



Bulletin d'information destiné aux Services de garde à l'enfance de Lanaudière

Volume 14, n° 1
Février 2008

JEUX EXTÉRIEURS D'HIVER

C'est l'hiver, c'est bien d'en profiter et d'aller jouer dehors. Les jeux extérieurs permettent de mettre l'accent sur le plaisir et le partage; « TOUT LE MONDE JOUE ».

Il est important pour l'enfant d'âge préscolaire de courir, sauter, lancer, grimper. D'après les recommandations issues du « National association for sport and physical education (USA, 2002) », l'enfant devrait faire une heure d'activité structurée par jour et plus d'une heure d'activité non structurée et ne pas rester inactif pendant plus d'une heure de suite sauf s'il dort. À ce sujet, la télévision n'est pas recommandée avant l'âge de 2 ans, car elle diminue les périodes de jeux. Après l'âge de 2 ans, il est préférable de limiter le temps passé devant la télévision à un maximum d'une heure par jour.

L'enfant apprend en jouant. Le jeu influence positivement la santé des enfants. Une vie active saine est recommandée par la Société canadienne de pédiatrie, car elle prévient l'obésité, assure une bonne croissance, favorise une meilleure posture, améliore l'estime de soi et aide l'enfant à se détendre.

Voici quelques règles de sécurité pour les sorties extérieures

En tout temps les enfants doivent être sous la supervision d'un adulte.

Vérifier bien que les enfants sont au sec et au chaud. Les journées froides, les faire rentrer fréquemment à l'intérieur. Les journées de conditions météorologiques extrêmes, gardez les enfants à l'intérieur (tempête de neige, froid

extrême). En cas de froid excessif, si la température baisse à plus de -25°C , mieux vaut prévoir des jeux à l'intérieur.

Pour jouer dehors l'hiver, les enfants doivent être habillés adéquatement. S'assurer que les oreilles et la tête sont bien couvertes et que les mains sont bien au chaud (les mitaines sont préférables aux gants pour assurer la chaleur des mains). L'enfant doit porter des bottes chaudes, imperméables et assez amples pour bouger les orteils. Si les bottes et les vêtements sont mouillés, les retirer le plus rapidement possible.

Pour prévenir les risques d'étranglements, éviter d'utiliser des foulards ou des vêtements à cordon. Les caches col sont préférables aux foulards pour assurer la chaleur au cou et les velcros et autres attaches sont préférables aux cordons.

Dissuader les enfants de se lancer des balles de neige, de lécher des objets métalliques froids et de manger de la neige (elle peut être sale et contaminée). Éviter la construction de forts ou tunnels dans la neige susceptibles de s'effondrer. Évitez d'utiliser des appareils de jeux s'ils ne sont pas bien dégagés de la neige ou de la glace. Assurez-vous que les enfants portent les équipements de protection requis selon l'activité (exemple : casque pour le patin, le ski alpin, la glissade, etc.).

Référence:

Société Canadienne de Pédiatrie, Des mesures de précaution pour les parents et les enfants pendant l'hiver. www.soins_de_nos_enfants.cps.ca



Développement du langage

La Direction de santé publique, en collaboration avec les orthophonistes et infirmières en périnatalité de Lanaudière, a produit des dépliants sur la stimulation du langage chez l'enfant de 2 ans, 3 ans 4 ans et 5 ans. Vous trouverez ci-joint des exemplaires de chacun de ces dépliants. Pour obtenir d'autres exemplaires gratuits, vous devez communiquer avec Madame Sylvie Harvey au 450 759-1157, poste 4425.

Le vaccin contre la grippe

La grippe est une maladie sérieuse, qui contrairement au rhume, risque de modifier vos habitudes de vie. Elle se complique surtout par la surinfection des voies respiratoires comme les otites, la sinusite, la bronchite, la laryngite (surtout chez les enfants), la pneumonie et autres infections.

Il y a un vaccin efficace pour prévenir la grippe et ses complications. Il est important que ceux pour qui le Protocole d'immunisation du Québec recommande la vaccination en profitent.

Pour être protégé, le vaccin doit être administré chaque année avant le début de la saison grippale.

Les personnes qui peuvent recevoir le vaccin gratuitement sont :

Les personnes les plus à risque de complications graves de la grippe :

- Ceux qui ont des maladies cardiaques ou pulmonaires (par exemple : malformations cardiaques, asthme, fibrose kystique du pancréas et autres) ;
- Ceux qui ont des maladies chroniques (par exemple : diabète, cancer, problème d'immunité, problème de reins, infection par le HIV et autres) ;
- Les enfants en bonne santé de 6 à 23 mois inclusivement. Les enfants de moins de 6 mois ne peuvent recevoir

le vaccin, car celui-ci fonctionne moins bien à cet âge.

Les personnes susceptibles de transmettre la maladie aux personnes plus à risque de complications:

- Ceux qui, à leur travail, ont de nombreux contacts avec des personnes à risque. Étant donné que les enfants de 0 à 23 mois sont considérés à risque de complications, les travailleurs en garderie, qui sont en contact avec cette clientèle, devraient recevoir gratuitement le vaccin contre la grippe ;
- Ceux qui vivent avec des personnes à risque.

Cette année la saison débute lentement. Il est encore temps de se faire vacciner pour la saison 2007-2008. N'hésitez pas ! Si ce n'est pas déjà fait, faites-vous vacciner et encouragez tous ceux qui vous entourent à en faire tout autant.

Responsables du projet

Chantale Boucher, M.D.
Pédiatre-conseil

En collaboration avec

Dalal Badliss
Médecin spécialiste en santé
communautaire
Claude Bégin
Agent de planification

et

Docteure Joane Désilets,
Adjointe médicale en maladies infectieuses
DSP Lanaudière.

Secrétariat

Nancy Perreault

Production

Équipe des maladies infectieuses
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de la santé et des services sociaux
de Lanaudière.
245 du Curé Majeau,
Joliette, J6E 8S8

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2008

ISSN : 1718-8210

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec



