



## Planifiez un début d'année scolaire en santé et sans stress

Pour les parents très occupés, la rentrée scolaire peut être accueillie avec célébration et stress. Avec l'été qui se termine bientôt, c'est le temps de planifier les activités automnales et bien entendu, les repas du midi.

Nous savons que le rythme trépidant de la vie d'aujourd'hui ne facilite pas toujours les choix santé. Mais, avec un minimum d'efforts, il est possible de prendre de bonnes habitudes. Si vos enfants apprennent tôt à bien manger, il est probable qu'ils continueront à le faire par la suite.



Faites participer vos enfants au choix des aliments qui se retrouvent dans votre panier au supermarché. Par exemple, demandez-leur de choisir un légume ou un fruit, et d'expliquer leur choix. Invitez-les ensuite à l'essayer comme collation ou à suggérer des façons de l'apprêter au repas. Lorsque vous faites les courses en compagnie de vos enfants, profitez-en pour leur montrer comment lire les étiquettes des aliments pour faire des choix santé.

Voici quelques conseils utiles pour une rentrée scolaire plus saine :



Faites participer vos enfants. Les enfants peuvent vider et nettoyer leur sac, laver les légumes et les fruits, aider à les couper et les emballer pour la collation.



Coupez les sandwiches en leur donnant différentes formes. Ou encore, remplacez le pain tranché par du pain pita, des tortillas ou des bagels.



Utilisez de petits contenants. Mettez-y des craquelins et du fromage, ou des pointes de pain pita et de la salsa, et laissez vos enfants préparer leur collation eux-mêmes. Des légumes ou des fruits coupés sont également une source d'énergie rapide à la récréation.

Il n'est jamais trop tard pour parler à vos enfants des choix de modes de vie sains. De saines habitudes aujourd'hui peuvent aider vos enfants à réduire leur risque de cancer plus tard.

(Source : [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca))

## Conseils santé pour l'Halloween

Les caramels mous et les tablettes de chocolat crémeuses sont des délices traditionnels de l'Halloween, mais de nombreux parents s'inquiètent de voir leurs enfants en consommer trop, une crainte bien justifiée. La plupart des friandises de l'Halloween sont riches en sucre, en gras et en calories. La fête des fantômes ne dure qu'une seule journée, mais les bonbons sont présents avant, pendant et longtemps après que la fête ne soit finie.

Bien qu'il ne soit pas problématique de s'offrir une petite douceur occasionnelle si on a une alimentation équilibrée, trop de friandises et de collations malsaines peut faire prendre du poids aux enfants et nuire à leur santé à long terme.

Voici quelques suggestions :



Parce que les enfants fonctionnent mieux avec des plans structurés, définissez d'avance les limites pour qu'ils se donnent des attentes réalistes. Expliquez-leur qu'ils sont autorisés à consommer un ou deux bonbons en rentrant de leur tournée et un nombre précis à chaque jour pendant une période déterminée.



N'achetez pas les bonbons trop longtemps d'avance, sinon les enfants auront de la difficulté à y résister.



Servez un repas rapide et sain juste avant la tournée, car des enfants au ventre plein ont moins d'appétit pour les bonbons.



Pour avoir à traiter avec moins de bonbons, diminuez de moitié la durée de la tournée et laissez vos enfants distribuer des bonbons aux autres enfants pendant la deuxième moitié.



Conservez les bonbons hors de la vue des enfants pour éviter de les tenter continuellement. Ils les oublieront après quelques jours, quand l'excitation aura disparu.

(Source : [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca))

## Octobre : Mois de sensibilisation à la prévention de la grippe

La meilleure façon de vous protéger contre la grippe consiste à recevoir un vaccin antigrippal chaque année. Consultez votre pharmacien ou votre bureau de santé local si vous souhaitez recevoir le vaccin.

Voici d'autres façons de rester en bonne santé et de prévenir la propagation de la grippe :

- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre bras plutôt que dans votre main.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec vos mains.
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces touchés par de nombreuses personnes, notamment les poignées de porte et les télécommandes de téléviseurs.
- Conservez un système immunitaire vigoureux : mangez des aliments sains et faites de l'activité physique.

(Source : [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca))