

Des enfants en santé

Octobre 2018 Bulletin pour les parents

5 astuces pour se débarrasser des poux

À lui seul, le mot pou peut provoquer une véritable panique chez la plupart des parents. Personne ne veut recevoir un appel lui annonçant que son enfant a des poux.

Cependant, tout le monde peut en avoir à un moment donné. Riche ou pauvre, propre ou sale, les poux ne font pas de discrimination. Le pou de tête est un des nombreux types de poux, mais il n'infeste que le cuir chevelu. Le pou de tête n'est pas connu comme étant un propagateur de maladies. Jusqu'à 10 % des élèves du primaire peuvent avoir des poux. Si un enfant a des poux, il peut les transmettre à d'autres membres de sa famille ou à ses proches. Le pou de tête ne saute ni ne vole. Il se propage par le contact avec les cheveux d'une personne qui a des poux. Alors, que faire si votre enfant a des poux?

1. Essayez de ne pas céder à la panique.
2. Traitez seulement ceux qui ont des poux. Renseignez-vous auprès d'un pharmacien au sujet du traitement le plus récent et le plus efficace.



3. Lavez la literie et les vêtements, particulièrement les chapeaux et les écharpes, à l'eau chaude. Le séchage à chaud peut aider, mais n'est pas nécessaire.
4. Faites tremper les peignes et les brosses dans de l'eau chaude (environ 55 degrés Celsius).
5. N'utilisez pas d'aérosols pour traiter la maison. Ils peuvent être toxiques.

Le fait de trouver des poux ne signifie pas que votre enfant ne peut pas aller à l'école. Il peut rentrer à la maison à la fin de la journée et revenir à l'école le lendemain après avoir subi un traitement.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les poux de tête et les traitements, consultez <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/school/if-sch-sh-head-lice-and-how-to-treat-them.pdf> (en anglais)

Articles

5 astuces pour se débarrasser des poux

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)



La nourriture dans les médias

Votre enfant 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. Les messages publicitaires peuvent influencer les demandes de nourriture et les habitudes alimentaires des enfants. Rendre la nourriture et les boissons attrayantes pour les enfants est une industrie qui vaut un milliard de dollars. Le problème est que 90 % de la nourriture qui fait l'objet de la publicité destinée aux enfants a une haute teneur en sucre, en sel et en gras.

La publicité pour la nourriture et les boissons se trouve 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 enfants voient plus de 2,5 millions de messages publicitaires pour de la nourriture et des boissons rien que sur leurs sites Web préférés!

Que peuvent faire les parents?



Éduquez vos enfants en ce qui a trait aux médias : Parlez à votre enfant des moyens pris par les entreprises pour promouvoir leurs produits auprès d'eux. Vers l'âge de 10 ans, les enfants peuvent comprendre l'intention des messages publicitaires.

Limitez le temps passé devant les écrans : Diminuez l'exposition de votre enfant à la publicité en limitant le temps qu'il passe devant les écrans. Proposez-lui de faire du bricolage, de jouer à se déguiser, de jouer dehors ou de lire.

Les parents et les enfants peuvent consommer les mêmes aliments : Les produits vendus comme de la « nourriture pour enfants » ont souvent une forte

teneur en gras, en sucre ou en sel. Par exemple, les bonbons gélifiés à la gélatine à saveur de fruit 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/rohkfoodliteracy> (en anglais)