

Des ados en santé

Octobre 2018 Bulletin pour les parents

Hygiène des mains

Une bonne hygiène des mains est importante en tout temps. Des études réalisées par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ont montré que si les enfants et les jeunes se lavent les mains quatre fois pendant la journée scolaire, il y a jusqu'à 50 % moins de rhumes, de gripes et de maux de gorge.



En ce qui a trait au lavage des mains, il existe cinq étapes importantes :

1. Se mouiller les mains avec de l'eau tiède.
2. Prendre juste assez de savon.
3. Se frotter les mains pendant 20 secondes en portant une attention particulière aux pouces et au bout des doigts.
4. Rincer le savon et la saleté.
5. Bien s'essuyer les mains.

Les quatre premières étapes permettent d'éliminer 60 % des microbes. L'autre quantité de 40 % est éliminée pendant le séchage des mains. Garder sa

peau en bon état aide aussi à éloigner les microbes, donc on peut utiliser de la lotion si la peau s'assèche.

Qu'en est-il des gels nettoyants sans eau pour les mains?

Si la saleté est visible, un gel nettoie-mains sans eau ne sera pas efficace. Le meilleur procédé pour éloigner les microbes consiste à se servir de savon ordinaire et d'eau, de prendre son temps et de bien frotter.

L'hygiène des mains reste l'une des façons les meilleures et les plus simples de rester en santé toute l'année.

Articles

Hygiène des mains

La nourriture dans les médias

Journée mondiale de la santé mentale

Le 10 octobre est la Journée mondiale de la santé mentale. Vous pouvez profiter de cette journée pour communiquer avec vos enfants afin de savoir comment ils vont. Vous pouvez les aider en posant tous les jours des questions comme : « Comment a été ta journée? » ou « Quelle est la chose la plus difficile que tu as eu à faire aujourd'hui? ».

Pour en apprendre davantage sur la santé mentale, consultez <http://www.sickkidscmh.ca/ABC/Parent-Resource/Welcome> (en anglais)



Des ados en santé

Octobre 2018 Bulletin pour les parents

La nourriture dans les médias

Votre adolescent vous a-t-il déjà demandé quelque chose à manger parce qu'il en a vu l'annonce publicitaire? Si oui, vous n'êtes pas seul. Le marketing influence fortement les demandes et les achats de nourriture, ainsi que les habitudes alimentaires des adolescents. Le problème est que 90 % de la nourriture qui fait l'objet de la publicité destinée aux adolescents a une haute teneur en sucre, en sel et en gras.

Les jeunes voient la publicité pour la nourriture et les boissons dans les messages publicitaires diffusés à la télévision, dans les magazines, les vidéos sur les médias sociaux, les jeux sur les sites Web et les applications de téléphone cellulaire. Par exemple, dans une année, les adolescents voient plus de 2,5 millions de messages publicitaires pour de la nourriture et des boissons rien que sur leurs sites Web préférés!

La publicité dans les écoles et les centres de loisirs peut se trouver sur des cadeaux, de l'équipement sportif ou du matériel éducatif et des uniformes portant les logos d'entreprises alimentaires. Les fabricants de produits alimentaires ou de boissons



peuvent offrir de l'argent pour vendre ou promouvoir leurs produits.

Que peuvent faire les parents?

Éduquez vos adolescents en ce qui a trait aux médias : Parlez à vos adolescents de la manière dont les entreprises font la promotion des produits alimentaires auprès d'eux. Demandez-leur ce qu'ils pensent du fait d'être la cible de publicités pour des produits nuisibles à leur santé. Discutez des efforts de cette industrie de plusieurs milliards de dollars afin d'essayer de convaincre des adolescents qu'il est super de consommer de la nourriture malsaine et des boissons sucrées.

Limitez le temps passé devant les écrans : Diminuez l'exposition de votre adolescent à la publicité en limitant le temps qu'il passe devant les écrans. Encouragez-le à socialiser avec les autres en

personne et à avoir des passe-temps qui le tiennent loin des écrans.

Les parents et les adolescents peuvent consommer les mêmes aliments : Évitez les produits qui ciblent les adolescents puisqu'ils ont souvent une forte teneur en gras, en sucre ou en sel. Par exemple, les boissons à saveur de fruits ou les boissons frappées ont souvent une forte teneur en sucre et ne contiennent peu ou pas de fruit.

Appuyez les écoles et les centres de loisirs qui essaient d'éviter la publicité pour la nourriture : Dites-leur que vous appuyez leurs efforts pour apporter des changements sains. Travaillez avec d'autres personnes pour garder votre communauté exempte de ce genre de publicité.

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la vidéo sur l'éducation aux médias sur la chaîne Raising Healthy Kids :**
<https://vimeo.com/channels/rohkfloodliteracy> (en anglais)