

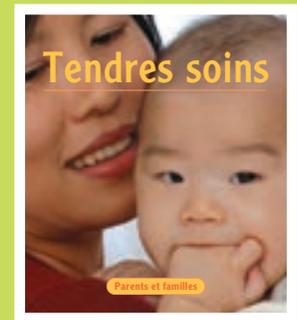
Tendres soins

Parents et familles

Tendres soins : Parents et familles

La série **Tendres soins**, qui comprend quatre guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Trois des guides de la série **Tendres soins** mettent l'accent sur les bébés et les enfants de groupes d'âge spécifiques : **De la naissance à 6 mois**, **de 6 à 12 mois** et **de 1 à 3 ans**. Celui-ci, **Tendres soins : Parents et familles**, offre des renseignements utiles aux familles, peu importe l'âge de leur enfant. Vous trouverez des renvois au guide **Parents et familles** dans tous les autres guides.



Rédaction : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Conception : Derek Sarty, GaynorSarty

Photographie : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse; Peter Barss

Mises à jour de la conception graphique : Matt Reid

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : Parents et familles**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2021.

réimpression [Fredericton]: province du Nouveau-Brunswick, 2021.

ISBN: 978-1-4605-0679-0 (édition imprimée)

ISBN: 978-1-4605-0680-6 (PDF: française)

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020 et 2021.

Tous droits réservés. Adapté avec la permission de la province de la Nouvelle-Écosse.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Adapté avec la permission de Santé Nouvelle-Écosse © 2021.

Tendres soins

Parents et familles

Table des matières

Bienvenue

Introduction	2	Services de santé	4
Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?.....	2	Soins de santé respectueux.....	6
Soutien pour les familles	3	Trouver de l'aide quand vous en avez besoin ..	6

Parents

Soins post-partum : Mamans

Soins physiques après la naissance	11
Baby-blues et dépression post-partum	11
Relations sexuelles	13
Contraception.....	14
• Vos menstruations	14

Soins post-partum : Partenaires

Un rôle important	17
-------------------------	----

Familles monoparentales

Avec un bébé, c'est deux personnes	21
Quand les parents ne vivent pas ensemble... ..	22
• Quand vous vivez avec votre enfant	23
• Quand votre enfant vit avec son autre parent	24

Élever un enfant ensemble

Partage des responsabilités parentales	27
Être en couple	28

Soins des parents

Prenez soin de vous	31
Vaccination	33
Tabagisme	34
Alcool, drogues et jeu compulsif	37
Santé mentale.....	38
• Estime de soi	38
• Stress.....	39
• Dépression.....	40
• Colère	41



La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses.

Familles

Soins de la famille

Bien manger pour se sentir bien	47
• Que représente pour vous la nourriture? . . .	47
• Les repas de famille sont des moments de partage	48
• Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants	49
• S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	49
Être actif	51
Temps passé devant un écran	52
La publicité destiné aux enfants	53
Sécurité de la famille	54
• Sécurité-incendie	54
• Sièges de voiture	55
• Sécurité au soleil	55
• Excès de chaleur	57
• Piqûres d'insectes	57
• Sécurité avec les animaux	59
• Salubrité des aliments	60
• Eau potable	62
• Intoxication par le plomb	62
Changements dans la vie – perte et chagrin	63
• Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin	64
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants	65
Violence familiale	66

Frères et sœurs

La venue d'un bébé apporte des changements importants	69
Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres	70
La rivalité fraternelle	71

Grands-parents

Les grands-parents apprennent aussi	75
-----------------------------------------------	----

Autres fournisseurs de soins

Laisser son enfant avec d'autres personnes	78
Retourner au travail ou à l'école	80
Trouver un service de garde de qualité	81

Merci!

Merci!	88
------------------	----

Ressources

Services provinciaux,	94
Autres ressources et services	97
Informations pertinentes tirées du Guide alimentaire canadien	102
Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents	109
Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada	133



Bienvenue



Introduction

Un nouveau-né crée de nouvelles vies : une nouvelle mère, un nouveau père, de nouvelles sœurs et de nouveaux frères, ainsi que des nouveaux grands-parents. Vous allez tous devoir vous habituer à de nouveaux rôles et à de nouvelles façons de vous voir vous-même ainsi que ceux qui vous entourent.

La naissance d'un enfant transforme des personnes ou des couples en familles. Il faut du temps, de la patience et de l'amour pour qu'une famille se forme et s'habitue à une nouvelle vie.

Pendant que vous vous occupez de votre bébé, n'oubliez pas de mettre un peu de temps de côté pour vous-même et pour le reste de votre famille.

Ce guide a pour but d'aider les parents à répondre à leurs besoins physiques, mentaux et émotionnels. Il contient également de l'information qui permettra d'aider les enfants et les grands-parents à accueillir le nouveau membre de la famille. Nous espérons que ce guide vous permettra de prendre les meilleures

décisions possibles pour vous-même et pour votre famille.

Prenez soin de vous! Votre bébé, votre famille, ainsi que toutes vos relations, dépendent de votre santé et de votre bien-être.

Infos complémentaires...

Nous avons créé la série **Tendres soins pour les parents qui ont donné naissance à des bébés à terme qui sont en bonne santé.**

Si votre bébé est prématuré ou s'il a des problèmes de santé ou des besoins spéciaux, vous pouvez obtenir les informations dont vous avez besoin auprès de vos fournisseurs de soins de santé.

Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?

Il y a tellement de choses que les parents veulent savoir! Nous ne pouvions donc pas tout inclure. Nous avons dû, pendant la rédaction de cette série de guides, décider de ce que nous allions mettre et de ce que nous allions laisser.

Le contenu des guides est basé sur ce qui suit :

- **Meilleures pratiques** — façons de faire les choses dont nous savons qu'elles fonctionnent bien.
- **Recherche** — études sur la promotion de la santé des bébés et des jeunes enfants, et sur ce qu'il faut faire pour les aider à grandir et à se développer.

- **Politiques, stratégies et messages clés des gouvernements fédéral et provinciaux.**
- **Rencontres** avec les parents des centres de ressources pour familles.
- **Avis d'experts de diverses disciplines**, dont la santé et le développement des enfants, les pratiques propres à chaque culture, les soins de la famille, la santé mentale, ainsi que de nombreux autres domaines.

Il y a un certain nombre de choses que vous **ne trouverez pas** dans ces guides. Par exemple, vous ne trouverez aucune explication détaillée sur

certaines choses comme donner un bain à votre bébé ou changer ses couches, puisque ce sont des choses que vous comprendrez par vous-même. Nous avons essayé de nous concentrer sur les informations qui vous aideront à comprendre votre bébé, afin que vous puissiez répondre à ses besoins et lui permettre de grandir et de se développer.

Il se peut que certaines des choses que vous lirez dans ce guide ne correspondent pas à ce que vous

avez vous-même entendu dire quand vous grandissiez. Il se peut également que ces choses soient différentes de ce que vos propres parents faisaient quand ils vous élevaient.

Tout ce que contient ce guide a un seul but : vous aider à donner à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie.

Soutien pour les familles

Il est normal que des parents souhaitent parler à quelqu'un de leur bébé et de ce qu'ils ressentent.

Nous avons tous besoin de nous faire aider et soutenir par les personnes qui nous entourent. Ces personnes font partie de ce que l'on appelle nos « réseaux de soutien social ».

Votre réseau de soutien social est composé de personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand les choses vont bien ou mal. Il peut s'agir des personnes suivantes :

- Famille et amis
- Aînés
- Autres parents
- Dirigeants communautaires
- Conseillers spirituels et confessionnels

Selon beaucoup de parents, consulter d'autres parents représente une des meilleures sources de soutien. Vous pouvez donc rencontrer d'autres parents grâce aux centres de ressources pour les familles ([coordonnées, page 97](#)), dans les groupes de jeux, sur les terrains de jeux, dans les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques ([coordonnées, page 97](#)), les parcs, et tous les endroits où les parents se rencontrent. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler. Dans la plupart des

communautés, il existe des programmes et des structures de soutien pour les parents. Ces programmes sont souvent gratuits, et tous les parents sont les bienvenus.

Pour en savoir davantage sur le soutien et les programmes offerts dans votre communauté :

- consultez les babillards ou les journaux, ou renseignez-vous dans les bibliothèques;
- renseignez-vous auprès des personnes suivantes : infirmières de la santé publique, travailleurs communautaires, visiteurs à domicile, autres parents;

Infos complémentaires...

En plus d'être de bons endroits pour rencontrer d'autres parents, les centres de ressources pour les familles offrent de nombreux programmes à la fois pour les parents et les enfants, par exemple sur l'éducation, le counseling et le soutien pour les familles, la littératie, la santé et la nutrition, ainsi que le soutien à l'emploi.

Les centres de ressources pour les familles accueillent tout le monde.

Services de santé

Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée que celle offerte par les soutiens informels, il y a de nombreux professionnels à qui vous pouvez vous adresser.

Services de la santé publique

La santé publique travaille avec les communautés, les familles et les individus. Leurs buts sont de prévenir la maladie, de protéger la santé et d'en faire la promotion, et d'aider tous les Néo-Brunswickois à être en bonne santé.

La santé publique dispose de nombreux professionnels qui sont à l'œuvre partout dans la province, dans les régies régionales de santé et dans les communautés. Les professionnels avec qui vous aurez sans doute le plus de contacts sont, entre autres :

- les infirmières en santé publique
- les diététistes en santé publique

Soins de santé primaires

Vous recevez des soins de santé primaires quand vous consultez un médecin ou une infirmière praticienne, quand vous consultez votre pharmacien ou quand vous allez à la bibliothèque pour assister à une séance animée par une diététiste.

Le mot « primaire » signifie « premier ». Vous recevez des soins de santé primaires de la part d'un professionnel des soins de santé qui est normalement votre premier contact avec le système des soins de santé. Si vous en avez besoin, un fournisseur de soins primaires peut vous adresser à des spécialistes et à d'autres services de santé.

Vous pouvez recevoir des services de santé primaires de la part de différents fournisseurs de soins de santé et dans bien des contextes. Les professionnels des soins de santé primaires englobent les personnes suivantes :

- Dentistes
- Hygiénistes dentaires
- Médecins
- Infirmières
- Infirmières praticiennes
- Pharmaciens
- Diététistes imatriculées
- Travailleurs sociaux agréés

Télé-Soins 811

Le service Télé-Soins 811 répond à des questions de santé qui ne sont pas des urgences. En composant le 811, vous pouvez obtenir de l'information sur une question de santé ou déterminer si vous ou votre enfant devriez consulter un fournisseur de soins de santé.

Si vous êtes sourd ou malentendant, vous pouvez utiliser ce service en composant le 1-866-213-7920 (TTY).

Télé-Soins 811 offre des services en français et en anglais.



Infos complémentaires...

Le Nouveau-Brunswick possède un Plan de médicaments sur ordonnance, lequel permet d'aider à payer les médicaments sur ordonnance pour les enfants à besoins spéciaux.

Certaines familles sont également admissibles au Plan de médicaments sur ordonnance pour les enfants de familles à faible revenu. (Les coordonnées de ces deux programmes se trouvent à la page 97.)

Soins de santé respectueux

Vous pouvez avoir accès à de nombreux types de services de santé, par exemple les services de santé mentale, les services de prévention et de traitement des dépendances, des médecins de famille ou encore des cliniques.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ce que vous désirez et de ce dont vous avez besoin pour vous-même et pour votre bébé. Aidez votre fournisseur de soins de santé à vous offrir des soins qui respectent votre race, votre culture, votre religion, votre orientation sexuelle et vos capacités.

Vous avez droit à des soins de santé qui répondent à vos besoins, sans jugement, et qui vous permettent de vous sentir en sécurité et respecté.

Trouver de l'aide quand vous en avez besoin

Si quelque chose chez votre bébé ne semble pas normal, faites confiance à votre instinct.

Vous connaissez votre bébé mieux que personne.

Si vous vous inquiétez, demandez de l'aide aux services de santé de votre collectivité.

De nombreuses personnes peuvent vous aider. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez le soutien dont vous et votre bébé avez besoin. Il se peut que cela nécessite du temps, des efforts et de nombreux appels téléphoniques.

Quand vous avez besoin d'aide :

- **Pensez au problème en question.**
Plus votre description du problème et du type d'aide dont vous avez besoin est claire, plus les chances d'obtenir ce que vous recherchez seront grandes.
- **Commencez par les personnes et les organisations que vous connaissez.**
Demandez l'avis d'autres parents, des personnes qui font partie de votre réseau de soutien, de votre fournisseur de soins de santé, infirmière en

santé publique, ou encore d'un travailleur social — c'est-à-dire à toutes les personnes auxquelles vous pouvez penser. Les centres de ressources pour les familles, votre église, les groupes d'amis ou les centres communautaires, peuvent également avoir de bonnes idées.

- **Faites une liste de toutes les personnes à qui vous parlez.**
Inscrivez sur cette liste les noms et numéros de téléphone de toutes les personnes que vous avez appelées, ainsi que leurs suggestions. Utilisez un carnet pour éviter de perdre votre liste.
- **Demandez aux personnes avec lesquelles vous communiquez de vous faire des suggestions.**
Si des personnes à qui vous parlez ne peuvent pas vous aider, demandez-leur de vous suggérer d'autres endroits.

Infos complémentaires...

Si vous êtes un immigrant, vous trouverez les coordonnées des organismes qui peuvent vous aider ainsi que votre famille à la [page 98](#).

- **Faites-vous aider si vous avez des problèmes qui rendent encore plus difficile l'obtention de l'information ou des soins dont vous avez besoin.**

- *Si vous avez de la difficulté à comprendre l'anglais ou le français, demandez l'aide d'un traducteur. De nombreux hôpitaux offrent ce type de service.*
- *Si vous venez d'une culture différente, demandez comment vous pouvez obtenir les services d'un interprète dans les hôpitaux et les cliniques.*
- *Si vous avez de la difficulté à lire, demandez à un fournisseur de soins de santé de vous expliquer ce que vous n'arrivez pas à comprendre. Vous pouvez également demander de la documentation qui est plus facile à comprendre. Il est tout à fait acceptable de dire : « Je ne comprends pas telle ou telle chose. »*

Si vous pensez que vous n'allez pas pouvoir comprendre tout ce qu'on vous dira, vous pouvez amener quelqu'un avec vous à vos rendez-vous.

Surtout, n'abandonnez pas. Vous et votre bébé valez la peine que vous fassiez des efforts pour recevoir l'aide dont vous avez besoin.

Infos complémentaires...

Les questions stupides n'existent pas.

Si vous vous inquiétez de la santé de votre enfant, n'ayez pas peur de poser des questions. Vous avez le droit d'obtenir les informations dont vous avez besoin.

Vous avez le droit de poser des questions à toutes les personnes qui jouent un rôle dans les soins à donner à votre enfant.

Posez des questions jusqu'à ce que vous obteniez une réponse que vous comprenez.

Vous ne pouvez jamais poser trop de questions.





Soins post-partum : Mamans

Soins physiques après la naissance	11
Baby-blues et dépression post-partum	11
Relations sexuelles	13
Contraception	14
• Vos menstruations	14



Soins post-partum : Partenaires

Un rôle important	17
-------------------------	----



Familles monoparentales

Avec un bébé, c'est deux personnes	21
Quand les parents ne vivent pas ensemble	22
• Quand vous vivez avec votre enfant	23
• Quand votre enfant vit avec son autre parent	24



Élever un enfant ensemble

Partage des responsabilités parentales	27
Être en couple	28



Soins des parents

Prenez soin de vous	31
Vaccination.....	33
Tabagisme.....	34
Alcool, drogues et jeu compulsif.....	37
Santé mentale	38
• Estime de soi.....	38
• Stress.....	39
• Dépression.....	40
• Colère	41

Parents



Soins post-partum : Mamans



Soins physiques après la naissance.	11
Baby-blues et dépression post-partum	11
Relations sexuelles	13
Contraception	14
• Vos menstruations.	14

Soins physiques après la naissance

Après la naissance de votre bébé, votre corps retournera lentement à la normale. Cela peut prendre 6 semaines, ou plus.

Il est normal de ne pas se sentir très bien physiquement après avoir accouché. Posez des questions à votre fournisseur de soins de santé sur les soins physiques postnatals.

Si vous avez subi une césarienne, vous pouvez également obtenir, auprès de votre fournisseur de soins de santé, des conseils sur les soins postnatals et les mesures de confort.

Après l'accouchement, toutes les mères ont des saignements vaginaux.

Ces saignements sont un aspect normal de votre rétablissement. Les saignements vaginaux :

- peuvent durer jusqu'à 6 semaines;
- peuvent être rouges foncés et abondants pendant les premières journées;

- diminuent peu à peu et leur couleur est de moins en moins foncée. Il se peut que ces saignements soient plus graves quand vous êtes plus active.

Pendant ces saignements, utilisez des serviettes hygiéniques ou des protège-dessous.

Infos complémentaires...

Vous devez avoir un examen médical environ 6 semaines après l'accouchement. Cette visite est un aspect important des soins dont vous avez besoin.

Prenez un rendez-vous chez votre fournisseur de soins de santé dès que vous rentrez de l'hôpital.

Baby-blues et dépression post-partum

Baby-blues

Quelques jours après l'accouchement, beaucoup de femmes connaissent des changements d'humeur. Ces changements d'humeur sont si courants qu'on leur a donné un nom : le baby-blues.

Il se peut donc que vous vous sentiez :

- déçue;
- soudainement heureuse, puis malheureuse la minute d'après;
- triste;
- stressée;

- de mauvaise humeur;
- inquiète;
- dépassée par la situation.

Il se peut que vous soyez très fatiguée mais que vous n'arriviez pas à bien dormir.

Ces sensations et ces sentiments sont normaux et s'en vont après une ou deux semaines.

Si vous vous sentez de cette façon, prenez soin de vous : demandez aux personnes qui vous entourent de vous aider. Parlez à d'autres mères de la façon dont vous vous sentez.

Dépression post-partum

La dépression post-partum est un genre de déprime que les femmes peuvent connaître après avoir accouché. Il s'agit d'une condition médicale.

Toutes les femmes qui viennent de mettre un enfant au monde peuvent faire une dépression post-partum. Cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas une bonne mère, mais seulement que vous avez besoin d'aide pour traverser une période difficile.

Les mères qui font une dépression post-partum peuvent ressentir beaucoup de choses, dont ce qui suit :

- Tristesse – beaucoup de pleurs ou envie de pleurer
- Sentiment d'impuissance et de désespoir
- Épuisement – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller
- Inquiétude, panique, doutes
- Anxiété, tension, nervosité, colère
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment d'incapacité, de solitude
- Incapacité à voir clair
- Indifférence par rapport à votre bébé
- Impression que vous allez vous faire du mal ou que vous allez faire du mal à votre bébé
- Pensées qui vous font peur

En général, cette période ne dure pas plus de deux semaines. Si vous ressentez toujours de la tristesse ou de la colère après deux semaines, ou si ces sentiments sont de plus en plus forts, faites-vous aider. Vous pouvez alors communiquer avec les personnes suivantes :

- Votre fournisseur de soins de santé
- Le service d'urgence de l'hôpital local
- La clinique locale de santé mentale ([coordonnées, page 95](#)), un conseiller privé, un psychologue, un psychiatre, ou encore un travailleur social
- Télé-Soins en composant le 811



Relations sexuelles

Après l'accouchement, votre corps aura besoin de temps pour se remettre – environ 6 semaines. Attendez que votre corps soit prêt avant de recommencer les relations vaginales. Cela pourrait être quand les points de suture sont résorbés et que les saignements ont cessé ou quand l'écoulement est peu abondant et que le sang est de couleur pâle.

De nombreuses femmes qui viennent d'avoir un enfant perdent de l'intérêt pour les relations sexuelles pendant un certain temps après l'accouchement. Il se peut en effet que vous soyez fatiguée, que vous ayez des douleurs, que vous soyez occupée, ou que vous vous habituez à votre nouveau rôle de maman. Toutes ces choses peuvent donc rendre les relations sexuelles moins intéressantes. Attendez d'être prête.

Parlez à votre partenaire de la façon dont vous vous sentez. Il existe des façons de se sentir proche de la personne qu'on aime sans avoir de relations sexuelles. Vous pouvez par exemple vous embrasser, vous câliner, vous masser, ou vous étreindre. Vous pouvez parler à votre partenaire et l'écouter. Vous pouvez également faire des choses spéciales l'un pour l'autre, comme faire couler un bain ou préparer le plat que votre partenaire préfère.

Quand vous vous sentez prête à reprendre les relations vaginales, commencez lentement et doucement. Dites à votre partenaire ce qui vous fait du bien et ce qui n'est pas agréable. Voici quelques suggestions pour faciliter ces relations :

- **Utilisez une lotion ou un gel vaginal à base d'eau si votre vagin est sec.**
Il est normal que votre vagin soit sec après un accouchement. L'utilisation de ce type de lotion ou de gel peut rendre les relations sexuelles plus confortables, à la fois pour vous-même et pour votre partenaire. Vous pouvez acheter ces produits sans ordonnance dans une pharmacie
- **Utilisez un moyen de contraception chaque fois** que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte. Sachez que vous pouvez tomber enceinte avant le retour de vos règles.

- **Essayez de nouvelles positions** pour voir celle qui est la plus confortable.



Infos complémentaires...

Chez les mères qui allaitent, il arrive parfois que leur lait coule ou gicle pendant les relations sexuelles. Certains couples y trouvent du plaisir, alors que d'autres n'aiment pas ça.

Vous pouvez éviter ces écoulements en allaitant votre enfant ou en tirant votre lait juste avant d'avoir des relations sexuelles. Vous pouvez également mettre une serviette à portée de main et l'appliquer contre vos seins pour arrêter les écoulements.

Contraception

Votre corps a besoin de temps pour se rétablir de la grossesse et de l'accouchement avant de pouvoir tomber à nouveau enceinte. Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte.

Après un accouchement, les mères peuvent utiliser plusieurs méthodes de contraception. Adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, à une infirmière praticienne ou à une personne en qui vous avez confiance et qui est en mesure de vous renseigner. Ces personnes peuvent vous aider à choisir la méthode qui vous conviendra le mieux.

Vos menstruations

Le retour des menstruations est différent pour chaque femme, et cela dépend de la façon dont vous nourrissez votre enfant. Si vous allaitez souvent votre bébé et si l'allaitement est la seule forme d'alimentation que vous lui donnez, vos menstruations peuvent prendre entre 4 et 12 mois pour revenir. Si vous n'allaites pas, les menstruations reviennent en général entre 6 à 12 semaines après l'accouchement.

Vous pouvez tomber enceinte sans avoir de menstruations. Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte.



Infos complémentaires...

Les condoms en latex ou en polyuréthane pour homme et pour femme sont la seule méthode de contraception pouvant protéger contre les ITS (infections transmissibles sexuellement).

Même si vous utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même avoir recours aux condoms pour vous protéger contre les ITS.



Soins post-partum : Partenaires

Un rôle important 17



Un rôle important

Il y a toutes sortes de familles. Quelle que soit la vôtre, vivre avec un nouveau-né peut être très fatigant et déroutant, aussi bien pour un père ou un / une partenaire, que pour une mère.

Vous devez apprendre à connaître votre bébé et à en prendre soin. Cela prend du temps et des efforts.

Il se peut parfois que vous vous sentiez un peu mis de côté. Tout le monde parle du bébé ou de la maman, et personne ne semble voir que la situation vous concerne également.

Il se peut également, de temps en temps, que vous vous sentiez impuissant. Vous pouvez par exemple ressentir le besoin de « réparer » les choses quand votre partenaire a des difficultés. Devenir une famille prend du temps, de la réflexion et beaucoup de communication. Vous et votre partenaire devrez donc faire des efforts pour vous aider mutuellement.

N'oubliez pas que pour votre bébé, vous êtes très spécial. Vous n'êtes pas seulement quelqu'un qui le garde et qui donne un coup de main, vous êtes son parent. Cela signifie que vous vous donnez entièrement quand il s'agit de l'aimer, de prendre soin de lui et de l'élever.

- **Parlez de ce que vous ressentez.**

Les nouveaux parents ressentent souvent toutes sortes de choses. Vous pouvez ressentir, en même temps, de la fierté, du bonheur, du soulagement, de l'abandon et de la fatigue.

Parlez à la mère de votre bébé. Dites-lui ce que vous ressentez. Écoutez-la quand elle vous parle de ce qu'elle ressent. Devenir un parent peut être stressant, et communiquer vous aidera à devenir de meilleurs parents. Cela renforcera également les liens qui existent entre vous.

- **Apportez un soutien à la mère de votre bébé.**

Les nouvelles mamans ont besoin qu'on leur apporte un soutien sur le plan physique, émotionnel et financier.

Infos complémentaires...

Il existe de nombreux types de familles et de relations au sein desquelles les gens aiment et élèvent des enfants.

- Il se peut que vous et votre partenaire soyez homosexuels, lesbiennes ou hétérosexuels.
- Il se peut que vous soyez transgenre.
- Les deux parents vivent soit ensemble, soit séparément.
- Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez adopté, ou que vous soyez une famille d'accueil.
- Il se peut que vous élevez votre petit-enfant.
- Il se peut que vous viviez seul ou avec d'autres membres de votre famille.

Nous espérons que toutes les personnes qui viennent d'accueillir un bébé dans leur vie et dans leur famille sentiront que le présent guide s'adressent à elles sans exception.

La grossesse et l'accouchement demandent beaucoup au corps de la femme. Le rétablissement prend du temps et il arrive que des femmes ont des sautes d'humeur ou ressentent une certaine déprime. C'est dans ces moments-là qu'elles ont besoin de votre aide, de votre soutien et de votre compréhension.

Il arrive que chez certaines mères, la dépression post-partum soit plus sérieuse. Consultez la section du guide qui traite de la dépression à la [page 12](#). Si votre partenaire manifeste des symptômes de dépression, aidez-la à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Votre partenaire aura également besoin de votre soutien pendant l'allaitement. L'allaitement permet d'offrir à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie, puisque le lait maternel contient exactement ce dont les bébés ont besoin pour être forts et en bonne santé. De plus, cela permet de les protéger contre les allergies et les maladies. Il se peut qu'une mère et son bébé aient besoin d'un certain temps pour apprendre à allaiter. Votre soutien et vos encouragements peuvent donc vraiment améliorer les choses, surtout si l'allaitement n'est pas courant dans votre famille ou votre communauté.

Étant donné qu'apprendre la meilleure façon d'apporter un soutien à votre partenaire prend du temps, soyez gentil et patient. Demandez à votre partenaire ce dont elle a besoin et ce qu'elle veut. En lui apportant un soutien pendant l'allaitement, vous donnez à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

- **Participez aux soins.** Personne ne sait naturellement comment prendre soin d'un bébé. Les mamans doivent apprendre comment changer une couche ou donner un bain. Le partenaire de la maman peut aussi apprendre à faire toutes ces choses. C'est de vous dont dépend votre bébé pour recevoir de tendres soins.
- **Soyez un parent actif.** Passez du temps tout seul avec votre bébé. Apprenez à le connaître. Apprenez ce qui le fait sourire. Essayez de comprendre ce dont il a besoin quand il pleure. Tenez-le dans vos bras. Souriez-lui. Parlez-lui. Chantez pour lui. Montrez-lui qu'il peut être sûr que vous allez l'aimer et que vous serez là quand il aura besoin de vous.
- **Construisez une famille aimante.** Passez du temps avec votre bébé et sa maman. Faites ensemble des choses que tout le monde aime. Construisez ensemble une famille solidaire et remplie d'amour.

Avoir un bébé est l'une des choses les plus importantes que vous et votre partenaire vivrez. Peu à peu, vous deviendrez des parents. Plus vous vous investirez dans votre rôle de parent, plus la récompense sera enrichissante.

Infos complémentaires...

Il se peut qu'il faille un certain temps avant que votre partenaire veuille reprendre des relations sexuelles avec vous.

En effet, son corps a besoin de 6 semaines, même plus, pour se remettre de l'accouchement. Elle est donc fatiguée. Apprendre à devenir une maman peut être stressant.

- **Soyez patient.** Vous n'avez pas besoin de vous presser. Vous pouvez rester proches l'un de l'autre physiquement en vous embrassant, en vous donnant des câlins, et en vous donnant des massages. Quand votre partenaire se sent à nouveau prête à avoir des relations sexuelles, commencez doucement. Soyez prudent et doux. Laissez-la vous dire ce qui lui fait du bien.
- **Utilisez une lotion ou un gel vaginal quand vous reprenez des relations sexuelles.** Il est normal que le vagin d'une femme soit sec après un accouchement. L'utilisation de ce type de lotion ou de gel peut rendre les relations sexuelles plus confortables, à la fois pour vous-même et pour votre partenaire. Vous pouvez acheter ces produits dans une pharmacie, sans ordonnance.
- **Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous et votre partenaire soyez prêts à avoir un autre enfant.** Sachez qu'une femme peut tomber enceinte après avoir eu un enfant, même si ses menstruations n'ont pas repris.

Les condoms en latex ou en polyuréthane, pour homme et pour femme, sont le seul moyen de contraception qui peut vous protéger contre les ITS (infections transmises sexuellement).

Même si vous et votre partenaire utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même utiliser des condoms pour vous protéger contre les ITS.



Familles monoparentales



Avec un bébé, c'est deux personnes21
Quand les parents ne vivent pas ensemble.22
• Quand vous vivez avec votre enfant23
• Quand votre enfant vit avec son autre parent.24

Avec un bébé, c'est deux personnes

Les familles monoparentales ne sont pas rares, et beaucoup de parents élèvent leur enfant tout seuls.

Tous les conseils qui se trouvent dans ce guide sur ce que vous devez faire pour prendre soin de vous physiquement et mentalement sont particulièrement importants si vous élevez votre enfant tout seul.

N'oubliez pas de prendre des moments pour vous. Acceptez les offres de garde des amis et des parents en qui vous avez confiance.

Votre bébé dépend entièrement de vous; par conséquent, votre santé et votre bien-être sont importants.

- **Trouvez des personnes à qui vous pouvez parler.**

Parfois, il suffit d'exprimer tout haut ses inquiétudes pour trouver une solution. Pouvoir parler à quelqu'un qui écoute vraiment est important. Parfois, vous avez simplement besoin d'un ami, d'un voisin ou d'un parent qui vous connaît et pour qui vous êtes importante. Parfois, il arrive que vous ayez besoin de parler à un conseiller, à une infirmière de la santé publique, à un travailleur social, ou encore à un chef spirituel ou religieux.

- **Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.**

Vous allez probablement avoir des questions et des préoccupations. Tous les parents – qu'il s'agisse ou non d'une famille monoparentale – ont parfois besoin d'aide et de soutien. Les autres parents, notamment ceux qui élèvent leur enfant seuls, peuvent vous informer et vous soutenir; il s'agit de la même chose pour vos amis et votre famille.

- **Cherchez du soutien dans votre collectivité.**

Vérifiez s'il y a des groupes pour familles monoparentales, des centres de ressources pour les familles ([coordonnées, page 97](#)), ou encore des groupes de jeux parents-enfants.

Toutes ces personnes et tous ces groupes – comme les amis, la famille, les groupes communautaires et les centres de ressources pour les familles – font partie de votre réseau de soutien social. Il s'agit des personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand vous avez des problèmes. Il s'agit également des personnes qui vous aideront quand vous en aurez besoin, et qui savent que vous pourrez faire la même chose pour eux.

Ce genre de réseau peut améliorer beaucoup de choses dans votre vie et celle de votre enfant.



Quand les parents ne vivent pas ensemble

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les parents d'un enfant peuvent ne pas vivre ensemble.

Chaque parent a un rôle différent et important à jouer dans la vie d'un enfant. Qu'ils vivent ensemble ou non, tous les parents ont le même but : élever un enfant pour qu'il soit heureux et bien adapté.

Pour y arriver, voici ce qu'il est important de faire

- **Mettre votre enfant en premier.**
La relation que vous avez avec votre enfant est la plus importante. Même si vous ressentez de la colère ou avez du ressentiment à l'égard de l'autre parent, il est important de penser et de faire ce qui est le plus important pour votre enfant.
- **Permettre à votre enfant d'aimer ses deux parents et d'être aimé d'eux, si c'est possible.**
Avoir des relations saines avec ses deux parents permet à un enfant de bien se développer. Cela n'est pas toujours possible, mais quand ça l'est, il est bon de respecter et d'appuyer le rôle de l'autre parent dans la vie de votre enfant.
- **Traiter l'autre parent de votre enfant avec respect.**
Ce n'est peut-être pas toujours facile, mais il est important pour le développement et le bonheur de votre enfant que vous soyez poli avec l'autre parent et que vous le traitiez avec respect. Il est nuisible pour un enfant de voir ses parents se disputer. Peu importe comment vous vous sentez par rapport à l'autre parent de votre enfant, il est important de séparer ces sentiments de ceux que vous avez pour votre enfant. Un enfant apprend en observant ce que vous faites. La façon dont ses parents se traitent l'un l'autre quand ils sont fâchés ou en colère lui sert de modèle.

Infos complémentaires...

Beaucoup de parents qui ne vivent pas ensemble ont besoin d'aide pour faire face à ce qu'ils ressentent. Ils peuvent avoir besoin de se faire aider pour s'entendre sur la façon d'élever leurs enfants.

Il se peut que vous ressentiez le besoin d'obtenir du counselling, des conseils juridiques, de faire appel à un réseau de soutien ou à d'autres types d'aide.

Obtenez l'aide dont vous avez besoin. Votre santé et votre bonheur sont importants pour votre enfant. Il est important pour la santé et le bonheur de votre enfant que vous preniez soin de vos propres besoins et que vous trouviez des façons de travailler avec l'autre parent dans le respect.

Pour avoir accès à des services de soutien dans votre collectivité, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, à un centre de ressources pour les familles (coordonnées, page 97) à votre centre de santé mentale communautaire (coordonnées, page 95).

Vous trouverez des renseignements sur le tribunal de la famille sur le site Web des Cours du Nouveau-Brunswick et sur le droit de la famille sur le site Web du Cabinet du Procureur général (coordonnées, page 94).

Si vous quittez une relation de violence, vous trouverez de l'information sur la garde d'enfants et les droits de visite au Centre d'information juridique sur le droit de la famille du Nouveau-Brunswick, une ressource du Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (coordonnées, page 94).

- **Travailler ensemble pour élever votre enfant de la même façon.**
Les jeunes enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre. Le changement est difficile pour eux. Les deux parents doivent donc se mettre d'accord sur certaines choses comme les règles, les limites ou encore les heures du coucher. Cela peut être difficile, et il se peut que vous ayez besoin de vous faire aider par un professionnel pour mettre en place un plan précis.

- **Éviter de vous servir de votre enfant comme instrument de revanche.**
Ne mêlez pas votre enfant aux problèmes que vous avez avec l'autre parent. N'utilisez pas votre enfant comme une arme contre l'autre parent. N'essayez pas de garder l'autre parent éloigné de votre enfant parce qu'il a fait quelque chose qui vous a mise en colère.

Quand vous vivez avec votre enfant

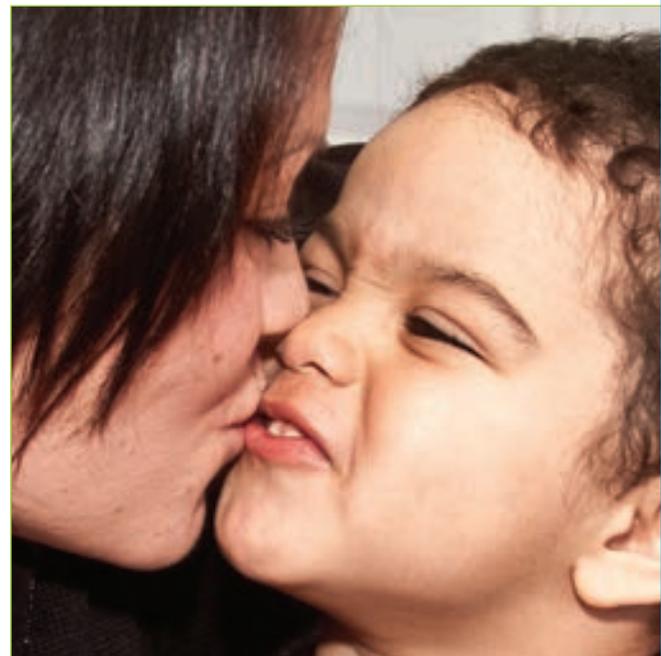
Si l'autre parent est disponible et capable de fournir des soins sécuritaires et affectueux, il est bénéfique pour le développement de votre enfant que ses deux parents fassent partie de sa vie.

- **Faites en sorte que l'autre parent puisse être présent dans la vie de votre enfant.**
Par exemple, suggérez-lui d'accompagner votre enfant chez le médecin, de l'emmener chez ses grands-parents ou bien d'aller aux réunions de sa garderie.
- **Encouragez l'autre parent à rester en contact avec votre enfant entre les visites,**
par exemple, en lui téléphonant ou en lui envoyant des courriels ou des cartes postales.

Parfois, il n'est pas possible pour l'autre parent de jouer un rôle dans la vie de votre enfant. Qu'il s'agisse d'une maladie, d'abus ou du refus de l'autre parent de s'engager, vous devez dire à votre enfant :

- que ce n'est pas de sa faute;
- que vous prendrez toujours soin de lui et que vous l'aimerez toujours.

Être la principale personne qui s'occupe d'un enfant n'est pas facile. Vous pouvez donc demander à des amis ou à votre famille de vous aider. Pour savoir comment obtenir de l'aide et du soutien, consultez la partie intitulée « *Bienvenue* ».



ATTENTION

Il arrive parfois, à cause d'une maladie ou d'une situation abusive, que votre enfant ne puisse pas passer de temps avec l'autre parent pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, c'est à vous de protéger votre enfant.

Quand votre enfant vit avec son autre parent

Quand vous ne vivez pas avec votre enfant, il est important de vous rappeler que votre enfant a besoin de vous. Même si votre enfant est encore un bébé, vous êtes en train de créer des habitudes pour votre vie ensemble. Vous devez montrer à votre enfant qu'il peut compter sur vous et vous faire confiance.

Soyez patiente. Ne vous découragez pas. Plus vous pouvez passer de temps ensemble, plus cela lui est bénéfique. Il faut du temps, des efforts et de l'amour pour créer des liens étroits avec un enfant. Vous êtes en train de construire une relation qui durera toute la vie.

Beaucoup de choses vous permettent de faire partie de la vie de votre enfant.

- **PRÉVOYEZ de passer beaucoup de temps avec lui.**
Passer du temps avec vous est une partie importante de la vie de votre enfant. Faites des moments passés avec votre enfant une partie importante de **votre** vie. Organisez votre vie de façon à ce que vous passiez beaucoup de temps avec lui.
- **Faites ce que vous avez prévu de faire.**
Par exemple, si vous dites à votre enfant que vous irez à sa fête d'anniversaire, faites-le. Assurez-vous que votre enfant puisse compter sur vous.
- **Faites des choses ensemble.**
Vous n'avez pas à faire quelque chose de spécial. Vous n'avez pas à donner des petits cadeaux à votre enfant. Parlez, jouez et faites ensemble des choses de la vie quotidienne. Tout ce que votre enfant souhaite, c'est simplement d'être avec vous.
- **Restez en contact.**
Envoyez à votre enfant des cartes, des lettres, des cartes postales et des courriels. Parlez-lui au téléphone. Dites à votre enfant que vous pensez à lui quand vous n'êtes pas ensemble.

Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide pour apprendre à vous occuper de votre enfant.

Tous les parents doivent apprendre à nourrir un enfant, à lui donner un bain, à changer ses couches, à l'habiller et à en prendre soin. La famille et les amis peuvent donc être de bonnes sources d'informations.

Joignez-vous à un groupe de parents et passez du temps avec d'autres parents. Leurs conseils et leur soutien peuvent être très utiles. Les centres de ressources pour les familles sont souvent de bons endroits pour trouver des groupes de parents ([coordonnées, page 97](#)).





Élever un enfant ensemble



Partage des responsabilités parentales 27

Être en couple 28

Partage des responsabilités parentales

En tant que parents et partenaires, vous partagez beaucoup de choses : l'amour de votre bébé, vos préoccupations pour son bien-être, ainsi que votre désir d'être de bons parents.

Il est également important de partager les soins que vous donnez chaque jour à votre bébé. En effet, quand vous le nourrissez, lui donnez un bain, changez sa couche, l'habillez, le bercez, et jouez avec lui, vous lui indiquez que vous l'aimez. Votre bébé a besoin de savoir qu'il peut compter sur vous pour obtenir de tendres soins.

Décidez avec votre partenaire de la façon dont vous allez partager le travail et les soins se rapportant à la maison et à votre bébé.

Étant donné que chaque famille est différente, le partage des tâches sera également différent. Les suggestions suivantes pourront peut-être rendre plus facile le partage des responsabilités.

- **Les mamans doivent donner à leur partenaire la possibilité d'apprendre à prendre soin de leur bébé.**
Les mères ont souvent un avantage en ce qui concerne certaines tâches, par exemple changer, laver, nourrir et réconforter le bébé. Il peut donc être difficile pour elles d'offrir à leur partenaire la possibilité de faire ces mêmes tâches. Cela peut être encore plus difficile de prendre du recul et de laisser leur partenaire faire les choses différemment. Essayez de ne pas critiquer votre partenaire. Essayez de ne pas intervenir et de prendre contrôle de la situation quand votre partenaire prend soin du bébé. Votre bébé a besoin de vous mais également de votre partenaire.
- **Les papas et les partenaires ne doivent pas se décourager.**
Il est facile de laisser tomber et de laisser maman faire quand elle critique la façon dont vous changez la couche du bébé ou vous le réconfortez. Essayez de ne pas prendre les choses personnellement. Elle est peut-être capable de faire les choses plus vite, mais rappelez-lui que vous devez apprendre. Dites-lui

qu'il est beaucoup mieux pour tout le monde que les deux parents sachent comment prendre soin du bébé.

- **Les parents doivent partager autre chose que les soins du bébé.**
En effet, en plus des soins du bébé, vous devez prendre soin l'un de l'autre et vous devez vous occuper de la maison. Cela signifie que vous devez trouver une façon de partager les tâches comme la cuisine, le nettoyage, le magasinage, les lavages, les soins du bébé, ainsi que le travail en dehors de la maison. Quand des parents trouvent des façons de partager tout ce travail, ils ont alors plus de temps pour profiter de leur famille.
- **Les parents doivent se parler régulièrement.**
Parlez de la façon dont vous vous sentez. Votre partenaire ne peut pas deviner ce que vous pensez. Si vous sentez que vous avez trop de travail, dites-le. Si vous vous sentez mis de côté, dites-le également. Parlez de ce que vous pouvez faire pour vous aider et vous soutenir mutuellement.
- **Les parents doivent respecter le style de chacun.**
Chaque parent est différent, même quand ils sont parents du même bébé. Nombreux sont les nouveaux parents qui s'étonnent de voir que leur façon d'élever leur bébé n'est pas la même que celle de leur partenaire. Parfois, il arrive qu'ils ne soient pas d'accord sur la façon de se comporter dans certaines situations, par exemple quand le bébé pleure, ou de voir certaines choses, par exemple, la routine du coucher.
Cela signifie qu'ils ont des styles différents en ce qui concerne l'éducation de leur bébé : ils font donc les choses différemment et voient leur enfant de façon différente.

L'essentiel est de respecter le style de chacun et de trouver une façon de faire les

choses ensemble. Les enfants ont du mal à s'y retrouver quand leurs parents les traitent différemment. De plus, cela les dérange de voir que leurs parents ne sont pas du même avis.

Résoudre dès maintenant vos différences, c'est-à-dire quand votre bébé est petit, vous

permettra de comprendre le point de vue de l'autre chaque fois qu'un nouveau problème apparaîtra. Cela nécessite du temps, de la patience, et beaucoup d'échanges sur ce qui est important pour chacun de vous.

Être en couple

Pour la plupart des couples, avoir un bébé est quelque chose de merveilleux mais également de stressant. Cela peut aussi entraîner des tensions dans une relation. En effet, étant donné qu'il faut beaucoup d'énergie et d'efforts pour être de bons parents, il reste souvent très peu de temps pour se consacrer à l'autre.

La relation que vous avez avec votre partenaire est importante – à la fois pour vous et votre bébé. Quand des parents sont heureux, leur famille l'est également.

- **Communiquez.**
Parlez de ce que vous avez fait pendant la journée. Trouvez quelque chose qui vous permettra de rire ensemble. Parlez de vos inquiétudes et de vos craintes. Même si vous n'avez que quelques minutes par jour, cela vous donnera la possibilité de vous rapprocher l'un de l'autre.
- **Passez du temps ensemble.**
Ce que vous faites ou là où vous allez n'a pas d'importance, car être ensemble est ce qu'il y a de plus important. Passer une seule heure ensemble peut apporter beaucoup de plaisir.

- **Dites-vous, chaque jour, quelque chose de gentil.**
Tout le monde ressent le besoin d'être aimé et apprécié. Par conséquent, remerciez, au moins une fois par jour, votre partenaire pour quelque chose qu'il a fait. Dites-lui qu'il fait un très bon travail en tant que parent. Dites-lui que vous l'aimez. Ne tenez jamais l'autre pour acquis. Souvenez-vous de ce que vous aimez chez l'autre.
- **Touchez-vous.**
Toucher son partenaire est une bonne façon de montrer que vous l'aimez. Simplement en lui massant le dos ou les pieds, en lui donnant un baiser, en le serrant dans vos bras, ou en lui touchant la main, vous lui dites que vous l'aimez.





Soins des parents



Prenez soin de vous	31
Vaccination	33
Tabagisme	34
Alcool, drogues et jeu compulsif	37
Santé mentale	38
• Estime de soi	38
• Stress	39
• Dépression	40
• Colère.....	41

Prenez soin de vous

La venue d'un bébé apporte de l'amour et de la joie, mais aussi des changements.

La venue d'un bébé change tout, à la maison comme dans la vie personnelle. Devenir parent change la façon dont vous vous voyez, ainsi que la place que vous occupez dans le monde.

Le changement est quelque chose de très fatigant, même si vous l'accueillez favorablement.

La plupart des parents sont surpris quand ils se rendent compte à quel point ils sont fatigués et débordés pendant les premiers mois.

Prendre soin d'un bébé demande beaucoup d'énergie physique et mentale. Vous avez l'impression que votre bébé a besoin de vos soins, de votre amour et de votre attention à chaque instant, et pendant une bonne partie de la nuit. Vous pouvez alors facilement vous sentir comme si votre rôle de parent envahit toute votre vie.

N'oubliez pas que cette période est très courte – même si parfois vous pensez le contraire. Surtout, profitez-en bien!

Prendre un peu de temps pour vous-même n'est pas quelque chose d'égoïste. Vous êtes maintenant parent, mais vous restez quand même une personne. D'ailleurs, si vous prenez soin de vous-même, vous serez mieux en mesure de prendre soin de votre bébé.

- **Dormez le plus possible.**
Reposez-vous quand votre bébé dort. Éteignez le téléphone. Mettez un petit mot sur la porte, comme : « Ne pas déranger. Le bébé dort. »
Quand vous devez en plus vous occuper d'un très jeune enfant, il peut être difficile de faire la sieste quand votre bébé dort. Vous pouvez par exemple vous arranger pour que votre nouveau-né et votre jeune enfant fassent la sieste aux mêmes heures. Vous pouvez également vous installer bien confortablement pour passer du temps avec votre jeune enfant et lui faire la lecture pendant que votre bébé dort. Il se peut même que vous vous endormiez ensemble.



- **Demandez aux personnes que vous connaissez de ne pas venir vous voir pendant un certain temps.**
Prenez du temps pour vous reposer après l'accouchement, ainsi que pour vous habituer à votre nouveau rôle de parent.
- **Faites seulement les tâches qui sont importantes.**
Vous pouvez faire une liste des tâches que vous avez à faire, en allant de la plus importante à la moins importante. Faites seulement ce que vous DEVEZ faire pour prendre soin de vous, de votre bébé, ainsi que de vos autres enfants.
- **Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.**
Acceptez l'aide qu'on vous offre. La famille, les amis et les voisins peuvent vous aider, par exemple en faisant l'épicerie, en préparant à manger, en faisant le ménage et les lavages. Faites une liste des choses pour lesquelles vous aimeriez bien avoir de

l'aide. De cette façon, vous pouvez demander ce dont vous avez besoin, ou si quelqu'un offre de vous aider, vous vous souviendrez plus facilement de ce dont vous avez le plus besoin.

- **Ayez quelqu'un à qui vous pouvez parler.**

Les autres parents peuvent être une excellente source d'informations, d'idées et de soutien. Vous vous sentirez mieux si vous savez que vous n'êtes pas les seuls avec des questions, des sentiments et des problèmes.

Les terrains de jeux, les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques et les parcs sont de très bons endroits pour rencontrer d'autres parents. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler.

- **Joignez-vous à un groupe de parents dans votre communauté.**

Essayez de voir s'il y a, dans votre collectivité, des groupes pour les parents, les mères, les pères, des groupes de jeux ainsi que des centres de ressources pour les familles. (Coordonnées, page 97) Les centres communautaires, les églises, les temples et les mosquées offrent souvent des groupes pour les parents et des groupes de jeux.

- **Prenez chaque jour un peu de temps pour vous-même.**

Essayez de trouver un peu de temps pour être seule. Faites quelque chose qui vous permet de vous sentir bien. Faites de la marche à pied ou du jogging. Prenez une douche ou un bain. Regardez la télévision. Parlez à un ou une amie. Faites de la lecture.

- **Prenez soin de votre propre santé.**

La plupart des parents savent prendre soin de la santé de leur bébé – parfois mieux que de leur propre santé. Votre bébé et votre famille ont besoin que vous soyez solide et en bonne santé. Prendre soin de votre santé est donc important à la fois pour vous et votre famille.



À consulter

La prévention des maladies est un aspect important quand il s'agit de prendre soin de vous-même. Allez à la page 100 pour obtenir les différentes ressources sur la prévention du cancer.

Infos complémentaires...

Votre santé et votre environnement

Prendre soin de votre environnement fait partie des efforts que vous faites pour prendre soin de vous-même. Il existe de nombreux facteurs, à l'intérieur comme à l'extérieur, qui peuvent avoir une influence à la fois sur votre propre santé et sur celle de vos enfants.

Si vous avez des questions sur certaines questions environnementales – comme la qualité de l'air ou de l'eau de votre maison ou de votre collectivité – communiquez avec votre bureau régional de la protection de la santé. (Coordonnées, page 94)

Vaccination

Les vaccinations ne sont pas seulement pour les bébés et les enfants.

Garder vos propres vaccinations à jour permettra de protéger votre santé ainsi que celle de votre enfant.

Chaque personne adulte devrait :

- chaque année se faire vacciner contre la grippe;
- se faire vacciner contre le tétanos et la diphtérie tous les 10 ans;
- se faire vacciner contre la coqueluche à chaque grossesse.

- se faire vacciner contre la coqueluche une fois en tant qu'adulte, particulièrement si elle est régulièrement en contact avec des bébés et de jeunes enfants.

Si vous n'avez jamais eu la rougeole, les oreillons, la rubéole ou la varicelle, et si vous n'avez jamais reçu les vaccins contre ces maladies, vous devriez vous faire vacciner.

Vous pourriez être admissible à d'autres vaccins disponibles si vous présentez certains facteurs de risque ou certaines conditions médicales. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des vaccins dont vous avez besoin.



Tabagisme

Ne pas fumer est une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé et celle de votre bébé.

De nombreux parents arrêtent de fumer avant la naissance de leur enfant parce qu'ils savent que fumer

peut nuire au fœtus. Il est important, à la fois pour votre santé et pour celle de votre bébé, que vous ne recommenciez pas à fumer après sa naissance.

Cinq raisons pour lesquelles vous pourriez être tenté de recommencer à fumer, et cinq solutions possibles.

1. Les gens qui vous entourent fument et vous ne pouvez pas résister.

Il peut être difficile de ne pas reprendre à fumer si votre partenaire ou si les personnes qui vivent avec vous fument. Les amis et les membres de la famille qui fument peuvent rendre les choses encore plus difficiles pour vous. Demandez-leur de vous aider, par exemple en ne fumant pas en votre présence ou en la présence de votre bébé. Demandez-leur de ne

pas vous offrir de cigarettes. Demandez à quelques-uns de vos amis ou à des membres de votre famille de faire partie de votre groupe de soutien personnel – il s'agit des personnes que vous pouvez appeler quand vous avez envie de fumer.

2. Fumer vous rappelle votre vie avant l'arrivée de votre bébé.

Être parent peut être plus difficile qu'on l'imagine. Tout change. Vous pouvez vous sentir pris. Vous pouvez être plus fatigué. Il se peut donc que la cigarette vous donne envie de retourner au plaisir et à la liberté que vous aviez.

Trouvez d'autres façons d'avoir du plaisir. Jouez avec votre bébé. Allez faire une promenade avec lui. Liez-

vous d'amitié avec d'autres parents. Joignez-vous à un groupe de jeux. Trouvez une gardienne et sortez. Faites quelque chose qui vous plaît avec quelqu'un que vous aimez bien. Prenez soin de vous-même. Faites des choses qui vous permettent de vous sentir bien et d'apprécier votre nouvelle vie.

3. Vous pensez que fumer vous permettra de mieux maîtriser vos sentiments et votre stress.

Tout le monde vit du stress. Il existe d'autres façons de maîtriser le stress que de fumer une cigarette.

Vous trouverez un certain nombre de conseils à la [page 39](#) de ce guide.

4. Vous pensez que vous pouvez fumer un tout petit peu – juste une bouffée ou une cigarette.

Pour arrêter de fumer, certaines personnes réduisent le nombre de cigarettes peu à peu. Malheureusement, quand vous vous décidez de ne fumer « qu'une seule cigarette », l'opposé se produit : vous aurez tendance à fumer de plus en plus jusqu'à ce que vous repreniez comme vous le faisiez avant d'arrêter.

Si vous avez repris à fumer, considérez qu'il s'agit d'un petit « écart » et non d'un échec. Arrêter de fumer est un processus. Il se peut que vous deviez essayer de nombreuses fois avant de vraiment y arriver. Puisque vous avez déjà réussi à vous arrêter, vous pouvez de nouveau y arriver.

Quand vous ressentez le besoin de fumer :

- Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez arrêté. Fumer est toujours aussi mauvais pour votre santé et celle de votre bébé.
- Faites quelque chose d'autre. Mangez une carotte, brossez-vous les dents. Si vous voulez fumer après un repas, ne restez pas à table. Aller faire de la marche à pied ou faites quelque chose que vous aimez.
- Pensez à quel point vous vous sentez mieux quand vous cessez de fumer.
- Quand vous avez envie de fumer, appelez un ami.
- Restez loin des endroits et des activités qui vous donnent envie de fumer. Par exemple, si vous fumez quand vous allez prendre un café avec des amis, rencontrez-les dans des endroits où vous ne serez pas tenté de fumer.

5. Vous n'aviez pas vraiment envie d'arrêter de fumer et vous l'avez fait seulement parce que vous – ou votre partenaire – étiez enceinte.

Arrêter de fumer pendant la grossesse est un cadeau merveilleux – à la fois pour vous et pour votre bébé. En arrêtant de fumer, vous lui avez donné un parent en meilleure santé. Vous le protégez pour qu'il puisse grandir et être en bonne santé. Et il a encore besoin de votre protection.

La fumée de cigarette est tout aussi mauvaise pour votre bébé maintenant qu'elle l'était pendant la grossesse – peut-être pire d'ailleurs. Quand une mère – ou les personnes qui l'entourent – fume pendant la grossesse, la fumée qu'elle respire a des conséquences sur son bébé. Maintenant, votre bébé respire encore plus de fumée, c'est-à-dire la fumée que ses parents expirent, ainsi que la fumée qui s'échappe d'une cigarette allumée.

Cette fumée secondaire est très mauvaise pour la santé des enfants. Quand des parents fument, leurs enfants sont plus susceptibles de souffrir :

- d'infections des oreilles;
- de rhumes et de maux de gorge;
- d'asthme;
- d'infections respiratoires;
- d'allergies;
- de toux et de difficultés de respiration;
- du SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson).

Infos complémentaires...

Si vous avez beaucoup de stress, il peut être plus difficile d'arrêter de fumer.

Le stress peut avoir plusieurs origines. Les situations suivantes peuvent créer du stress : la pauvreté, se sentir seul, discrimination en raison de votre race, sexe ou orientation sexuelle.

Pour arrêter de fumer, certains services sont proposés dans plusieurs langues. Les personnes qui offrent ces services respecteront votre origine ethnique, culture, race, orientation sexuelle et sexe.

Infos complémentaires...

Le service **Téléassistance pour fumeurs au téléphone** permet d'obtenir une aide et de l'information gratuite sur les programmes et les services permettant d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation de tabac.

Téléphone : 1-877-513-5333

Le service **Téléassistance pour fumeurs en ligne** est un service Web disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ce site offre plusieurs types de service.

Site Web : www.teleassistancepourfumeurs.ca



À consulter

Protégez vos enfants contre la fumée secondaire et tertiaire.

Vous trouverez de l'information à ce sujet dans tous les guides **Tendres soins**.



Alcool, drogues et jeu compulsif

Le jeu compulsif, l'alcool et les autres drogues deviennent problématiques lorsqu'ils ont une incidence sur votre bien-être ou sur le bien-être des gens qui vous entourent. Ils peuvent avoir une incidence sur votre capacité de donner à vos enfants l'amour et les soins dont ils ont besoin.

L'alcool est la drogue la plus couramment utilisée, et elle comporte des risques pour la santé et la sécurité. De nombreuses maladies chroniques telles que le cancer du sein et les maladies du cœur sont liées à la consommation d'alcool. Plus vous en consommez, plus les risques sont grands. Les femmes sont plus à risque de souffrir des effets néfastes de l'alcool que les hommes.

Si vous consommez de l'alcool, vous pouvez consulter les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* pour réduire votre risque de problèmes à long et à court terme. Vous en trouverez un exemplaire à la [page 135](#).

Le jeu compulsif peut également poser des risques pour la santé et pour vos finances, et avoir un effet néfaste sur vous, vos enfants, votre famille et votre communauté.

Vous êtes un modèle important de la façon dont vos enfants apprennent au sujet de l'alcool, des autres drogues et du jeu. Par exemple, si vos enfants vous voient consommer de l'alcool en modération, les chances sont plus grandes qu'ils consommeront également en modération lorsqu'ils seront adultes. Vous pouvez montrer à vos enfants qu'ils n'ont pas besoin d'alcool pour s'amuser en organisant des rencontres sociales qui n'incluent pas d'alcool.

Obtenez de l'aide si vous êtes d'avis que votre consommation d'alcool ou d'autres drogues ou vos habitudes de jeu ont un effet néfaste sur vous, votre famille et vos enfants. Vous n'êtes pas seul. Des conseillers, des organismes communautaires et d'autres services sont là pour vous aider.

Si vous avez des problèmes de dépendance de toute sorte, obtenez l'aide dont vous avez besoin, pour vous, et pour vos enfants.

Services disponibles :

- Services de prévention et de traitement des dépendances ([coordonnées, page 97](#))
- Alcooliques anonymes / Al Anon ([voir les coordonnées dans l'annuaire téléphonique](#))
- Narcotiques anonymes ([voir les coordonnées dans l'annuaire téléphonique](#))
- Ligne d'aide pour le jeu compulsif (1-800-461-1234)
- Fournisseurs de soins de santé

Infos complémentaires...

Si vous avez beaucoup de stress, il peut être plus difficile de se débarrasser d'une dépendance.

Le stress peut avoir plusieurs origines. Les situations suivantes peuvent créer du stress : la pauvreté, se sentir seul, discrimination en raison de votre race, sexe ou orientation sexuelle.

Les personnes qui offrent les services de prévention et de traitement des dépendances respecteront votre origine ethnique, culture, race, orientation sexuelle et sexe.

Si vous venez d'une culture différente, demandez à votre conseiller de faire appel à un interprète.

Estime de soi

Pour les parents, l'estime de soi – se sentir bien dans sa peau et dans ce que l'on fait – est important. Dans le cadre de vos responsabilités en tant que parent, vous devez aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau. C'est en leur donnant de tendres soins et en répondant à leurs besoins que vous pourrez accomplir cela. De cette façon, vous montrerez à vos enfants qu'ils sont importants pour vous, ce qui leur permettra de développer une bonne estime d'eux-mêmes.

Il est beaucoup plus facile d'aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau quand vous êtes vous-même bien dans la vôtre.

Être parent est un travail difficile. Les parents apprennent au fur et à mesure – et tout le monde fait des erreurs. Il est facile de s'inquiéter pour tout ce qui va mal. Il est facile de penser que les autres sont des meilleurs parents ou des meilleures personnes.

Pour développer l'estime que vous avez de vous-même, concentrez-vous sur ce que vous faites bien.

- **Soyez juste avec vous-même.**
Personne ne fait jamais toujours tout bien. Quand les choses vont mal, il se peut que vous pensiez des choses comme « *je suis stupide* », ou « *je suis inutile* ». Si vous avez de telles pensées, arrêtez immédiatement et dites-vous plutôt, « *je suis intelligent; je peux faire ça* ». Motivez-vous; croyez en vous-même.
- **Pensez aux aspects positifs de votre vie.**
Soyez fier de ce que vous faites. Faites rire votre enfant. Serrez dans vos bras un de vos amis. Souriez – à vous-même, à votre bébé, à votre partenaire, ainsi qu'à vos amis. Grâce à un simple sourire, tout le monde se sent mieux. Aider les autres à se sentir mieux dans leur peau peut également vous permettre de vous sentir mieux.

- **Faites des choses pour vous-même.**
Ayez des projets. Établissez des objectifs. Atteignez ces objectifs un petit peu à la fois. Chaque fois que vous faites quelque chose qui vous rapproche de vos objectifs, félicitez-vous.

Infos complémentaires...

Il se peut que ce soit difficile pour vous de donner à votre bébé l'amour et l'attention dont il a besoin. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela; par exemple, vous avez peut-être connu vous-même une enfance difficile.

Vous devez donc vous occuper de ce que vous ressentez pour pouvoir développer avec votre bébé des liens d'amour.

Si cela vous inquiète, parlez-en à un professionnel ou adressez-vous à un centre de ressources pour les familles. Ces personnes pourront vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin. (Coordonnées, page 97)

Stress

Les nouveaux parents peuvent être stressés pour de nombreuses raisons.

- Vous êtes fatigué.
- Il se peut que vous vous sentiez débordé par tout ce qui doit être fait; par exemple, la maison est sale, les lavages s'accumulent, et vous ne semblez pas avoir le temps de vous y mettre.
- Vous avez moins de temps – pour vous-même, votre partenaire, vos autres enfants, ainsi que votre travail.
- Il se peut que vous ayez certaines inquiétudes en ce qui concerne l'argent, le travail ou le logement.
- Vous recevez des conseils de tous les gens que vous connaissez sur le rôle parental, mais ils ont tous des avis différents.

Les conseils suivants ont permis à d'autres parents de gérer leur stress.

- **Prenez soin de vous-même.**
Mangez bien et reposez-vous suffisamment.
- **Ralentissez.**
Relaxez. Prenez une tasse de thé. Prenez quelques minutes pour vous-même.
- **Allez vous promener.**
Sortez prendre l'air.
- **Apprenez à dire non.**
Avoir trop de choses à faire peut créer beaucoup de stress. Concentrez-vous sur ce qui doit être fait. Dites « non » aux autres choses.

- **Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler** – un ami, votre partenaire, un membre de votre famille, ou quelqu'un en qui vous faites confiance. Ne gardez pas ce que vous ressentez pour vous-même.
- **Obtenez de l'aide si vous en avez besoin.**
Il existe de nombreux services d'aide. Vous pouvez par exemple essayer les services suivants :
 - Bureaux des Services de la santé publique ([coordonnées, page 94](#))
 - Services de santé mentale ([coordonnées, page 95](#))
 - Centres de ressources pour les familles ([coordonnées, page 97](#))
 - Groupes de soutien
- **Régalez les problèmes que vous pouvez résoudre.**
Concentrez-vous sur les choses qui sont importantes pour vous. Essayez de ne pas vous occuper des autres choses.

Dépression

La dépression est une maladie. Cela peut arriver à tout le monde, et cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.

La dépression ressemble à un nuage gris qui affecte votre moral. Vous avez beau essayer, rien ne semble pouvoir améliorer votre humeur. Vous ne vous intéressez plus aux personnes ou aux choses qui étaient importantes avant.

Quand vous êtes en dépression, il se peut que vous vous sentiez :

- sans défense et désespéré;
- triste – vous pleurez beaucoup ou vous en avez envie;
- épuisé – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller;
- anxieux;
- tendu, sur les nerfs, en colère;
- coupable;
- inutile, rempli de doutes;
- perdu – vous n'arrivez pas à penser clairement;
- inquiet, paniqué.

Obtenez de l'aide si vous vous sentez de cette façon pendant plus de deux semaines. Vous pouvez communiquer avec les personnes ou services suivants :

- Votre fournisseur de soins de santé
- Salle d'urgence de l'hôpital local
- La clinique de santé mentale de votre communauté ([coordonnées, page 95](#)), un conseiller privé, un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social

La dépression peut être traitée. Il est important, pour vous et pour votre famille, que vous vous fassiez aider.

ATTENTION

Si vous avez l'impression que vous allez vous faire du mal ou faire du mal à votre enfant, ou si vous avez des pensées qui vous font peur, vous devez agir rapidement.

- Consultez un fournisseur de soins de santé ou rendez-vous au service d'urgence **immédiatement**.

Colère

Tous les parents se mettent en colère. La colère est une émotion normale, et il arrive à tout le monde de ressentir cette émotion. Se mettre en colère ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent ou que vous n'aimez pas vos enfants. Cela signifie simplement que vous êtes humain.

Ce qui est important, c'est d'apprendre à exprimer votre colère sans faire de mal à vos enfants.

Un enfant a peur quand un de ses parents se met en colère. Cela peut faire peur pour un parent d'avoir l'impression de perdre contrôle.

Vous pouvez trouver des façons de gérer votre colère sans vous faire du mal, faire du mal à vos enfants, ou à qui que ce soit d'autre.

Quelles sont les véritables raisons de votre colère?

Pas assez d'argent, de temps, de sommeil. Un emploi qui ne vous plaît pas, ou pas de travail du tout. Des voisins bruyants. Des problèmes de relation. Des disputes avec vos propres parents. Des problèmes de voiture.

Tout le monde a, dans sa vie, des choses qui peuvent provoquer de la frustration ou de la colère.

Pour vous, être parent occupe une grande partie de votre vie; toutefois, il ne s'agit pas de la seule chose. Parfois, la véritable cause de votre colère n'a rien à voir avec vos enfants. La façon dont ils agissent ne fait que déclencher la colère que vous ressentez pour d'autres choses.

Il est donc important de comprendre la véritable raison de votre colère pour que vous ne vous en preniez pas à vos enfants.

Afin de gérer votre colère, vous devez en comprendre les raisons. Ces raisons sont parfois faciles à identifier, parfois, cela est plus difficile. Il se peut que vous deviez en parler à un professionnel qui a l'habitude d'aider les gens à gérer leur colère.

Les centres de ressources pour les familles ([coordonnées, page 97](#)), les centres pour femmes ([coordonnées, page 100](#)), et certaines autres

associations communautaires, peuvent offrir des programmes de gestion de la colère ou peuvent vous aider à trouver un de ces programmes. Vous devez trouver l'aide dont vous avez besoin. Vous, ainsi que vos enfants, en valez la peine.



Ce que vous devez faire quand vous ressentez de la colère

Apprenez à reconnaître les moments où vous COMMENCEZ à vous mettre en colère.

La colère a plusieurs stades. Elle apparaît peu à peu. Elle vient parfois lentement, et parfois très rapidement.

Il peut être très utile de remarquer quand vous commencez à vous mettre en colère et d'agir avant que vous explosiez.

Les stades de la colère sont les suivants :

- 1. Quelque chose vous dérange :**
les enfants font beaucoup de bruit, et vous avez mal à la tête.
- 2. Vous êtes de plus en plus dérangé :**
vous leur demandez de se calmer, mais ils n'obéissent pas.
- 3. Vous vous mettez en colère :**
vous leur dites de se calmer immédiatement. Le bruit est de plus en plus fort.
- 4. Vous êtes maintenant vraiment en colère :**
vous commencez à crier; ils commencent eux aussi à crier.
- 5. Vous êtes prêt à exploser :**
vous avez envie de frapper quelqu'un ou quelque chose!

Agissez AVANT de vous mettre en colère.

Quand vous remarquez que vous vous mettez en colère :

- **Arrêtez.**
Respirez profondément.
- **Pensez.**
Que se passe-t-il? Pourquoi vous mettez-vous en colère?

- **Décidez de ce que vous voulez faire.**
Que souhaitez-vous qu'il arrive? Que voulez-vous que vos enfants apprennent? Que pouvez-vous faire pour vous rapprocher de cet objectif?
- **Allez, agissez!**

Si vous avez l'impression que vous allez perdre le contrôle, « prenez une pause ».

- **Quittez la pièce.**
Assurez-vous que votre bébé ou votre enfant se trouve dans un endroit sûr. Si votre enfant est suffisamment âgé pour comprendre, vous pouvez lui dire : « *Je suis en train de me mettre en colère, j'ai besoin de passer un moment seul pour me calmer.* » Cela permet non seulement à votre enfant de ne pas vous voir exploser, mais également de lui montrer ce qu'il faut faire quand *lui* se met en colère.
- **Faites ce que vous avez à faire pour vous calmer.**
Respirez profondément. Allongez-vous et fermez les yeux. Faites des grimaces devant le miroir.
- **Retournez voir vos enfants quand vous avez repris le contrôle de la situation.**

Excusez-vous si vous vous mettez en colère.

Dites à votre enfant que vous avez eu tort de vous mettre en colère.

ATTENTION

Il n'est **JAMAIS** acceptable de frapper ou de secouer votre bébé ou votre enfant.





Soins de la famille

Bien manger pour se sentir bien.....47

- Que représente pour vous la nourriture? 47
- Les repas de famille sont des moments de partage 48
- Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants.....49
- S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils...49

Être actif.....51

Temps passé devant un écran...52

Le marketing destiné aux enfants53

Sécurité de la famille.....54

- Sécurité-incendie54
- Sièges de voiture.....55
- Sécurité au soleil55
- Excès de chaleur57
- Piqûres d'insectes57
- Sécurité avec les animaux...59
- Salubrité des aliments.....60
- Eau potable62
- Intoxication par le plomb ..62

Changements dans la vie – perte et chagrin63

- Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin.....64

Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants ...65

Violence familiale.....66



Frères et sœurs

La venue d'un bébé apporte des changements importants 69

Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres..... 70

La rivalité fraternelle..... 71



Grands-parents

Les grands-parents apprennent aussi 75

Familles



Soins de la famille



Bien manger pour se sentir bien	47
• Que représente pour vous la nourriture?.....	47
• Les repas de famille sont des moments de partage	48
• Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants.....	49
• S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	49
Être actif.....	51
Temps passé devant un écran.....	52
Le marketing destiné aux enfants.....	53
Sécurité de la famille.....	54
• Sécurité-incendie	54
• Sièges de voiture.....	55
• Sécurité au soleil	55
• Excès de chaleur	57
• Piqûres d'insectes	57
• Sécurité avec les animaux.....	59
• Salubrité des aliments.....	60
• Eau potable	62
• Intoxication par le plomb	62
Changements dans la vie – perte et chagrin	63
• Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin.....	64
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants	65
Violence familiale.....	66

Bien manger pour se sentir bien

Le mot « bien-être » signifie se sentir bien – que ce soit dans son corps, dans sa tête, ou dans ses émotions. Cela signifie être entouré de personnes qui vous aiment.

Bien manger nous permet de nous sentir bien. La nourriture permet d'alimenter à la fois notre corps et notre esprit.

Quand vous vous sentez bien, vous êtes bien dans votre peau. Vous avez l'énergie dont vous avez besoin pour vivre votre vie et offrir à vos enfants les tendres soins qu'il leur faut.

Infos complémentaires...

Vous trouverez dans **Guide alimentaire canadien** plein de conseils sur les aliments dont vous avez besoin pour vous sentir bien et en bonne santé.

Vous trouverez des informations tirées du **Guide alimentaire canadien** dans la section « Ressources » à la fin du livret.

Que représente pour vous la nourriture?

Qu'est-ce que signifie la nourriture pour vous? Cela dépend en fait de qui vous êtes. Il se peut que la nourriture renvoie à des souvenirs agréables, par exemple faire des biscuits avec votre grand-mère, prendre des repas en famille, ou encore savourer un bon repas pendant certaines fêtes. Il se peut cependant que la nourriture vous ramène à des souvenirs moins agréables, par exemple être forcé de terminer votre assiette ou d'aller vous coucher sans manger.

Ce que vous pensez et la façon dont vous vous sentez par rapport à la nourriture aura des conséquences sur la façon dont vous nourrissez vos enfants et sur ce que vous leur enseignerez. Pour vos enfants, vous êtes l'enseignant et le modèle les plus importants. Il peut être utile pour vous de réfléchir aux origines de vos habitudes alimentaires et des opinions que vous avez sur l'alimentation. Vous pouvez alors prendre des décisions sur ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants.

Vous pouvez commencer à vous poser des questions sur votre propre enfance.

- Est-ce que chez vous les repas étaient pris en famille?
- Regardez-vous la télévision pendant les repas?

Infos complémentaires...

Qui décide ce qu'on mange?

Nous sommes entourés par tellement d'informations et de choix qu'il peut être difficile de faire les choix alimentaires les plus intelligents à la fois pour vous-même et pour votre famille.

Les publicités sur la restauration rapide, les aliments vides ou encore les marques chères, peuvent compliquer les décisions sur la façon de dépenser le budget consacré à la nourriture. Même les enfants les plus jeunes sont influencés par ces messages.

En tant que parents, il est important que vous soyez conscients des valeurs que vous attachez à la nourriture. Soyez conscients de l'influence possible du marketing sur vos choix alimentaires.

Pour obtenir de l'information sur le marketing destiné aux enfants, voir la [page 53](#).

- Vos parents vous encourageaient-ils à essayer de nouveaux aliments?
- Prépariez-vous les repas en famille?
- Votre famille avait-elle un jardin?
- Deviez-vous terminer votre assiette?
- Vos parents vous encourageaient-ils à arrêter de manger quand vous en aviez assez, même s'il restait de la nourriture dans votre assiette?
- Deviez-vous terminer certains aliments – par exemple comme les légumes – avant de pouvoir avoir un dessert?
- Est-ce que parfois la nourriture manquait quand vous grandissiez?

- Est-ce que parfois il n'y avait pas assez de nourriture pour tout le monde?

En ce qui concerne l'influence de la nourriture sur votre enfance, pouvez-vous penser à d'autres choses?

Servez-vous de ces questions comme point de départ pour comprendre comment s'est formé ce que vous pensez de la nourriture. Pensez à la façon dont vous voulez que vos enfants voient la nourriture. Parlez-en à toutes les personnes qui vivent – ou qui prennent un repas – avec vos enfants.

Décidez de ce que vous allez faire pour intégrer la notion de saine alimentation à votre vie de famille.

Les repas de famille sont des moments de partage

Les repas peuvent permettre de partager et d'apprendre – parler de ce qui s'est passé pendant la journée, s'informer sur les autres, ou encore apprendre des choses sur ce qu'on mange. Assurez-vous que ces moments passés ensemble sont un élément important de la vie de famille pour permettre à chacune et à chacun de prendre du plaisir à manger sainement.

Partager des repas en famille ne signifie pas seulement manger ensemble. En effet, cela peut comprendre chaque aspect nécessaire à l'organisation et à la préparation d'un repas. Même les jeunes enfants peuvent participer aux tâches suivantes :

- Décider de ce que vous allez manger – offrez à votre enfant un choix d'aliments sains; par exemple, une pomme ou une poire, des pois ou des carottes
- Faire l'épicerie – évitez la section des collations quand vous faites les courses avec vos enfants.
- Préparer le repas
- Mettre la table

- Manger
- Nettoyer

Faites en sorte que les repas soient calmes et agréables. Ces moments ne sont pas faits pour se disputer. Éteignez la télévision et concentrez-vous les uns sur les autres.

Infos complémentaires...

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Le mot « famille » renvoie à des personnes qui prennent soin les unes des autres. Ces personnes peuvent vivre ensemble ou pas, mais chaque personne est importante pour l'autre.

Votre famille peut être seulement vous et votre bébé, ou inclure qui vous voulez.

Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants

- **Donnez l'exemple.** Ayez vous-même de bonnes habitudes alimentaires. Prenez vos repas avec vos enfants, à la table.
- **Encouragez vos enfants à manger, mais sans les forcer.** Faites-leur confiance : ils mangeront ce dont ils ont besoin pour grandir et être en bonne santé.
- **Proposez-leur de nouveaux aliments.** Offrez à vos enfants la possibilité d'essayer de nouvelles saveurs et textures.
- **Faites des repas des moments de bien-être familial.** Éteignez la télévision et profitez bien des repas pris ensemble. Faites en sorte que les repas de votre bébé et de vos enfants soient des moments d'apprentissage, de partage et d'amour.
- **Prenez des repas et des collations de façon régulière.** Vous êtes responsable des heures auxquelles vos enfants mangent. Ne donnez pas à manger à vos enfants simplement pour les rendre heureux. N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou comme punition.
- **En ce qui concerne l'organisation et la préparation des repas, faites participer toute la famille.** Créez pour vos enfants des souvenirs agréables.
- **Offrez-leur des aliments sains pour les collations et pendant les repas.** C'est vous qui êtes responsable des achats et de ce que vous offrez à vos enfants.

S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils

- **Les petits changements peuvent apporter de grandes améliorations.**
Apprendre à bien manger prend du temps. Vous pouvez donc procéder lentement en apportant de petits changements à la façon dont vous vous alimentez. Vous pouvez par exemple essayer ce qui suit :
 - Manger plus de fruits et de légumes.
 - Boire plus d'eau, et ceci, tous les jours.
 - Manger plus de pain et de céréales aux grains entiers.
 - Choisir des collations à faible teneur en matières grasses et en sucre.
- **Cherchez des façons de mieux manger à moindre coût.**
Essayez de voir si votre communauté offre la possibilité d'acheter de la nourriture à moindre coût. Vous pouvez par exemple essayer les marchés des fermiers, les systèmes de vente locaux et les jardins communautaires. Les produits cultivés dans la région sont plus frais parce que leur transport prend moins de temps. Apporter un soutien aux marchés locaux et aux jardins communautaires permet également de développer votre communauté. Ainsi, vous en saurez davantage sur ce que vous achetez et vous aurez la possibilité de faire des nouvelles rencontres. Tout cela peut apporter beaucoup de plaisir.
Consultez la publication intitulée **le Guide alimentaire canadien** pour obtenir de l'information sur les aliments de base. Vous pouvez économiser de l'argent en achetant moins d'aliments emballés et prêts-à-servir.
- **Améliorez vos talents de cuisinière.**
Cuisiner est un art. C'est en observant, en demandant des conseils et en essayant que l'on apprend. Préparer et manger des repas simples et nourrissants, ensemble, peut apporter du plaisir à toute la famille. Cela permettra d'offrir à vos enfants un bon départ pour acquérir, pour le restant de leurs jours, des habitudes alimentaires saines.
 - Choisissez des recettes simples.
 - Achetez des ingrédients de base qui sont bons pour la santé.

- Dès que vos enfants seront suffisamment âgés, faites-les participer à l'épicerie et à la préparation des repas.
- Prenez des repas en famille.

Les cuisines communautaires et les programmes de cuisine locaux peuvent vous enseigner à cuisiner en dépensant moins d'argent.

Renseignez-vous sur ce type de programmes auprès des centres de ressources pour les familles, des supermarchés de votre communauté, ainsi qu'auprès d'autres parents. S'informer auprès d'autres parents ou de membres de votre famille peut vous permettre d'obtenir de bonnes idées, à la fois pour faire l'épicerie et pour préparer des repas. Les bibliothèques locales possèdent de nombreux livres de cuisine que vous pouvez emprunter. Vous pouvez également obtenir de l'information intéressante auprès de diététistes immatriculées.

- **Quand vous mangez au restaurant, mangez bien.** Tout le monde aime sortir manger au restaurant une fois de temps en temps. Pour faire des choix sains quand vous sortez manger :
 - **Choisissez du lait ou de l'eau.**
 - **Choisissez des plats qui contiennent des aliments santé.**
 - **Choisissez des aliments à faible teneur en matières grasses, en sucre et en sel.** Choisissez des aliments qui sont cuits à la vapeur, grillés, cuits au four, rôtis, pochés ou sautés. Demandez que l'on vous apporte les vinaigrettes et les sauces séparément.
 - **Mangez seulement ce dont vous avez besoin.** Certains restaurants servent de très grosses portions d'aliments – c'est-à-dire plus que ce qu'une personne est capable de manger. Ne vous forcez pas à terminer votre assiette. Apportez avec vous les restants.
- **Quand le temps manque, organisez vos repas à l'avance.** Être parent et élever une famille prend beaucoup de temps. Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, il se peut que vous disposiez de très peu de temps. Organiser les repas à l'avance peut donc vous permettre, ainsi qu'à toute votre famille, de bien manger.

- **Quand vous cuisinez, faites-en deux fois plus.** Congelez-en la moitié pour un autre repas.
- **Choisissez une journée pour faire plusieurs repas, puis congelez-les.** Il peut être amusant de les faire avec un ami ou une amie.
- **Préparez plusieurs repas à la fois.** Par exemple, préparez un gros souper puis gardez les restes pour le dîner du lendemain.
- **Choisissez des collations qui sont bonnes pour la santé.** Vous pouvez manquer un repas de temps en temps si vous n'avez pas assez de temps. Assurez-vous d'avoir à portée de la main des collations qui sont bonnes pour la santé, afin que vous et vos enfants ne mangiez pas trop d'aliments peu nutritifs. Quand vous sortez, apportez avec vous des aliments qui sont bons pour la santé, comme des fruits, des barres de céréales et des craquelins aux grains entiers.

Infos complémentaires...

Il arrive parfois qu'obtenir suffisamment d'aliments nutritifs pour répondre aux besoins de votre famille peut être un véritable défi. Cela est vrai pour la plupart des gens à un moment donné ou à un autre, et ces périodes peuvent être très stressantes.

Vérifiez s'il existe dans votre communauté des groupes qui peuvent vous aider – par exemple, des clubs de cuisine, des jardins communautaires ou d'autres types de programmes. Communiquez avec, le centre de ressources pour les familles de votre communauté, les marchés de fermiers locaux, les banques alimentaires et d'autres agences pour voir quelles ressources sont à votre disposition.

Au Nouveau-Brunswick, de nombreux groupes sont en train d'élaborer des projets et essaient de trouver des idées pour améliorer l'accès des citoyens aux produits cultivés localement; ces groupes sont heureux d'accueillir des bénévoles.



À consulter

Vous trouverez des informations sur la préparation et la conservation des aliments dans la partie « *Salubrité des aliments* », à la page 60.

Être actif

Quand on a une jeune famille, intégrer un programme d'exercices physiques à son quotidien peut représenter un vrai défi. Toutefois, que vous le croyiez ou non, plus vous serez actif, moins vous vous sentirez fatigué.

Vous avez besoin de 30 à 60 minutes d'exercice chaque jour pour rester en forme. Il n'est pas nécessaire de tout faire en même temps. En effet, dix minutes, ici et là, de marche, à monter les escaliers, ou à jouer avec votre enfant, vous permettront de faire les exercices dont vous avez besoin au cours d'une journée.

- **Faites de la marche à pied chaque fois que vous le pouvez.** Vous pouvez faire de la marche même en hiver. Commencez par une promenade de 10 minutes puis augmentez peu à peu la longueur de votre balade. Allez au magasin à pied. Chaque fois que vous le pouvez, allez faire vos courses à pied. Essayez de voir s'il y a des sentiers près de chez vous. Emmenez vos enfants avec vous.
- **Jouez avec vos enfants.** Roulez-vous par terre avec eux. Dansez autour de la pièce avec votre bébé dans vos bras.

- **Cherchez s'il existe certains programmes ou activités près de chez vous.** Il se peut qu'il y ait des séances d'exercice ou des activités pour parents et enfants. Vous pouvez communiquer avec le service des loisirs de votre communauté, le centre communautaire, ou encore le YM / YWCA.

L'exercice physique offre des avantages innombrables pour vous et votre famille. Vous serez en meilleure santé et vous vous sentirez plus heureux. De plus, faire de l'exercice avec vos enfants vous permettra de vous rapprocher d'eux. Commencez doucement, puis augmentez peu à peu le temps que vous consacrez à l'exercice physique. Vous vous sentirez mieux dans votre corps et dans votre tête, et vous serez de plus un vrai modèle pour vos enfants.

.....



Temps passé devant un écran

C'est en jouant avec les autres et en explorant leur propre univers que les enfants apprennent le mieux et ont le plus de plaisir. Beaucoup de recherches montrent qu'asseoir votre enfant devant un écran de télévision ou d'ordinateur n'aide pas son cerveau à se développer. Cela est vrai même pour les programmes conçus pour les jeunes enfants. D'ailleurs, plus un bébé ou un jeune enfant passe de temps à regarder la télévision ou des vidéos, ou à jouer à des jeux vidéo, plus il est probable que cela ait un impact négatif. Les enfants qui passent du temps à regarder la télévision et des vidéos, ou à jouer à des jeux vidéo, apprennent moins de mots et ont plus de difficulté à se concentrer.

Le temps passé devant un écran de télévision ou d'ordinateur ne pourra jamais remplacer l'amour et l'attention que vous donnez à votre bébé, ni les avantages que jouer lui procure.

Pour aider votre enfant à se développer :

- **Limitez la quantité de temps que votre enfant passe devant la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.** Si votre enfant regarde la télévision ou des films, regardez-les avec lui. Parlez-lui de ce que vous regardez ou écoutez. La Société canadienne de pédiatrie recommande aux familles de limiter le temps passé à regarder la télévision ou des vidéos à moins d'une à deux heures par jour. Selon d'autres experts, il est préférable que les enfants de moins de 2 ans ne passent jamais de temps devant un écran.
- **Ne laissez pas la télévision toujours allumée.** Cela distrait votre enfant quand il joue et apprend. Même si votre enfant ne semble pas prêter attention à la télévision, celle-ci peut quand même le distraire.

- **Encouragez votre enfant à être actif.** Plus un enfant passe de temps devant un écran, moins il consacre de temps au jeu actif. Chaque jour, un enfant a besoin d'être actif pendant au moins deux heures.

Jouer seul, jouer avec vous, faire des choses par lui-même et être actif sont plus importants pour le développement de votre enfant — son cerveau et son corps — que n'importe quelle vidéo, émission de télévision ou jeu d'ordinateur.



Le marketing destiné aux enfants

Le marketing destiné aux enfants est partout. Celui-ci a pour but de vous inciter à acheter certains produits. Le marketing est présent à la télévision, sur Internet ainsi que dans les films, les jeux et les jeux vidéo. Par exemple, vous pouvez voir les personnages des émissions de télévision préférées de vos enfants sur de la nourriture, des vêtements, des draps, des serviettes, des jeux vidéo, des jouets, des couches, des contenants de vitamines, des livres ainsi que sur de nombreux autres produits. Bon nombre des produits les plus annoncés font la promotion de la violence auprès des garçons et incitent les filles à être sexy ou à se concentrer sur leur apparence. Le marketing force les enfants à grandir avant qu'ils n'y soient prêts.

Le marketing façonne et reflète notre société tout à la fois. Cela peut avoir des conséquences sur les valeurs et les croyances des enfants. Il est très difficile de protéger votre enfant contre la publicité.

Ce que vous pouvez faire :

- En être conscient.
- Comparez ce que votre enfant voit et entend aux valeurs que vous souhaitez lui inculquer.
- Évitez le plus possible que votre enfant soit exposé à des messages avec lesquels vous n'êtes pas d'accord. C'est à vous de décider des émissions de télévision et des films que votre enfant peut voir, ainsi que des jeux vidéo qu'il peut avoir. Par exemple, éteignez la télévision. Moins votre enfant voit et entend de messages publicitaires, moins ceux-ci l'influenceront. Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant soient au courant de ce que votre enfant peut regarder.
- Comme votre enfant grandit, parlez-lui des messages qu'il voit et entend. Aidez-le à comprendre ce qui est vrai et ce qui est faux.

Votre enfant apprend en suivant votre exemple. Soyez fidèle à vos propres valeurs quand vous permettez à votre enfant de voir ou d'entendre une émission ou un film.

Infos complémentaires...

Le marketing est également destiné aux parents. Vous pouvez vous sentir obligé d'acheter certaines choses pour votre enfant, en raison des médias et d'autres parents. Allez-vous accepter de vous laisser influencer dans vos choix personnels?



Sécurité de la famille

Sécurité-incendie

Afin de prévenir les blessures et les décès causés par les incendies :

- **Dans la cuisine, ayez un extincteur à portée de la main.**
Lisez l'information qui l'accompagne. Vérifiez la date de péremption souvent pour être bien certain qu'il est toujours utile.
- **Rangez les allumettes, les briquets, l'essence à briquet, le gaz et les chandelles hors de la portée des enfants.**
- **Installez des détecteurs de fumée dans la maison.**
 - Assurez-vous que tous vos détecteurs de fumée portent le sceau d'approbation ULC.
 - Lisez et suivez toutes des directives du fabricant lorsque vous installez vos détecteurs de fumée.
 - Installez des détecteurs de fumée à l'extérieur de chaque chambre à coucher et de chaque pièce où dorment des gens, et sur chaque étage, y compris dans le sous-sol.
 - Testez-les régulièrement pour vous assurer qu'ils fonctionnent bien. Vérifiez les piles au moment de changer l'heure, soit au printemps et à l'automne.
 - Pour plus d'information sur les détecteurs de fumée, adressez-vous au service de la Sécurité des produits de consommation. (Coordonnées, page 99)

- **Ayez un plan d'évacuation en cas d'incendie.**

Si jamais le feu prenait, vous et votre famille devrez évacuer la maison rapidement. Pensez-y d'avance, car cette précaution pourrait vous sauver la vie.

Pour des renseignements sur la sécurité-incendie et sur les plans d'évacuation, adressez-vous à votre service d'incendie local. Vous trouverez les coordonnées nécessaires dans la première page de votre annuaire téléphonique.

Infos complémentaires...

Les inondations et les ouragans ne se produisent pas souvent, mais quand ils se produisent, il est bon d'être préparé.

Obtenez des renseignements sur la planification en cas d'urgence auprès de la Croix-Rouge (coordonnées, page 99) et du ministère de la Santé (coordonnées, page 96).

Sièges de voiture

Les sièges d'auto sauvent des vies. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'enfant, vous pouvez réduire de plus de 70 % le risque que votre enfant soit blessé ou tué dans un accident de voiture. Achetez un siège de voiture qui a été approuvé par Transports Canada.

Au Nouveau-Brunswick, la loi exige que votre bébé soit installé dans un siège chaque fois qu'il se trouve dans une voiture ou un camion. Protégez votre bébé en utilisant un siège d'auto pour tous les déplacements, y compris avec les grands-parents ou les gardiens ou dans un taxi.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez les documents intitulés ***Soyez en sécurité et Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents***. Vous trouverez ce guide dans la partie intitulée « *Ressources* », à la fin de ce guide.

ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.



Regardez pour cette marque de sécurité.

Sécurité au soleil

Peu importe leur race ou la couleur de leur peau, tous les enfants ont besoin d'être protégés contre le soleil.

La peau des bébés et des enfants brûle facilement et doit être protégée chaque fois que vous sortez. Les bébés et les enfants peuvent attraper un coup de soleil même quand le ciel est nuageux. La lumière réfléchiée par le sable, la neige, l'eau ou le béton peut également brûler leur peau.

Pour protéger votre enfant du soleil :

- **Mettez votre enfant à l'ombre.**
Il est surtout important de mettre votre enfant à l'ombre entre 11 h et 16 h, c'est-à-dire quand le soleil est le plus fort.
- **Couvrez votre enfant.**
Les vêtements et les chapeaux sont la meilleure façon de protéger votre enfant contre les coups de soleil. Votre enfant doit porter des vêtements légers. Protégez ses yeux avec des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UVA et UVB.

Assurez-vous que votre enfant porte un chapeau qui :

- crée de l'ombre pour le visage, la partie arrière du cou et les oreilles;
- est facile à porter;
- est fabriqué avec un tissu serré, ce qui est plus efficace contre les rayons.

Votre enfant a aussi besoin d'être protégé contre le soleil quand il est dans une poussette ou un porte-bébé.

- **Utilisez un écran solaire.**
Lisez bien les emballages des écrans solaires. Achetez un écran solaire qui :
 - possède un FPS de 15 ou plus;
 - protège contre les rayons UVA et UVB – ces produits sont parfois appelés « à large spectre »;

- résiste à l'eau;
- n'irrite pas et qui ne provoque pas d'allergies.

Les écrans solaires ont une date d'expiration. Vous devez donc vous assurer que le produit que vous avez est encore bon avant de l'utiliser.

Appliquez de l'écran solaire 20 minutes avant de sortir. Les produits qui contiennent de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane offrent une protection immédiate et n'ont pas besoin d'être appliqués 20 minutes avant de sortir.

Quand vous mettez de l'écran solaire, assurez-vous de bien couvrir toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par des vêtements, c'est-à-dire le visage, les oreilles, le nez, la partie arrière du cou et le dessus des pieds. Étant donné que les enfants bougent beaucoup, il est facile d'oublier une partie du corps.

Ne mettez pas d'écran solaire autour des yeux de votre enfant : ce type de produit peut piquer.

Appliquez de l'écran solaire régulièrement quand vous êtes dehors, au moins toutes les deux heures.

Infos complémentaires...

Passer une journée à la plage ou pique-niquer à l'occasion de la fête du Canada peut être très agréable pour toute la famille. Toutefois, si vous ne faites pas attention, vos enfants peuvent attraper des coups de soleil.

À ne pas oublier : couvrez vos enfants, assurez-vous qu'ils se mettent régulièrement à l'ombre, mettez-leur souvent de l'écran solaire et apportez de l'eau avec vous.

ATTENTION

Certains écrans solaires contiennent des produits qui protègent contre les insectes. Ce type de produit doit être utilisé comme un insectifuge et pas comme un écran solaire. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 58**.

Si vous voulez utiliser un écran solaire et un produit anti-insectes, appliquez d'abord l'écran solaire. Attendez 20 minutes, puis appliquez le produit anti-insectes. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 58**.

ATTENTION

Quand ils sont dehors, les bébés de moins d'un an ne devraient pas être exposés directement au soleil. Protégez-les en les plaçant dans une poussette équipée d'un pare-soleil, sous un parapluie ou à l'ombre. Mettez-leur un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui recouvrent leurs bras et leurs jambes. Utilisez un écran solaire pour les protéger contre la lumière du soleil qui est réfléchi.



Excès de chaleur

Les bébés et les enfants en bas âge ont facilement trop chaud quand le temps est chaud et humide. Un excès de chaleur peut entraîner des problèmes de santé graves.

Des bulletins météorologiques sur l'humidité sont diffusés à la radio ou à la télévision quand le temps est suffisamment chaud pour causer des problèmes de santé.

Quand il fait chaud, offrez plus de liquides aux bébés de moins de six mois. Vous pouvez offrir de l'eau aux bébés de plus de six mois et aux enfants. Par temps chaud, assurez-vous que votre enfant prend souvent des pauses pour boire de l'eau.

Piqûres d'insectes

Moustiques

Les piqûres de moustiques ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent également transmettre des maladies graves.

Éloigner les moustiques de votre enfant reste la meilleure façon d'éviter les piqûres de ces insectes.

- Évitez les endroits où les moustiques peuvent être nombreux.
- Ne sortez pas tôt le matin et en fin de journée puisque c'est à ces deux moments de la journée que les moustiques sont les plus actifs.
- Là où il y a beaucoup de moustiques, mettez à votre enfant des vêtements de couleur claire à manches longues, fabriqués avec des tissus serrés.
- Installez un filet anti-moustiques sur les poussettes.



Produits insectifuges

- **De la naissance à 6 mois :**
 - Ne mettez pas de produit insectifuge sur les bébés de moins de six mois.
- **6 mois à 2 ans :**
 - Utilisez des produits insectifuges seulement si les risques de piqûres sont importants.
 - Utilisez des produits indiquant « 10 % de DEET ou moins ».
 - Appliquez un produit insectifuge seulement une fois par jour. Une seule application protège pendant environ trois heures.
- **2 à 12 ans :**
 - Utilisez des produits indiquant « 10 % de DEET ou moins ».
 - Appliquez un produit insectifuge au maximum trois fois par jour. Une seule application protège pendant environ trois heures.

Tiques



photo agrandie

Rangée du haut, tiques à pattes noires, mâle et femelle. Rangée du bas, tiques américaines du chien, mâle et femelle.

Il y a, au Nouveau-Brunswick, des tiques qui peuvent causer la maladie de Lyme. Seules les tiques à pattes noires peuvent être porteuses de la bactérie qui cause la maladie de Lyme.

Si cela vous préoccupe, assurez-vous que le produit insectifuge que vous utilisez sur vous-même et sur votre enfant est efficace contre les tiques. Lisez bien les étiquettes.

Pour se protéger contre les tiques :

- **Couvrez-vous le plus possible** quand vous vous promenez, travaillez ou jouez dans les endroits où on trouve des tiques. Assurez-vous de porter des chaussures fermées. Mettez la chemise dans le pantalon. Couvrez le bas de votre pantalon avec vos bas. Portez des vêtements de couleurs claires pour mieux voir les tiques.
- **Après avoir passé du temps dans un endroit où il y a de l'herbe et des arbres, examinez-vous, votre enfant et vos animaux de compagnie.**

Vérifiez les vêtements. Vérifiez également toutes les parties du corps, y compris les aisselles, l'aîne et le cuir chevelu.

Si vous trouvez une tique, débarrassez-vous-en immédiatement.

- Saisissez la tique avec une petite pince, le plus proche possible de la peau.
- Retirez doucement la tique d'un seul coup. Ne tirez pas brusquement, ne faites pas tourner la pince et ne l'écrasez pas.
- Pour éviter les infections, nettoyez bien l'endroit où était la tique avec de l'eau et du savon, de l'alcool à friction ou du peroxyde d'hydrogène. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des rougeurs ou

des symptômes grippaux après avoir été piqué par une tique.

Si vous trouvez une tique ou si vous souhaitez en savoir plus sur cet insecte, contactez votre bureau local de la Santé publique ([coordonnées, page 94](#)), appelez Télé-Soins en composant le 811 ou visitez le site Web du ministère de la Santé; vous y trouverez un lien menant vers la brochure intitulée *Se protéger contre la maladie de Lyme* : ([voir l'adresse du site à la page 96](#)).

Infos complémentaires...

Quand vous utilisez un produit insectifuge :

- **Lisez bien l'étiquette.** Suivez bien les instructions.
- **N'appliquez pas ce type de produit sur le visage et sur les mains** d'un enfant afin qu'il ne pénètre pas dans les yeux et la bouche. Si cela se produit, rincez avec de l'eau.
- **Ne mettez pas de produit insectifuge sur des coups de soleil, des coupures ou sur une peau irritée.**
- **Appliquez-en le moins possible.**
- **Appliquez le produit directement sur la peau ou sur les vêtements.** N'en mettez jamais sous les vêtements.
- **Utilisez un produit insectifuge seulement à l'extérieur, jamais à l'intérieur,** et jamais à proximité d'aliments.
- **Débarrassez-vous du produit insectifuge avec de l'eau** et du savon quand votre enfant n'a plus besoin d'être protégé.

Sécurité avec les animaux

Animaux domestiques

Ne laissez jamais un bébé ou un enfant en bas âge tout seul avec un animal domestique, que ce soit chez vous ou ailleurs. Si vous rendez visite à quelqu'un qui possède un animal domestique, assurez-vous que la maison est sûre et que l'animal se sent à l'aise avec des enfants. Demandez à un vétérinaire quelle est la meilleure façon d'assurer la sécurité d'un bébé ou d'un enfant en bas âge quand il y a des animaux domestiques présents.

Votre enfant est beaucoup plus à risque d'infection à Salmonella si vous possédez des reptiles. Il est donc plus sûr de n'avoir à la maison aucun animal faisant partie de la famille des reptiles, comme les tortues, les lézards et les serpents.

Lavez-vous toujours les mains après avoir touché un animal ou un reptile, nettoyé une litière ou manipulé de la nourriture pour poissons.

Lavez les mains de votre enfant après qu'il a joué avec un animal. Assurez-vous que votre enfant ne peut pas toucher la litière d'un chat.

Animaux sauvages

Les animaux sauvages s'apprécient de loin. Gardez toujours votre enfant à distance, même si l'animal semble apprivoisé. N'encouragez pas votre enfant à nourrir des animaux sauvages ou errants.

La rage

La rage est une maladie rare mais très grave qui peut être transmise à l'humain par la morsure d'un animal. Sans traitement, la rage est toujours mortelle, que ce soit chez l'humain ou chez l'animal.

Pour protéger votre famille contre la rage :

- Faites vacciner vos animaux domestiques. Ne les laissez pas se promener librement dans les endroits où il y a des animaux sauvages.
- Nourrissez votre animal à la maison. Si vous le nourrissez dehors, ne laissez pas traîner de nourriture.

- Fermez bien les poubelles avec un couvercle. Les poubelles qui sont faciles à ouvrir peuvent attirer les animaux sauvages.
- Dites à votre enfant qu'il ne faut jamais toucher ou caresser des animaux sauvages ou des animaux qu'il ne connaît pas, même s'ils ont l'air domestiqués ou gentils.
- N'attirez pas les animaux sauvages ou errants près de votre maison ou de votre chalet.
- Ne donnez jamais de nourriture à un animal sauvage.
- Ne soignez jamais un animal sauvage ou errant. Un animal malade peut avoir la rage.

Les chauves-souris peuvent transmettre la rage. Consultez un fournisseur de soins de santé si vous ou votre enfant avez été mordu par une chauve-souris ou en contact direct avec la salive ou le tissu nerveux d'une chauve-souris.

Pour en savoir plus sur la rage, contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre bureau local de la Santé publique ([coordonnées, page 94](#)), appelez Télé-Soins en composant le 811 ou visitez le site Web du ministère de la Santé; vous y trouverez un lien menant vers le dépliant intitulée *Soyez protégé contre la rage* ([voir l'adresse du site à la page 96](#)).

ATTENTION

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant se fait blesser par contact avec un animal.

Salubrité des aliments

La salubrité des aliments est importante. Les intoxications alimentaires peuvent rendre malade. Elles peuvent rendre les bébés et les enfants en bas âge **très** malades. Vous pouvez éviter ce type d'intoxication en étant propre et en faisant attention quand vous manipulez, préparez et rangez des aliments.

Tout doit être propre

Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon :

- avant et après la manipulation des aliments;
- avant de nourrir votre bébé ou votre enfant;
- avant de manger.

Nettoyez bien votre cuisine et tout ce que vous utilisez pour préparer des repas.

- Lavez les comptoirs de cuisine avec de l'eau chaude et du détergent avant et après la préparation d'aliments. Utilisez des essuie-tout en papier ou des torchons propres. Changez la lavette tous les jours.
- Lavez avec de l'eau chaude et du détergent tout ce que vous utilisez pour préparer de la nourriture. Rincez tout avec de l'eau chaude et laissez sécher. Vous pouvez aussi les mettre au lave-vaisselle. Il s'agit des planches à découper, des bols, des poêles et des casseroles, des ouvre-boîtes et des mélangeurs.

Infos complémentaires...

Pour vous protéger encore plus, vous pouvez désinfecter les comptoirs de cuisine, les planches à découper et les ustensiles avec un mélange contenant 5 ml (1 cuillère à thé) de javellisant pour 750 ml (3 tasses) d'eau. Cela est très important après avoir préparé de la viande crue.

Faites attention quand vous manipulez des aliments

Les produits congelés doivent être décongelés au réfrigérateur, et pas sur le comptoir. Vous pouvez aussi les faire décongeler dans un four à micro-ondes si vous voulez cuisiner tout de suite.

Lavez les fruits et légumes frais en faisant couler le robinet. Lavez les fruits en les frottant avec vos mains. Utilisez une brosse pour les fruits et les légumes plus fermes comme les patates, les carottes et les melons.

Ne placez pas les œufs crus, la viande et le poisson près d'autres aliments, que ce soit dans le chariot au magasin, au réfrigérateur ou pendant que vous cuisinez.

- Lavez-vous les mains et lavez les couteaux et les planches à découper avec de l'eau chaude et du détergent après avoir découpé de la viande ou du poisson cru. Faites ceci **AVANT** de toucher ou d'utiliser les mêmes ustensiles avec d'autres aliments.
- Si vous le pouvez, utilisez une planche à découper pour la viande et le poisson crus, et une autre pour les fruits, les légumes et le pain.
- Lavez les assiettes et les bols dans lesquels il y avait de la viande, du poisson ou des œufs crus, avant d'y mettre d'autres aliments.

Infos complémentaires...

Vous ne pouvez pas voir, sentir ou goûter les bactéries qui causent des intoxications alimentaires.

Températures de cuisson

- **Faites cuire la viande avec un thermomètre.**

Les températures à respecter sont les suivantes :

- Porc, veau, agneau : 71 °C (160 °F)
- Viande hachée : 71 °C (160 °F)
- Poulet / dinde en entier : 82 °C (180 °F)
(Vérifiez la température dans la partie la plus dense de la cuisse sans toucher l'os.)
- Poulet / dinde avec farce : 74 °C (165 °F)
(Vérifiez la température au centre de la farce.)
- Poulet / dinde en morceaux : 77 °C (170 °F)
- Volaille hachée : 74 °C (165 °F)
- Biftecks / Rôtis :
 - 63 °C (145 °F) mi-saignant
 - 71 °C (160 °F) à point
 - 77 °C (170 °F) bien cuit
- **Faites cuire les œufs et le poisson complètement.**
- **Faites bien cuire les germes.**
Manger des germes crus n'est pas sécuritaire parce qu'ils ne peuvent pas être suffisamment bien lavés pour éliminer tout ce qui peut s'y trouver.

Infos complémentaires...

Les jus de fruits, le cidre, le lait et les produits laitiers doivent être pasteurisés.

Conservez les aliments dans des endroits appropriés

- **Mettez les aliments périssables dans le réfrigérateur**, c'est-à-dire les fruits et les légumes, la viande, les œufs et les produits laitiers (comme le lait et le fromage). Mettez la viande crue sur l'étagère qui se trouve tout en bas du réfrigérateur. Mettez la nourriture qui est prête à manger sur les étagères du dessus.
- **Rangez les boîtes de conserve et les pots qui ne sont pas ouverts dans un endroit frais et sec.**
Ne consommez pas le contenu de boîtes de conserves endommagées, qui fuient ou qui sont gonflées. Ne consommez pas le contenu des pots dont les couvercles sont mal fermés ou gonflés. Si vous achetez beaucoup de boîtes de conserve à la fois, écrivez la date sur chaque boîte. Utilisez-les dans les 2 ans qui suivent ou avant la date « Meilleur avant ». Mettez dans le réfrigérateur les boîtes de conserve ou les pots que vous avez ouverts.
- **Servez la nourriture dès qu'elle est cuite.** Ne laissez pas à la température de la pièce, pendant plus de 2 heures, des restes ou des aliments qui ont été préparés. Mettez-les immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur.
- **Gardez les aliments chauds et les aliments froids à la température qui leur convient**, surtout pendant les voyages, les piques-niques, les buffets et les barbecues. Utilisez des sacs de congélation pour conserver les aliments froids quand vous n'êtes pas à la maison. Si vous avez des doutes sur un aliment, ne le mangez pas.



À consulter

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les références présentées à la page 61.

Eau potable

Entre les repas et les collations, l'eau est la meilleure boisson pour votre enfant. Assurez-vous que l'eau que vous donnez à votre enfant et à votre famille est sans danger.

N'utilisez pas l'eau de sources naturelles ou de sources situées le long des routes. Ces sources d'eau n'ont pas été analysées et l'eau ne peut pas être consommée en toute sécurité.

Eau de puits

Si vous avez un puits, faites tester votre eau avant d'en donner à votre enfant.

Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, donnez à votre enfant de l'eau embouteillée.

Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick recommande de faire analyser l'eau de votre puits tous les six mois pour savoir si elle contient des bactéries et tous les deux ans pour connaître son contenu chimique. Il est bon de faire analyser l'eau d'un puits au printemps après la fonte des neiges. Vous devriez aussi la faire analyser après une inondation.

Pour plus d'information sur l'eau potable et pour savoir quelles sont les analyses à effectuer, comment procéder et comment comprendre les résultats,

communiquez avec le bureau de la Protection de la santé de votre région. (coordonnées, page 94).

Pour savoir quoi faire si votre puits est inondé, consultez les renseignements sur les catastrophes naturelles et le temps violent sur le site Web du ministère de la Santé (coordonnées, page 96).

Plomb dans l'eau

Que vous vous approvisionniez en eau à partir d'un puits ou d'un service municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau chaque matin pendant environ cinq minutes s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer le plomb ou le cuivre qui s'est accumulé pendant la nuit.

L'eau chaude permet d'éliminer plus de plomb ainsi que les autres métaux qui peuvent se trouver dans la tuyauterie. Pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire ou préparer une bouteille, utilisez toujours de l'eau froide.

Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

La peinture à base de plomb comporte des risques très sérieux pour la santé. Les intoxications par le plomb peuvent causer de l'anémie, endommager le cerveau et le système nerveux, et donc provoquer des troubles de l'apprentissage.

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

- quand elle s'écaille;
- quand elle se trouve à portée de mains des bébés.

Si votre maison date d'avant 1960, il est probable qu'elle contienne de la peinture à base de plomb.

Si votre maison date d'après 1980, les peintures utilisées à l'intérieur sont sans plomb, mais celles utilisées à l'extérieur peuvent en contenir.

Si votre maison date d'après 1992, les peintures utilisées à l'intérieur et à l'extérieur ne contiennent pas de plomb.

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, contactez le bureau de la Protection de la santé de votre région pour savoir ce que vous pouvez faire. (Coordonnées, page 94) Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, contactez Santé Canada. (Coordonnées, page 99)

Plomb dans les jouets

Le Canada possède des lois qui règlementent les quantités de plomb présentes dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils

contenaient des niveaux élevés de plomb ([coordonnées, page 99](#)). Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits ([coordonnées, page 97](#)).

Changements dans la vie – perte et chagrin

Le chagrin est ce que vous ressentez quand vous perdez quelque chose qui pour vous est précieux. Une perte entraîne donc du chagrin; ceci est normal et naturel.

La naissance d'un bébé ainsi que les premiers jours et les premières semaines de la vie de parents peuvent causer beaucoup de stress et faire apparaître beaucoup de sentiments très forts. Quand vous devenez parent, vous pouvez sentir en même temps que vous perdez et gagnez quelque chose. Vous devez faire face à beaucoup de nouveaux sentiments. C'est également pendant ces moments que de vieux sentiments de perte et de chagrin refont surface.

Tout le monde, à un moment donné de sa vie, subit une perte. Quand quelqu'un meurt, la plupart d'entre nous s'attendent à ressentir du chagrin et comprennent ce sentiment. Nous avons du chagrin parce que nous avons perdu quelqu'un que nous aimions; c'est la même chose quand des parents perdent un enfant suite à une fausse-couche, ont un enfant mort-né, ou quand leur enfant est victime du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Après un avortement, vous pouvez également avoir du chagrin en raison de la perte que vous ressentez.

Quand une relation se termine ou une famille se divise, certains espoirs et certains rêves disparaissent.

Un sentiment de perte apparaît quand les choses ne se déroulent pas de la façon dont vous l'aviez prévu ou vous l'aviez espéré, par exemple, quand un bébé est prématuré ou a des problèmes médicaux ou des handicaps.

Quand vous perdez votre emploi, quand votre animal domestique meurt, quand vous déménagez loin de vos amis ou quand certains de vos amis vont vivre ailleurs, apparaît également un sentiment de perte.

Tout le monde ressent du chagrin quand il perd quelque chose de précieux. Toute perte est associée à de la peine ou à du chagrin.

Cacher sa peine, l'ignorer et espérer qu'elle va partir, ne permet pas de se sentir mieux. Si vous essayez d'ignorer ce que vous ressentez, votre chagrin ou votre peine refera surface plus tard. Afin de pouvoir passer à autre chose, vous devez « vivre » votre chagrin.

Il est important de trouver des façons saines d'exprimer sa peine quand on perd quelqu'un ou quelque chose de précieux; sinon, il se peut que vous vous en preniez à vous-même ou à quelqu'un d'autre. Quand une personne n'arrive pas à exprimer la peine qu'elle ressent, elle peut alors ressentir de la colère, se comporter de façon abusive, faire une consommation abusive d'alcool et de drogues, ou encore tomber malade.

Parler à des amis, à la famille, à des personnes âgées ou bien à des dirigeants communautaires ou spirituels peut vous aider. Vous pouvez communiquer avec le service provincial d'assistance téléphonique pour obtenir des renseignements sur les ressources dans votre communauté. Si vous pensez avoir besoin de vous faire aider par un professionnel pour faire face à votre deuil, adressez-vous à un fournisseur de soins de santé.

Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin

Les bébés et les jeunes enfants ressentent eux aussi de la peine et du chagrin, par exemple quand ils sont séparés de quelqu'un à qui ils sont attachés, comme un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur, ou encore un gardien.

Les bébés et les jeunes enfants ne comprennent pas pourquoi les gens auxquels ils sont attachés ne font plus partie de leur vie. Ils ne comprennent pas ce qu'est la mort ou la séparation. Ils ne comprennent pas pourquoi un de leurs parents n'est plus là. Ils ne comprennent pas par exemple pourquoi vous avez déménagé loin de chez grand-papa. Ils ne comprennent pas pourquoi la gardienne qu'ils aiment ne travaille plus dans la garderie. Ils ne comprennent pas, mais ils ont de la peine.

Pour les jeunes enfants, les changements sont difficiles à accepter. Ils ressentent la perte qu'un changement peut entraîner et qui se manifeste par une peine ou du chagrin.

Les bébés et les jeunes enfants ne peuvent pas vous dire ce qu'ils ressentent; cependant, leur peine peut s'exprimer d'une des façons suivantes :

- Problème pour manger ou dormir
- Agir plus jeune que leur âge – par exemple, les trotteurs qui ont commencé à aller aux toilettes peuvent recommencer à mouiller leur pantalon
- Être agité ou très calme
- Faire des crises de colère
- Être collant, craintif ou manquer d'assurance
- Avoir du mal à se calmer



À consulter

Pour aider votre enfant pendant une séparation ou un divorce, consultez la partie intitulée « *Quand les parents ne vivent pas ensemble* », page 22.

Vous pouvez, grâce à votre présence, aider votre enfant pendant les moments de peine. Passez plus de temps avec votre enfant que d'habitude. Donnez-lui beaucoup d'amour : bercez-le, prenez-le dans vos bras, serrez-le. Soyez patient. Parlez à votre enfant de ce qui se passe.

Il peut être également utile de ne pas changer la routine de votre enfant (repas, sommeil, jeux) pour faire en sorte que le reste de sa vie soit le plus normal possible.

Adressez-vous à un fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes au sujet de la façon dont votre enfant réagit à son chagrin.



Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants

Valeurs

Nos valeurs sont des croyances que nous apprenons quand nous sommes enfants. Ces valeurs peuvent changer à mesure que nous grandissons et nous aident dans les choix que nous faisons ainsi que dans la façon dont nous vivons notre vie.

Nos valeurs sont déterminées par notre famille, notre culture, notre religion, nos croyances spirituelles, notre communauté et nos expériences.

Vous pouvez avoir des valeurs pour de nombreuses choses :

- La façon de traiter les autres
- La façon d'élever des enfants
- L'importance qu'ont les choses matérielles
- L'importance de la famille
- Les relations entre conjoints

Partager ses valeurs avec ses enfants fait partie de la vie de parents.

Pour partager vos valeurs avec vos enfants, il faut d'abord avoir des liens d'amour forts avec eux. C'est avec les personnes qu'ils aiment le plus et auxquelles ils sont le plus attachés que les enfants apprennent le plus de choses. Développer ce lien d'amour et cet attachement commence dès la naissance de votre enfant.

En tant que parent, c'est vous qui possédez les liens les plus forts avec vos enfants. Pour eux, vous êtes l'enseignante la plus importante.

Vous partagez vos valeurs avec vos enfants en vivant ces valeurs chaque jour. Vos enfants suivent votre exemple : il est plus probable qu'ils copient ce que vous faites que ce que vous dites. Si vous respectez les autres, vos enfants apprendront grâce à vous à traiter les gens de la même façon.

Qu'ils le sachent ou non, les parents sont constamment en train d'enseigner à leurs enfants des

valeurs. Que vous ayez un conjoint, élevez un enfant avec quelqu'un d'autre, ou que vous viviez avec d'autres adultes, il est important que vous parliez de vos valeurs respectives et que vous décidiez ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants. Posez-vous les questions suivantes :

- Lorsque vous grandissiez, quelles valeurs votre famille vous a-t-elle transmises? Parmi ces valeurs, lesquelles sont encore importantes? Quelles sont celles que vous aimeriez changer?
- Quelles valeurs souhaitez-vous que vos enfants adoptent?
- Que pouvez-vous faire pour les encourager à adopter ces valeurs?

Une fois que vous avez établi ces valeurs – soit seule, soit à l'aide d'autres personnes – assurez-vous d'être capable de les partager avec vos enfants.

Discuter de vos valeurs avec toutes les personnes qui s'occupent de vos enfants est également une bonne idée. En effet, il est

Infos complémentaires...

Dans une société multiraciale et multiculturelle, il est important que les enfants connaissent et acceptent toutes leurs origines.

Si vous avez adopté un enfant d'une autre race ou d'une autre culture, il est important que vous l'aidiez à être fier, à la fois de vos valeurs et de vos traditions et de celles de sa propre race ou culture.

Si votre enfant est biracial, il est important qu'il ait des liens forts avec les deux parties de son identité et qu'il en soit fier.

important que ces personnes connaissent les valeurs que vous voulez voir dans la vie quotidienne de vos enfants.

Traditions

Les traditions sont des coutumes ou des pratiques qui se transmettent de génération en génération. Parmi ces traditions, on retrouve par exemple la routine du coucher, lire des histoires, les vacances et les jours de fête, des chansons, des jeux, etc.

Chaque culture et chaque religion a des croyances et des histoires qui peuvent faire peur aux enfants. Réfléchissez donc bien à la façon dont vous présentez ces histoires et ces traditions à votre propre enfant.

Chaque famille a ses propres traditions. Si vous avez un conjoint ou si vous élevez votre enfant avec quelqu'un d'autre, il est important que vous discutiez avec l'autre personne des traditions et des pratiques qui sont bonnes pour votre bébé et votre famille. Vous voudriez peut-être également commencer de nouvelles traditions.

Infos complémentaires...

Les valeurs positives, comme l'honnêteté, la gentillesse et la bonté, peuvent rendre une famille plus forte et permettre à des enfants de se développer et d'apprendre.

Les valeurs négatives en revanche, par exemple penser que frapper un enfant ou un autre membre de la famille est acceptable, peuvent faire du tort à toute la famille.

Pour comprendre quelles sont les valeurs positives et comment les développer, il existe un certain nombre de ressources communautaires pour les familles. Si les valeurs que vos enfants apprennent vous préoccupent, contactez un centre de ressources pour les familles (coordonnées, page 97), ou un fournisseur de soins de santé.

Violence familiale

La violence familiale, ce sont des abus qui se produisent à l'intérieur d'une famille ou avec d'autres personnes proches. Ces abus peuvent arriver dans n'importe quelle famille. Les personnes qui sont le plus souvent victimes d'abus sont les femmes, les enfants et les personnes âgées.

Les comportements abusifs peuvent commencer n'importe quand, mais ils commencent souvent – ou s'aggravent – pendant et peu de temps après la grossesse.

Si vous êtes victime d'abus, il se peut que vous ayez peur et que vous vous sentiez impuissante ou bonne à rien. Il se peut que vous vous sentiez comme quelqu'un qui ne vaut rien. Vous pouvez également penser que tout est de votre faute. Quand vous avez ce genre de pensées, il est plus difficile d'aller chercher de l'aide.

Si vous êtes victime d'abus, vous devriez savoir que :

- l'abus n'est **JAMAIS** de votre faute; vous **NE LE MÉRITEZ PAS**;
- **PERSONNE** n'a le droit de vous abuser;
- pour un enfant, voir ou entendre des abus dans sa famille lui fait du mal; cela est vrai même s'il ne subit lui-même aucun abus physique;
- les agressions physiques et sexuelles sont des crimes; faire des **menaces** physiques ou sexuelles est également un crime;
- **vous n'êtes pas seule**; il y a des gens qui peuvent vous aider.

Si vous êtes victime d'abus, vous allez avoir besoin d'aide et de soutien pour préparer ce que vous voulez faire. Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance est une première bonne étape. Si vous avez besoin d'aide, vous avez droit à des services qui ne vous jugent pas et qui respectent vos besoins.

Vous pouvez également aller chercher de l'aide et du soutien dans votre communauté, vous pouvez par exemple essayer :

- Les refuges pour femmes battues, les foyers de transition ([coordonnées, page 98](#)), les centres pour femmes ([coordonnées, page 98](#))
- Télé-Soins en composant 811
- La police
- Les groupes de soutien
- Les programmes d'intervention pour violence familiale destinés aux hommes

Infos complémentaires...

Abuser un enfant est un crime.

Un enfant est victime d'abus :

- **quand quelqu'un lui fait du mal.** Un enfant peut se faire abuser physiquement – frapper, secouer, ou d'autres gestes qui peuvent le blesser; sexuellement, verbalement ou émotionnellement. Il peut être également victime de négligence – on ne prend pas soin de lui. Il s'agit aussi d'un abus quand un enfant voit ou entend d'autres personnes se faire abuser;
- **quand un parent ne protège pas son enfant** contre le comportement abusif d'une autre personne.

Selon la loi, si vous savez ou pensez qu'un enfant est victime d'abus, vous devez le signaler à la police ou aux services de protection de l'enfance ([Coordonnées, page 96](#)).

Si vous avez de bonnes raisons de croire qu'un enfant est victime d'abus, et s'il s'avère que vous avez tort, vous n'aurez aucun problème pour avoir signalé la situation.

- L'aide juridique
- Les services de conseils
- Des membres du clergé
- Les services médicaux

Peu importe ce que vous décidez de faire, votre sécurité et celle de vos enfants sont ce qu'il y a de plus important.

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur ce qu'il faut faire en cas d'abus, veuillez consulter le guide intitulé **Mettre fin à la violence dans votre relation**, de la Direction d'Égalité des femmes du Bureau du Conseil exécutif du Nouveau-Brunswick ([coordonnées, page 100](#)).

Infos complémentaires...

Les abus peuvent être physiques, sexuels, émotionnels, verbaux ou financiers.

Il s'agit d'un abus si une personne :

- vous fait peur ou vous menace;
- crie après vous;
- vous insulte;
- vous frappe ou vous fait du mal physiquement;
- jette ou brise des choses;
- vous empêche de voir votre famille ou vos amis;
- exige que vous ayez des relations sexuelles avec elle;
- questionne tout ce que vous faites;
- essaye de contrôler tout ce que vous faites;
- contrôle l'argent et les finances de la famille;
- vous dit que l'abus est de votre faute;
- menace de blesser ou de tuer des personnes ou des animaux domestiques que vous aimez.

Frères et sœurs



La venue d'un bébé apporte des changements importants	69
Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres	70
La rivalité fraternelle.....	71

La venue d'un bébé apporte des changements importants

Quel que soit l'âge de votre ou vos autres enfants, un nouveau bébé apporte des changements très importants dans leur vie. Il faut donc parfois du temps pour un frère et une sœur de s'habituer à cette nouvelle situation.

Les enfants peuvent parfois penser « tout le monde est trop occupé pour jouer », « Maman est toujours fatiguée », « tout le monde s'agite autour du bébé », « le bébé a des cadeaux, pas moi », « il y a toujours quelqu'un pour me dire de ne pas faire de bruit, sinon je vais réveiller le bébé », « c'est vraiment pas amusant! ».

Pour des enfants, il faut du temps pour s'attacher à leur nouveau petit frère ou nouvelle petite sœur, de la même façon qu'il faut du temps aux parents. Il est donc beaucoup plus facile pour des enfants qui se sentent aimés, d'aimer eux-mêmes leur nouveau frère ou nouvelle sœur.

Pour faciliter la vie des frères et sœurs :

- **Parlez-leur des bébés pendant votre grossesse.**
Expliquez-leur que les bébés sont tout petits et qu'ils sont sans défense. Expliquez-leur tout ce qu'ils peuvent faire maintenant qu'ils sont grands. Empruntez à la bibliothèque ([coordonnées, page 97](#)) des livres qui expliquent aux enfants ce qu'est un bébé.
- **Quand vous arrivez à la maison avec votre nouveau bébé, apportez-leur quelque chose.**
Il peut s'agir d'un petit cadeau ou d'un livre que vous avez pris à la bibliothèque. Il se peut que les jeunes enfants aiment donner un bain à leur poupée, l'habiller et en prendre soin.
- **Soyez patient.**
Il se peut que vos enfants commencent à se comporter comme un bébé. Cela est normal et passera. Essayez de maintenir le plus possible la routine de vos enfants. Laissez-leur le temps de s'habituer aux changements que la venue d'un nouveau bébé entraîne. Montrez-leur que vous les aimez exactement comme ils sont.

ATTENTION

Ne laissez jamais un jeune enfant seul avec un bébé. Les enfants ne savent pas à quel point un bébé est fragile.

Enseignez à votre enfant quelques règles pour la sécurité de votre bébé :

- Être toujours très doux.
- Seuls les adultes peuvent prendre le bébé dans ses bras.
- Ne jamais rien mettre dans le nez, les yeux, la bouche ou les oreilles du bébé.
- Toujours demander à un adulte avant de donner un jouet au bébé.



Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres

Il se peut que votre enfant doive apprendre à s'entendre avec un nouveau bébé. Il se peut que vos enfants plus âgés doivent apprendre à s'entendre avec votre trottineur.

S'habituer à un bébé qui rampe

Les enfants plus âgés s'entendent souvent très bien avec un nouveau bébé jusqu'à ce que celui-ci commence à ramper ou à se déplacer par lui-même. Soudainement, de petites mains prennent des jouets, renversent des blocs et gâchent les jeux.

Cette nouvelle capacité d'un bébé à se déplacer par lui-même peut non seulement perturber un enfant plus âgé, mais également être un risque pour le bébé. Les jouets qui sont sans danger pour un enfant plus âgé peuvent être dangereux pour un bébé, surtout à l'âge où les jeunes enfants mettent tout dans leur bouche.

C'est donc une période difficile pour un enfant en bas âge. Pour vous faciliter la tâche :

- **Respectez ce que votre enfant ressent.** Écoutez-le quand il n'est pas content. Faites-lui savoir que vous comprenez. Faites-lui savoir qu'il est normal d'être en colère et de le dire. Toutefois, frapper ou blesser quelqu'un quand on est en colère n'est pas acceptable.
- **Ne vous attendez pas à ce qu'un trottineur veuille partager.** Les trottineurs commencent tout juste à comprendre certaines choses comme jouer avec d'autres enfants et coopérer. Ils ne comprennent pas vraiment ce que partager signifie avant l'âge de 4 ou 5 ans. Et même à cet âge, c'est difficile. Apprendre à partager peut prendre beaucoup de temps.
- **Recherchez des moyens d'utiliser l'espace de jeu de façon qui soit juste.** Les trottineurs ont droit à leurs propres jouets, et les bébés doivent être à l'abri des jouets qui peuvent les blesser. Les trottineurs ont aussi besoin de temps pour jouer sans être dérangés.

Lorsque des enfants partagent un espace de jeu, cela peut nécessiter une certaine planification. Vous pouvez :

- donner à votre trottineur des choses comme des casse-tête et des livres à colorier, ou lui permettre de jouer avec de petits jouets sur la table de cuisine ou dans un lieu qu'un bébé ne peut pas atteindre;
 - donner à votre trottineur une étagère ou une armoire qui lui est réservée et où il peut mettre les jouets auxquels un bébé ne devrait pas toucher; aider votre trottineur à ranger ses jouets quand il ne joue pas avec;
 - jouer avec votre bébé pour donner à votre enfant plus âgé un peu de paix.
- **Aidez votre trottineur à apprendre à s'entendre avec le bébé.** Montrez-lui comment « échanger » des jouets avec le bébé. Quand votre bébé attrape un jouet, montrez à votre enfant plus âgé qu'il devrait lui offrir un autre jouet plutôt que de le reprendre de la même façon. Vous pouvez également aider votre trottineur à attendre quelques minutes puis regarder ce que fait le bébé. La plupart du temps, l'intérêt qu'un bébé porte à un jouet est de très courte durée; le trottineur peut donc le reprendre sans difficultés. Les trottineurs commencent tout juste à apprendre ce que sont la patience et la coopération; il se peut donc que vous deviez leur montrer ces choses de nombreuses fois.
 - **Trouvez des choses que les enfants peuvent faire ensemble.** Par exemple, vous pouvez les aider à faire de la musique ensemble. Votre bébé peut secouer un hochet pendant que votre trottineur joue au tambour ou fait sonner une cloche; ou vous pouvez construire une tour ensemble pour que votre bébé la renverse.

- **Ne vous attendez jamais à ce qu'un trottineur s'occupe d'un autre enfant.**

Un bébé qui rampe a constamment besoin de la supervision d'un adulte. Les trottineurs ne doivent pas jouer seuls si vous ne pouvez pas garder un œil sur eux. Les laisser ensemble, seuls, n'est pas sécuritaire.

Infos complémentaires...

Ce que vous faites et dites est important parce que cela influence la façon dont vos enfants se voient eux-mêmes ainsi que les uns les autres.

N'oubliez pas : Vos enfants peuvent ne pas se rappeler ce que vous dites ou faites; mais ils n'oublieront jamais la façon dont ils se sentent quand vous leur dites certaines choses.

La rivalité fraternelle

Il n'est pas toujours facile pour des frères et des sœurs de vivre ensemble. Mais les enfants apprennent beaucoup les uns des autres. Ils apprennent à partager, à s'entendre et à résoudre les problèmes.

Ces leçons prennent du temps. Lorsque vos enfants sont petits, c'est à vous de les aider à apprendre à vivre ensemble. Vos enfants seront frères et sœurs pour le reste de leur vie. Pour les aider à bien démarrer :

- **Faites participer vos enfants aux soins du bébé.**
Si vos enfants veulent vous aider avec le bébé, laissez-les faire. Parlez-leur de ce dont un bébé a besoin et comment ils peuvent aider. Même de jeunes enfants peuvent aider en vous apportant une couche quand vous changez le bébé. Un enfant plus âgé peut parler au bébé pendant que vous changez sa couche; ou lui raconter une histoire quand vous allaitez le bébé. Félicitez vos enfants quand ils vous aident.

Donner à des enfants plus âgés ces petites tâches à la maison peut les aider à se sentir importants au sein de la famille. Assurez-vous que le frère ou la sœur d'un bébé ne puisse pas blesser celui-ci, même en ne faisant pas exprès.

Aider des enfants plus âgés à comprendre ce dont un bébé a besoin peut les aider à être patients. Par exemple : « *Le bébé devra faire la sieste cet après-midi, mais nous pourrons aller au parc quand il sera réveillé.* »

- **Passez des moments spéciaux tous les jours avec chacun de vos enfants.**
Parlez-leur. Écoutez-les. Jouez avec eux. Faites quelque chose qu'ils aiment : jouer, aller marcher, lire un livre. Même si ce n'est que pendant quelques minutes, cela peut faire une grande différence pour votre enfant. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais il est très important que chaque enfant sache que vous l'aimez.

Quand il y a un nouveau bébé dans la famille, vos enfants plus âgés ont besoin de savoir que vous les aimez toujours et qu'ils sont toujours spéciaux pour vous. Aidez-les à être bien dans leur peau. Ceci est particulièrement important pour un enfant plus âgé qui s'ennuie du temps qu'il passait avec vous avant la naissance du nouveau bébé.

- **Donnez à chaque enfant beaucoup d'amour et d'affection.**

Assurez-vous que chaque enfant reçoit beaucoup de baisers et de câlins. Les frères et sœurs ne s'entendent pas toujours. Mais il sera plus facile pour eux de s'entendre s'ils sont sûrs que vous les aimez tous de la même façon.

- **Montrez à vos enfants comment vivre ensemble.**

Un enfant apprend en observant ce que font ses parents. Lorsque vous jouez avec vos enfants, dites « *s'il vous plaît* » et « *merci* ». Montrez-leur comment coopérer et attendre leur tour. Il se peut qu'ils soient trop jeunes pour faire tout cela, mais à mesure qu'ils grandiront, ils se souviendront de ces leçons.

Il est également important que vos enfants vous voient, ainsi que votre partenaire, ou d'autres adultes, résoudre des problèmes de façon

courtoise et respectueuse. Si vous criez ou claquez les portes pendant un désaccord, vos enfants se comporteront de la même façon.

- **Ne comparez pas les enfants les uns aux autres.**

Trouvez des choses que vous admirez chez chacun de vos enfants et pour lesquelles vous pouvez les féliciter, par exemple leur politesse, leur talent de dessinateur ou leur rapidité quand ils courent. Évitez de dire des choses comme : « *Pourquoi ne peux-tu pas être tranquille comme ton frère ?* »





Grands-parents

Les grands-parents apprennent aussi.....75



Les grands-parents apprennent aussi

S'il s'agit de votre premier bébé, vos parents doivent apprendre à être des grands-parents pendant que vous, vous apprenez à devenir parent.

Vous devez trouver vous-même quel genre de parent vous allez être; et vos parents doivent trouver eux-mêmes quel genre de grands-parents ils vont être.

Certains grands-parents veulent passer beaucoup de temps avec leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents veulent garder leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents ont plein de conseils sur la façon dont vous devriez être parent, alors que d'autres sont tout à fait contents de vous laisser apprendre par vous-même.

Si vous vous entendez bien avec vos parents, cette période de votre vie peut apporter beaucoup de bonheur.

Si vous et vos parents n'êtes pas d'accord sur la façon d'élever un enfant, cela peut être très stressant.

En effet, ce que nous savons maintenant sur la santé et la sécurité d'un enfant a beaucoup changé depuis que vous étiez vous-même enfant. Par conséquent, beaucoup des choses que vous ferez en tant que parent seront différentes de ce que vos propres parents faisaient quand vous étiez petit. Parlez à vos parents pour les aider à comprendre le pourquoi et le comment de ce que vous faites. Partagez avec eux vos propres valeurs.

Soyez poli mais clair. C'est vous le parent. C'est donc à vous de décider de la façon dont vous voulez prendre soin de votre bébé.

Infos complémentaires...

Assurez-vous que vos parents ne fument pas en présence de vos enfants, soit à la maison, soit dans la voiture.



ATTENTION

Les enfants ne doivent jamais monter à bord d'une voiture, d'un camion ou d'une fourgonnette qui n'est pas équipée d'un siège conçu pour eux. Cela comprend également la voiture des grands-parents. Assurez-vous que les grands-parents possèdent le bon siège d'auto pour votre enfant, quels que soient son âge et sa taille, et que ce siège est convenablement installé. Pour obtenir plus d'information sur le choix et l'installation de sièges d'auto, consultez les publications intitulées ***Soyez en sécurité et Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents.*** Vous trouverez un exemplaire des deux ressources à la section « Ressources » située à la fin de ce guide.

Autres fournisseurs de soins



Laisser son enfant avec d'autres personnes

Que vous envisagiez ou non de retourner au travail ou à l'école quand vos enfants sont encore petits, vous devrez tôt ou tard demander à quelqu'un d'autre de s'occuper de votre bébé ou de votre trottineur. En effet, chaque parent a besoin d'une pause de temps en temps.

À partir d'environ 6 mois, la plupart des bébés et des trottineurs commencent à comprendre à quel point vous êtes important pour eux. Ils ne veulent pas que vous vous éloigniez. Cela peut donc être très difficile, à la fois pour vous et pour eux, quand vous devez les laisser avec une gardienne ou une autre personne.

Bien avant que cela ne se produise, il est donc important que vous aidiez votre enfant à apprendre à avoir confiance dans les autres et en vous.

- **Aidez-le à s'habituer à d'autres adultes.**
Faites en sorte que votre enfant voie beaucoup de personnes – des amis, des parents, des voisins – afin qu'il commence à se sentir à l'aise avec différentes personnes.
- **Aidez-le à apprendre que vous revenez toujours.**
Certains bébés et trottineurs ont besoin de voir ou de toucher leurs parents pour se sentir en sécurité. Essayez de jouer à cache-cache pour aider votre enfant à comprendre que quand il ne peut pas vous voir, vous êtes toujours là et vous reviendrez toujours. Par exemple, cachez-vous derrière une porte ou un sofa pendant quelques secondes et dites plusieurs fois : « *Où est maman?* ». Sortez de votre cachette puis dites : « *Elle est ici!* » Peu à peu, cachez-vous un peu plus longtemps, par exemple pendant une ou deux minutes. Vous pouvez aussi demander à votre enfant de se cacher.
- **Aidez votre enfant à se sentir en sécurité.**
Passez du temps avec lui. Donnez-lui beaucoup d'amour et d'attention. Faites-lui savoir qu'il est important pour vous. Montrez-lui comment faire des choses tout seul. Félicitez-le quand il arrive à

faire quelque chose. Plus votre enfant se sentira en sécurité, plus il sera facile pour lui d'accepter que vous vous absentiez.

Quand vous laissez votre enfant avec une autre personne :

- **Assurez-vous que votre enfant passe du temps avec cette personne avant de partir.**
Vous pouvez par exemple demander à la gardienne de venir une ou deux heures à l'avance pour passer du temps avec votre enfant pendant que vous êtes là. Cela leur donnera le temps d'apprendre à se connaître. Cela vous donnera également la possibilité de montrer votre maison à la gardienne, par exemple où votre enfant dort, où se trouvent la nourriture et les vêtements, où sont les sorties et comment verrouiller les portes. Cela vous donnera également la possibilité de voir comment la gardienne réagit par rapport à votre enfant.
- **Restez calme et détendue.**
Si vous montrez que vous êtes inquiète, votre enfant le sentira et sera encore plus stressé.
- **Attendez-vous à ce qu'il pleure.**
Votre enfant préférerait que vous restiez à la maison. Il le montre en s'accrochant à vous et en pleurant. Soyez patiente. Restez calme.
- **Ne partez pas en cachette.**
Quand vous partez, dites-le à votre enfant. Faites-lui un câlin et un baiser. Dites-lui que vous l'aimez et que vous serez bientôt de retour. Attendez qu'il fasse bye-bye de la main – même s'il pleure. Souriez et faites le même geste.
- **Donnez une liste à la gardienne.**
Elle doit savoir certaines choses comme :
 - Où vous allez et comment vous joindre
 - Qui appeler en cas d'urgence

- L'heure et le rituel du coucher
- Les jouets et jeux préférés de votre enfant
- Ce qu'il faut donner à manger à votre enfant et à quelle heure
- Comment calmer votre enfant s'il pleure
- Information sur des allergies ou des problèmes de santé



Infos complémentaires...

Trouver une gardienne pour s'occuper de vos enfants à l'occasion

Il n'est pas toujours facile de trouver quelqu'un en qui vous avez confiance pour prendre soin de vos enfants quand vous sortez.

- Demandez à vos amis, à votre famille et à vos voisins de vous faire des suggestions.
- Vérifiez auprès des écoles. Les enseignants et les conseillers d'orientation peuvent connaître des élèves qui souhaitent garder des enfants.
- Vérifiez auprès de groupes de jeunes ou de groupes confessionnels.

Demandez à la gardienne les noms des autres familles pour lesquelles elle a travaillé. Appelez ces personnes pour savoir si elles sont contentes.

Dans certaines communautés, les adolescents peuvent suivre des cours de gardiens avertis offerts par des organismes communautaires. Il se peut que vous soyez plus à l'aise de laisser votre enfant avec quelqu'un qui a eu ce genre de formation.

Retourner au travail ou à l'école

Beaucoup de parents ressentent des émotions conflictuelles à mesure que le retour au travail ou à l'école approche. Par exemple, vous pourriez avoir besoin de retourner au travail parce que vous devez gagner de l'argent, mais l'idée de devoir chaque jour laisser votre bébé est difficile à supporter. Il se peut que vous soyez heureuse de retourner faire des études ou au travail, mais vous vous demandez quelles seront les conséquences pour votre bébé.

Que vous restiez à la maison ou retourniez au travail ou à l'école, c'est à vous de prendre cette décision. Celle-ci sera basée sur ce dont vous avez besoin ainsi que sur les besoins de votre famille.

Des études montrent que les enfants se développent bien à la fois dans les familles où un parent reste à la maison avec eux, ainsi que dans les familles où d'autres personnes s'occupent d'eux pendant que leurs parents travaillent. Ce qui est important, c'est que les parents donnent à leurs enfants des soins de qualité ainsi que du temps et de l'amour.

Préparer son retour au travail ou à l'école

Pour votre enfant ainsi que pour vous-même, retourner au travail ou à l'école est un changement important. Bien se préparer peut faciliter un tel changement pour tout le monde.

Avant de retourner au travail ou à l'école

- **Si vous avez un congélateur, faites-en deux ou trois fois plus quand vous cuisinez.**
Congelez ce que vous avez en trop pour les journées les plus occupées.
- **Mettez votre enfant à la garderie une ou deux semaines avant de retourner au travail ou à l'école.**
Cela lui permettra ainsi de s'y habituer. Si vous restez avec votre enfant la première journée,

il se peut que cela soit plus facile pour lui. Ensuite, laissez-le seul à la garderie un peu plus longtemps chaque jour. Beaucoup de garderies permettent aux enfants de s'habituer graduellement.

Si votre enfant pleure quand vous le quittez, ne soyez pas surprise ou trop triste. Il se peut qu'il pleure davantage pendant la première semaine. Certains enfants commencent à pleurer la deuxième ou troisième semaine. Votre enfant pleure parce qu'il commence à comprendre que vous allez le laisser. Soyez patiente et agissez toujours de la même façon. Votre enfant s'habituerait lentement à sa nouvelle routine.

En mettant votre enfant à la garderie plus tôt, vous pourrez ainsi développer votre routine du matin et savoir combien de temps vous avez pour préparer tout le monde.

Les jours de travail ou d'école

- **Faites le plus de choses possible la veille ou avant que votre enfant ne se lève.**
Par exemple, choisissez des vêtements pour vous et votre enfant. Préparez le petit déjeuner. Préparez le repas du midi, les sacs à couches ainsi que tout ce que vous devez apporter au travail ou l'école.
- **Accordez-vous beaucoup de temps pour vous préparer le matin.**
Les jeunes enfants peuvent prendre beaucoup de temps pour se lever et s'habiller, surtout quand ils veulent tout faire par eux-mêmes. Plus vous essayez de presser votre enfant, plus il ira lentement. Réveillez-vous suffisamment tôt pour avoir assez de temps et pour que personne n'ait l'impression de commencer la journée en courant.
- **Développez une routine matinale.**
Pour un enfant, avoir une routine est très rassurant. Se lever, se laver, s'habiller et prendre son petit déjeuner de la même manière chaque jour permet à votre enfant de savoir à quoi

s'attendre. Essayez de ne pas intégrer la télévision à votre routine matinale. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la partie intitulée « *Temps passé devant un écran* », page 52.

- **Allez chercher votre enfant à l'heure.** Celui-ci doit pouvoir compter sur vous. Si vous devez être en retard, assurez-vous de contacter le personnel de la garderie ou la personne qui s'en occupe.
- **Développez une routine du soir.** Pour de nombreux parents, rentrer à la maison après le travail peut être stressant : vous êtes fatigué, votre enfant est aussi fatigué, les tâches domestiques ainsi que le lavage vous attendent, le souper doit être fait. Il peut donc être utile d'avoir une bonne routine pour cette période de la journée. Par exemple, vous pouvez prendre un peu de temps pour le passer avec votre enfant. Faites quelque chose que vous aimez tous les deux : lire une histoire, faire quelques pas dehors, prendre un bain chaud. Faites quelque chose qui

permette à la fois de vous calmer et d'apaiser votre enfant. Si votre enfant a faim, donnez-lui une collation pendant que vous préparez le souper. Cette période de temps passée avec votre enfant lui permettra de mieux coopérer pendant que vous préparez le souper.

Infos complémentaires...

Pour en savoir plus sur l'allaitement pendant que vous travaillez ou allez à l'école, consultez la brochure intitulée **Allaiter votre bébé**. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la santé publique de votre communauté (voir les coordonnées, page 94).

Trouver un service de garde de qualité

N'attendez pas, cherchez dès maintenant une garderie!

Si vous avez l'intention de faire garder votre bébé ou votre enfant, commencez à chercher une garderie bien avant d'en avoir besoin.

Au Nouveau-Brunswick, les garderies peuvent être agréées ou non agréées.

Garderies agréées

Les services de garde agréées sont offerts dans des garderies éducatives à temps plein et à temps partiel ou dans des garderies éducatives en milieu familial.

Ces deux types de garderie doivent offrir des programmes qui conviennent à l'âge des enfants et qui sont bons pour leur croissance et leur développement.

Ces garderies doivent avoir des politiques claires qui fournissent les informations suivantes :

- Les frais de garde
- L'organisation de l'arrivée et du départ des enfants
- L'approche adoptée pour le développement des enfants et les soins

Les garderies doivent suivre des règlements précis sur ce qui suit :

- Le nombre d'enfants dont ils ont la garde
- Le nombre d'adultes qui prennent soin des enfants
- La formation du personnel

- La nourriture qui est offerte
- Les programmes qui sont offerts
- Les pratiques en matière de santé et de sécurité

Dans les garderies agréées, les places sont en nombre limité – surtout pour les enfants en bas âge – et sont vite prises. Il vous faudra donc du temps pour savoir ce qui est disponible là où vous vivez.

Garderies éducatives à temps plein et à temps partiel

Le Nouveau-Brunswick compte au-delà de 700 garderies éducatives à temps plein et à temps partiel agréées offrant des soins aux enfants de la naissance à 12 ans

Pour être agréées, les garderies éducatives doivent répondre aux exigences contenues dans la *Loi sur les services à la petite enfance* et le règlement sur les permis - Loi sur les services à la petite enfance.

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance inspecte quelque fois par année toutes les garderies agréées.

Garderies éducatives en milieu familial

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance délivre un permis aux les garderies éducatives en milieu familial et elles sont inspectés plusieurs fois par année. Le Nouveau-Brunswick compte près de 150 garderies éducatives en milieu familial.

Pour être agréée, une garderie éducative en milieu familial doit répondre aux exigences stipulées dans la *Loi sur les services à la petite enfance* et le règlement sur les permis - Loi sur les services à la petite enfance.

Infos complémentaires...

Certains parents peuvent obtenir une aide financière pour les services de garde agréées.

Pour les parents qui ne sont pas admissibles au programme de Subvention pour parents :

- Pour les familles dont les enfants, de la naissance à 12 ans, sont inscrits dans une garderie éducative non désignée, **OU**
- Pour les familles d'enfants de 6 à 12 ans, inscrits dans une garderie éducative désignée

ET

- Revenu annuel net du ménage de 55 000 \$ ou moins

Contactez le bureau de Développement social de votre région (coordonnées, page 96)



À consulter

Vous trouverez une liste des garderies éducatives agréées sur le Portail des parents (coordonnées, page 96).

Portail des parents

Le portail sert de guichet unique pour vous aider à trouver un service de garde (coordonnées, page 96) . Inscrivez-vous pour chercher une garderie éducative dans votre région et pour mieux connaître les services qui vous sont offerts :

- Chercher une garderie éducative agréée près de chez vous
- Découvrir les subventions disponibles pour vous
- Obtenir plus d'informations à propos du programme pour améliorer la qualité, l'accessibilité et l'abordabilité des services de garde

Le Subvention pour parents

Le Subvention pour parents fournit un soutien financier aux familles afin de les aider à payer les frais des services d'apprentissage et de garde pour les enfants âgés de 5 ans et moins qui fréquentent une garderie éducative désignée (coordonnées, page 96).

Ce programme offre des services de garde d'enfants gratuits aux familles dont le revenu annuel brut total est inférieur ou égal à 37 500 dollars pour leurs enfants d'âge préscolaire de cinq ans et moins.

Les familles n'excéderont pas 20 % de leur revenu familial brut annuel pour couvrir les frais de garde d'enfants pendant que leur(s) enfant(s) d'âge préscolaire fréquente(nt) un établissement désigné.

Le programme de *Subvention pour parents* base sur une échelle mobile (entre 37 501\$ et 80 000\$) qui considère les frais quotidiens des services de garde, le nombre d'enfants âgés de moins de cinq ans qui ne sont pas à l'école ainsi que le revenu annuel brut de votre ménage.

Garderies éducatives non agréées

Vous pouvez également considérer à une garderie non agréée. S'il y a des enfants de moins de 5 ans, une personne peut légalement garder jusqu'à 5 enfants dans sa maison. Ce groupe de cinq enfants compte au moins un enfant d'âge scolaire et ne peut compter plus d'un enfant de moins de deux ans. Ce chiffre comprend les propres enfants de la gardienne et ne peut pas dépasser 5, même s'il y a plusieurs gardiennes. Si vous vous inquiétez du nombre d'enfants qui se trouvent dans une garderie en milieu familial, appelez les services de garderie éducatifs de votre région. (coordonnées, page 96).

Les services de garde non agréés sont souvent offerts par un parent, un ami ou un voisin. Ces personnes peuvent avoir suivi une formation en éducation à la petite enfance, mais ce n'est pas obligatoire.

Infos complémentaires...

Pour obtenir plus d'information sur la façon de trouver et de choisir un service de garde d'enfants de qualité, visitez le site Web du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (coordonnées, page 96) ou communiquez avec un centre de ressources familiales (coordonnées, page 98).

Infos complémentaires...

La plupart des enfants pleurent un peu lorsqu'ils commencent à aller à la garderie. C'est leur manière de protester contre ce changement dans leur vie. Ceci est normal et, en général, disparaît rapidement.

Il se peut cependant que certains types de comportement soient inquiétants. Discutez-en avec la personne qui s'occupe de votre enfant si celui-ci :

- semble toujours malheureux;
- continue à pleurer chaque matin;
- commence à avoir un comportement qui diffère de son comportement habituel.

Si la réponse qu'on vous donne ne vous satisfait pas :

- Passez un peu de temps à la garderie. Regardez ce qui se passe. Passez pendant le dîner. Passez à différentes heures de la journée.
- Discutez avec d'autres parents pour voir s'ils ont les mêmes préoccupations.

Si vous avez des questions, appelez le bureau des services de garderie éducatifs de votre région (coordonnées page 96). Vous pouvez discuter de vos inquiétudes avec le personnel responsable de la délivrance de permis.

Si vous avez des raisons de croire que votre enfant, ou qu'un autre enfant, est maltraité, vous devez le signaler à l'agence locale de protection de l'enfance (coordonnées, page 97). Vous pouvez parler avec un travailleur social sans donner votre nom.

Choisir une garderie

Les services de garderies de qualité – qu’elles soient agréées ou non – doivent offrir aux enfants un endroit sûr pour jouer, se développer et apprendre.

Services de garde à la maison

Si vous projetez d’engager quelqu’un pour garder votre enfant chez vous, apprenez d’abord à connaître cette personne. Passez du temps ensemble chez vous. Cela vous permettra, ainsi qu’à votre enfant, d’apprendre à la connaître. Cela vous permettra également de lui expliquer votre routine et vos attentes.

Demandez toujours une liste de références avant d’engager une gardienne.

Services de garde à l’extérieur

Que vous considériez des services dans une garderie éducative ou dans une maison privée, assurez-vous d’abord de visiter l’endroit pour voir comment se déroule la journée et les activités qui y sont offertes. Observez comment les enfants et les adultes se traitent les uns les autres. Essayez de voir si c’est le type de garderie que vous recherchez.

Apportez avec vous un bloc-notes et un stylo. Notez tout ce dont vous souhaitez discuter avec la gardienne. Parlez avec les parents qui ont des enfants dans la garderie.

Voici certaines choses à considérer quand vous cherchez une garderie éducative AGRÉÉE ou NON AGRÉÉE

- La maison ou la garderie est-elle accueillante?
- Est-elle bien organisée, propre et sécuritaire?
- À qui devez-vous vous adresser si vous avez des questions?
- Comment les gardiennes se comportent-elles les unes avec les autres?
- Combien y a-t-il d’enfants? Y a-t-il suffisamment de gardiennes pour répondre à tous les besoins des enfants?
- Est-ce que les gardiennes sont gentilles avec les enfants? Est-ce qu’elles ont l’air d’aimer les enfants et de s’y intéresser? Connaissent-elles les prénoms des enfants?
- Comment les gardiennes s’occupent-elles des problèmes de comportement?
- Que font les enfants toute la journée? Est-ce qu’il y a une routine quotidienne?
- Est-ce que les activités comprennent des jeux à l’intérieur et à l’extérieur? Des jeux actifs et des jeux plus calmes? Est-ce qu’il y a une grande variété de jeux et d’activités?
- La maison ou la garderie utilise-t-elle un des curriculum éducatif prescrit par le ministère de l’Éducation et du Développement de la petite enfance?
- Les espaces de jeux extérieurs sont-ils propres et sécuritaires?
- Y a-t-il des animaux dans la garderie ou dans la maison, ou à proximité – par exemple dans la cour d’à côté?
- Y a-t-il des activités pour chaque âge?
- Les enfants peuvent-ils choisir leurs jeux, que ce soit à l’intérieur ou à l’extérieur?
- Les enfants s’amuse-t-ils? Ont-ils du plaisir?
- Les repas et les collations sont-ils nourrissants? Sont-ils offerts aux enfants de façon respectueuse?
- Est-ce que la garderie en question accueille des enfants issus de diverses cultures, races et capacités?
- Comment la garderie aide-t-elle les enfants à apprendre à utiliser les toilettes?

Si vous envisagez d'envoyer votre enfant à une garderie NON AGRÉÉE, posez-vous également ces mêmes questions.

- Qui va s'occuper de votre enfant? Quelles expériences et formations cette personne possède-t-elle? A-t-elle un certificat de secourisme et d'un certificat en réanimation cardiorespiratoire? La personne offrant des soins et les autres adultes de la maison ont-ils subi une vérification du casier judiciaire valide?
- Quels sont les frais de la garderie?
- Pouvez-vous obtenir des reçus fiscaux pour ces frais?
- Est-ce que les parents sont impliqués? Des réunions sont-elles organisées régulièrement? Vous donnera-t-on des renseignements sur votre enfant chaque jour?
- Vous remettra-t-on une copie écrite des règlements et des politiques; par exemple, si votre enfant tombe malade, si vous allez le chercher en retard; ce qui se passe pendant les vacances, ou si la gardienne est malade?
- Pouvez-vous rendre visite à votre enfant chaque fois que vous le souhaitez?
- Y a-t-il des personnes qui fument dans la maison?
- Y a-t-il des toilettes et des lavabos à proximité de l'endroit où les enfants jouent?
- Si la garderie en milieu familial possède un puits, l'eau est-elle régulièrement analysée? (Allez à la [page 62](#) pour en savoir plus sur la sécurité de l'eau).

Posez-vous les questions suivantes :

Accepteriez-vous de mettre votre enfant dans cette garderie?

Est-ce que votre enfant y serait heureux?

Infos complémentaires...

Une fois que vous trouvez une garderie pour votre enfant, soyez un parent actif.

- Allez aux réunions de parents.
- Prenez connaissance de l'information affichée sur le babillard pour les parents.
- Passez à la garderie pour rendre visite à votre enfant.

Merci!



Merci!

Le ministère de la Santé et du Mieux-être remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des mères, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducatives en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série **Tendres soins**.

Groupe de travail sur les ressources éducatives en matière de santé parentale (2008–2011)

- **Jennifer Macdonald** (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Kathy Inkpen** (coprésidente), coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Natasha Horne**, coordonnatrice des programmes communautaires, Dartmouth Family Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Vicki MacLean**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County
- **Kathy Penny**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Trudy Reid**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland

- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Wilson**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé South West Nova

Un merci tout particulier aux nombreuses personnes qui, au cours des dernières années, ont contribué à la création ou à la révision des guides de la série **Tendres soins**.

- Kim Arcon, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé South West Nova, Annapolis Valley et South Shore
- Sue Arsenault, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou, Colchester East Hants et Cumberland
- Alana Baxter, agente du programme d'administration, Services à la famille et aux jeunes, ministère des Services communautaires
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- Rose Couch, coordonnatrice, petite enfance – Développement de la santé, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé South West Nova
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Fran Gorman, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, South West et Annapolis Valley
- Renée Hartleib, rédactrice/chercheuse et parents du groupe Rainbow Playtime

- Marika Lathem, spécialiste du développement de la petite enfance/approche communautaire, ministère des Services communautaires
- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Rita MacAulay, nutritionniste en santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Deanna MacDonald, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau de New Glasgow, ministère des Services communautaires
- Donna Malone, consultante, Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP), Agence de la santé publique du Canada
- Darlene McInnis, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau régional de l'est, ministère des Services communautaires
- Sarah Melanson, consultante de la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Shelley Thompson, coordonnatrice, élaboration des politiques et des programmes pour les garderies, ministère des Services communautaires
- Cape Breton Family Place, Sydney
- Parent's Place Family Resource Centre, Yarmouth
- Kids First Family Resource Centre, Guysborough
- Dartmouth Family Centre, Dartmouth
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Maggie's Place Family Resource Centre, Amherst
- Supportive Housing for Young Mothers Advisory Board, Halifax
- East Preston Family Resource Centre, East Preston
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- King Street Family Resource, membre de la South Shore Family Resource Association, Shelburne
- Parents et visiteurs à domicile, dans le cadre du programme Partir du bon pied : Visites à domicile améliorées, partout en Nouvelle-Écosse
- Centre de santé de Clare, Meteghan Centre

Nous tenons également à remercier les nombreux partenaires de la santé publique et communautaires qui ont contribué à la création de ce guide.

Lecture critique

Nous remercions nos examinateurs qui ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leurs connaissances en examinant le contenu du présent livre ou une partie de celui-ci.

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : Parents et familles**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- ESP (Extra Support for Parents) Group, Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Michelle Amero, coordonnatrice du programme d'alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Ross Anderson, chef des services dentaires, IWK Health Centre
- Heather Christian, directrice du Healthy Development Responsibility Centre, ministère de la Santé et du Mieux-être

- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Janelle Comeau, directrice du département des professions de la santé, coordonnatrice du baccalauréat en service social, Université Sainte-Anne
- Confederacy of Mainland Mi'kmaq, Catherine Knockwood, coordonnatrice du programme de services de santé maternels et infantiles, chargée de la coordination d'une évaluation faite par des communautés membres
- Sharon Davis Murdoch, conseillère spéciale au sous-ministre délégué au sujet de la diversité et de l'inclusion sociale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Carolyn d'Entremont, directrice, Maggie's Place (Cumberland)
- Maren Dietze, Registered Midwife (sage-femme autorisée, UK) B.A.
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des enfants pris en charge, ministère des Services communautaires
- Doris Gillis, candidate au programme de doctorat, University of Nottingham, membre de l'IRSC, professeure agrégée, département de nutrition humaine, Université St. Francis Xavier
- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Monica Gosbee, coordonnatrice, King Street Family Resource (membre de la South Shore Family Resource Association), Shelburne, et animatrice du programme *Crossroads of Parenting and Divorce* (programme acheté de Active Parenting Publishers)
- Krista Jangaard, M.D., coordonnatrice des services néonataux, Nova Scotia Reproductive Care Program
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aqq Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Joanne MacDonald, M.D., directrice des services cliniques, santé mentale de la reproduction, IWK Health Services
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Beverley Madill, infirmière en santé communautaire, Centre de santé Potlotek, Chapel Island
- Hillary Marentette, coordonnatrice des doulas bénévoles, Single Parent Centre, Spryfield
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Gary Moulton, inspecteur alimentaire, ministère de l'Agriculture
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Judith Purcell, coordonnatrice des services de prévention, Cancer Care Nova Scotia
- Melissa Reede, travailleuse d'approche, Juniper House, South West Nova Transition House Association, Yarmouth, et animatrice du programme *Crossroads of Parenting and Divorce* (programme acheté de Active Parenting Publishers)
- Dan Steeves, spécialiste de la nicotine, Services de prévention et de traitement des dépendances de la régie Capital
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin-hygiéniste, Services de la santé publique, régie de la santé Capital

- Tracey Williams, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions particulièrement les familles néo-écossaises dont les photos paraissent dans le présent livret. Vos beaux enfants rendent ce livret très spécial.

Nous tenons à remercier chaleureusement, pour les séances de photos, toutes les familles qui nous ont accueillis dans leur maison ainsi que plusieurs organisations et lieux publics :

Bibliothèque publique Alderney Gate
 Cole Harbour Place
 Cyclesmith
 Centre de ressources pour les familles de Dartmouth
 East Preston Day Care Centre
 Halifax Central Library
 Halifax Grupo de Capoeira
 Halifax Osteopathic Health Centre
 Halifax Waterfront
 Izaak Walton Killam (IWK) Health Centre
 Musée maritime de l'Atlantique
 Parade Square
 Peter Green Hall Children's Centre
 Planet Organic Market
 Parc Point Pleasant
 Porters' Point
 Hôtel Radisson Suite d'Halifax
 Supportive Housing for Young Mothers
 Taproot Farms
 The Discovery Centre
 Les jardins publics
 Hôpital Victoria General (marché des fermiers)
 Plage publique du village de Chester

Remerciements supplémentaires :

Photo de tiques fournie par Robbin Lindsay, Agence de la santé publique du Canada

Photo d'un moustique fournie par la bibliothèque des images de la santé publique des U.S. Centers for Disease Control and Prevention



Services provinciaux.....	94
• Bureaux régionaux de la protection de la santé	94
• Bureaux de santé publique	94
• Cabinet du procureur général.....	94
• Centre d'excellence du troubles du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) du Nouveau-Brunswick	94
• Centre d'information juridique sur le droit de la famille du Nouveau-Brunswick.....	94
• Centres de santé communautaire des Premières nations.....	95
• Centres de santé mentale	95
• Cours du Nouveau-Brunswick.....	95
• De beaux sourires et une bonne vision.....	95
• Ministère du Développement social.....	95
• Ministère de la Santé	96
• Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.....	96
• Plan de médicaments sur ordonnance.....	97
• Régies régionales de la santé	97
• Réseau de santé Horizon.....	97
• Réseau de santé Vitalité	97
• Services de protection de l'enfance	97
• Services de traitement des dépendances	97

Autres ressources et services.....	97
• Activité physique	97
• Audition et langage.....	97
• Bibliothèques.....	97
• Centres de ressources familiales.....	97
• Centres de ressources pour les familles de militaires.....	98
• Familles adoptives et familles d'accueil.....	98
• Familles de naissances multiples	98
• Familles de nouveaux arrivants et d'immigrants.....	98
• Famille et la petite enfance	98
• Maisons de transition	98
• Maladies transmissibles.....	99
• Nutrition	99
• Programme préscolaire en autisme	99
• Ressources en matière d'alphabétisation.....	99
• Ressources en matière de sécurité	99
• Ressources en matière de salubrité des aliments	100
• Ressources sur le cancer	100
• Ressources sur le tabagisme	100
• Services de garderie éducatifs	100
• Services pour les femmes.....	100
• Soutien à l'allaitement	100
• Soutien aux familles des Premières nations	101
• Télé-Soins	101

Ressources



Services provinciaux

Bureaux régionaux de la protection de la santé

Pour trouver des renseignements et des ressources en matière de protection de la santé au Nouveau-Brunswick.

Site Web : www.gnb.ca/santepublique

- Bathurst 506-549-5550
- Fredericton 506-453-2830
- Moncton 506-856-2814
- Saint John 506-658-3022

Bureaux de santé publique

Site Web : www.gnb.ca/santepublique

- Bathurst 506-547-2062
- Blackville 506-778-6102
- Boiestown 506-453-5200
- Campbellton 506-789-2266
- Caraquet 506-726-2025
- Chipman 506-453-5200
- Dalhousie 506-789-2266
- Edmundston 506-735-2065
- Fredericton 506-453-5200
- Grand-Sault 506-475-2441
- Grand Manan 506-662-7024
..... 506-755-4022
- Kedgwick 506-284-3422
- Miramichi 506-778-6102
- Moncton 506-856-2401
- Néguaac 506-776-3824
- Oromocto 506-453-5200
- Perth-Andover 1-888-829-6444
- Plaster Rock 1-888-829-6444
- Richibucto 506-523-7607

- Sackville 506-364-4080
- Saint John 506-658-2454
- Shédiac 506-533-3354
- Shippagan 506-336-3061
- St. George 506-755-4022
- St. Stephen 506-466-7504
..... 1-888-476-3555
- Sussex 1-800-545-8008
..... 506-432-2003
- Tracadie-Sheila 506-394-3888
- Woodstock 1-888-829-6444

Cabinet du procureur général

Visitez ce site Web pour des renseignements de base au sujet du droit de la famille au Nouveau-Brunswick.

Site Web: https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/securite-publique/procureur_general.html

Centre d'excellence du spectre de l'alcoolisation foetale (TSAF) du Nouveau-Brunswick

506-862-3783

Centre d'information juridique sur le droit de la famille du Nouveau-Brunswick'

Ce site Web fournit des renseignements généraux et des ressources au sujet du droit de la famille au Nouveau-Brunswick, tels que sur la garde d'enfants et les droits de visite. Si vous avez des questions sur le fonctionnement des tribunaux, les règles de procédure et le déroulement des instances judiciaires, veuillez joindre la Ligne d'information sur le droit de la famille au numéro sans frais.

Téléphone: 1-888-236-2444.

Site Web: www.familylawnb.ca/

Centres de santé communautaire des Premières nations

Toutes les communautés autochtones du Nouveau-Brunswick disposent d'un centre de santé communautaire des Premières nations.

- Centre de santé Neqotkuk de la Première nation de Tobique 506-273-5430
- Centre de santé et de mieux-être de la Première nation d'Elsipogtog 506-523-8227
- Centre de bien-être de la Première nation Esgenoôpetitj (Burnt Church) 506-776-1246
- Centre de santé et de mieux-être de la Première nation d'Eel Ground..... 506-627-4664
- Centre de santé de la Première nation d'Eel River Bar 506-684-6277
- Centre de santé de la Première nation de Fort Folly 506-379-3400
- Centre de santé de la Première nation d'Indian Island 506-523-9795
- Centre de santé et de bien-être de la Première Nation de Kingsclear..... 506-363-4001
- Centre de santé communautaire de la Première Nation Pabineau 506-548-9211
- Centre de santé de la Première nation de Bouctouche 506-743-2537
- Centre de santé de la Première nation malécite du Madawaska 506-735-0676
- Centre de santé, Première nation de Woodstock. 506-325-3570
- Centre de santé de la Première nation Metepenagiag (Red Bank) 506-836-6130
- Centre de santé Wel-A-Mook-Took de la Première nation d'Oromocto 506-357-1027
- Centre de santé de la Première nation St. Mary's 506-452-2760

Centres de santé mentale

Site Web : www.gnb.ca/0055/mental-health-f.asp

- Bathurst 506-547-2110
- Campbellton 506-789-2440
- Caraquet 506-726-2030
- Edmundston 506-735-2070
- Fredericton 506-453-2132
- Grand Manan 506-662-7023
- Grand-Sault..... 506-475-2440
- Kedgwick 506-284-3431
- Miramichi 506-778-6111
- Moncton (Horizon)..... 506-856-2444
- Moncton (Vitalité) 506-862-4144
- Perth-Andover 506-273-4701
- Richibucto 506-523-7620
- Sackville 506-856-2444
- Saint John 506-658-3737
- Shediac 506-533-3354
- Shippagan 506-336-3367
- St.-George..... 506-755-4044
- St. Stephen 506-466-7380
- Sussex 506-432-2090
- Tracadie-Sheila 506-394-3760
- Woodstock 506-325-4419

Cours du Nouveau-Brunswick

Ce site Web offre de l'information sur les questions qui touchent le tribunal de la famille.

Site Web: www.gnb.ca/cour

De beaux sourires et une bonne vision

Le ministère du Développement social dirige le régime de soins dentaires et de la vue.

Site Web : www.gnb.ca/enfants

Cliquer sur « De beaux sourires et une bonne vision ».

Ministère du Développement social

Site Web : www.gnb.ca/developpementsocial
Ce site vous permet d'accéder aux bureaux régionaux du ministère du Développement social.

Bureaux régionaux de Développement social :

- 1-833-733-7835

Mieux-être: pour des renseignements sur les programmes et les services offerts dans votre localité : <https://www.mieux-etrenb.ca/>

Ministère de la Santé

Pour trouver des renseignements et des ressources en matière de santé au Nouveau-Brunswick.

Site Web : www.gnb.ca/santé

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Vous trouverez des informations et des ressources sur le développement de la petite enfance au Nouveau-Brunswick.

Site <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education.html>

Services de garderie éducatifs

Pour vous renseigner sur les services de garderie éducatifs agréés offerts dans votre collectivité, accédez au « Portail des parents » du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance au

Site Web : www.nbed.nb.ca/parentportal/fr/

Pour plus d'informations sur le programme de Subvention pour parents vous pouvez contacter le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.

Site Web : <https://www.nbed.nb.ca/parentportal/fr/>

Téléphone : 1-833-221-9339

Courriel : ELCGP-PSCPE@gnb.ca

Services de garderie éducatifs - Bureaux régionaux

- Moncton (506) 533-3712
- Saint John (506) 658-2604
- Fredericton (506) 453-3005
- Bathurst (506) 394-4696

Parle-moi

Parle-moi est un programme de développement du langage qui offre de la formation et des informations gratuites aux parents et aux partenaires communautaires de la petite enfance. Des orthophonistes sont disponibles pour répondre aux questions et une variété d'activités et de services sont offerts dans les communautés. Parle-moi a pour mission d'aider les enfants à atteindre leur plein potentiel en matière de langage et de communication avant leur entrée à l'école.

Pour en connaître davantage sur les services et les activités qui ont lieu dans votre région, communiquez avec votre district scolaire.

- District scolaire francophone nord-ouest :
Edmundston 506-739-2863
Grand-Sault 506-475-2863
Saint-Quentin/Kedgwick 506-235-2863
- District scolaire francophone nord-est :
..... 1-833-560-8679
- District scolaire francophone sud :
..... 1-877-869-2040
- Anglophone School District North:
(Miramichi and area) 1-888-623-6363
- Anglophone School District East:
(Moncton and area) 1-888-746-1333
- Anglophone School District South:
(Saint John and area) 1-877-492-8255
- Anglophone School District West:
Fredericton 1-877-691-8800
Woodstock 1-866-423-8800

Plan de médicaments sur ordonnance

Site Web : www.gnb.ca/0051/0212/index-f.asp
 Pour vérifier quels médicaments sont admissibles :
 Téléphone : 1-800-332-3692

Régies régionales de la santé

Les régies régionales de la santé sont de bonnes sources de renseignements sur les programmes et les services offerts dans chaque région.

Réseau de santé Horizon

Site Web : www.horizonnb.ca/
 Téléphone : 506-623-5500; 1-888-820-5444

Réseau de santé Vitalité

Site Web : www.vitalitenb.ca
 Téléphone : 506-544-2133; 1-888-472-2220

Services de protection de l'enfance

Si vous avez des inquiétudes au sujet d'un enfant, veuillez téléphoner à votre bureau régional de Développement social. Voir le ministère du Développement social.

Pour signaler un cas soupçonné de mauvais traitements : 1-888-992-2873

Site Web : www.gnb.ca/enfants.
 Cliquer sur « *Soyez vigilant, signalez toute violence faite aux enfants* ».

Services de traitement des dépendances

Site Web : <https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sante/dependance-consommation-substances.html.html>

- Bathurst 506-547-2086
- Campbellton 506-789-7055
- Edmundston 506-735-2092
- Fredericton 506-453-2132
- Miramichi 506-778-6111
- Moncton 506-856-2444
- Saint John 506-674-4300
- Tracadie-Sheila 506-394-3615

Autres ressources et services

Activité physique

Actif pour la vie
 Site Web : <http://activeforlife.com/fr/>

Audition et langage

Les services d'audiologie du Nouveau-Brunswick sont situés dans les hôpitaux.

Bibliothèques

Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick
 Site Web : www.gnb.ca/bibliotheques

Centres de ressources familiales

Site Web : <https://frc-crf.com/?lang=fr>

- Bathurst, Centre de ressources Chaleur pour parents 506-545-6608
- Campbellton, Centre de ressources pour parents du Restigouche 506-753-4172
- Caraquet, Centre de ressources familiales de la péninsule acadienne 506-727-1860
- Chipman, Centre de ressources familiales Care 'N Share 506-339-6726
- Grand-Sault, Centre de ressources familiales Madawaska-Victoria 506-473-6351
- Fredericton, Centre de ressources familiales de Fredericton 506-474-0252
- Miramichi, Le cercle familial 506-622-5103
- Moncton, Centre de ressources familiales à la petite enfance de Westmorland-Albert 506-384-7874
- Richibucto, Centre de ressources familiales de Kent 506-524-9192

- Saint John, Centre de ressources familiales de Saint John 506-633-2182
- St. Stephen, Centre de ressources familiales du Comté de Charlotte 506-465-8181
- Sussex, Centre de ressources familiales du comté de Kings 506-433-2349
- Woodstock, Centre de ressources familiales de la Vallée 506-325-2299

Centres de ressources pour les familles de militaires

Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown
Téléphone : 506-422-3352; 1-800-866-4546

Familles adoptives et familles d'accueil

Les parents adoptifs peuvent obtenir du soutien et des conseils auprès du bureau de Développement social de leur collectivité, dont les coordonnées figurent à l'adresse suivante :

Site Web : www.gnb.ca/enfants

Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption
Site Web : www.nbadoption.ca/fr
Téléphone : 506-832-0676

Conseil d'adoption du Canada
Site Web : <https://www.adoption.ca/?lang=fr>
Sans frais : (613) 680-2999

Familles de naissances multiples

Moncton
Site Web : <https://www.facebook.com/monctonmultiples>
Téléphone : 506-204-2203

Familles de nouveaux arrivants et d'immigrants

Site Web : www.bienvenueb.ca/
Cliquer sur « Immigration et établissement ».

Conseil multiculturel du Nouveau-Brunswick
Site Web : <https://nbmc-cmnb.ca/fr/>
Téléphone : 506-453-1091

Famille et la petite enfance

Pour vous renseigner sur les services offerts par Famille et la petite enfance, adressez-vous à l'agence située dans votre district scolaire.

District scolaire francophone Nord-Est :
Agence famille et petite enfance Nord-Est :
1-855-993-0993

District scolaire francophone Nord-Ouest :
Agence famille et petite enfance Nord-Ouest :
1-855-480-4060

District scolaire francophone Nord-Ouest :
Agence famille et petite enfance Sud : 1-855-840-6269

Anglophone School District South:
Family and Early Childhood South : 1-855-383-5437

Anglophone School District West:
Family and Early Childhood West : 1-855-454-3762

Anglophone School District North:
Family and Early Childhood North : 1-855-778-6532

Anglophone School District East:
Family and Early Childhood East : 1-855-238-3694

Maisons de transition

Vous pouvez vous renseigner sur les maisons de transition en consultant le site Web du Nouveau-Brunswick ou en vous adressant au bureau de Développement social de votre collectivité.
Site Web : www.gnb.ca/0012/violence/PDF/Freshelter.pdf

- Bathurst, Maison de Passage 506-546-9540
- Campbellton, Maison Notre Dame 506-753-4703
- Edmundston, Escalé Madavic 506-739-6265
- Fredericton, Maison de transition Gignoo 506-458-1236
..... 1-800-565-6878 (numéro d'urgence)
- Fredericton, Liberty Lane 506-451-2120
..... 506-458-9774 (aide sociale)
- Fredericton, Maison pour femmes en transition 506-459-2300

- Miramichi, Centre d'urgence pour les femmes de Miramichi 506-622-8865
- Moncton, Carrefour pour femmes 506-857-4184
.....506-853-0811 (numéro d'urgence)
- Saint John, Maison de seconde étape de Saint John 506-632-9289
- Saint John, Maison Hestia 506-634-7571
.....506-634-7570 (numéro d'urgence)
- Ste-Anne-de-Kent, Maison Sérénité 506-743-1530
- St. Stephen, Maison de transition de la région de Fundy 506-466-4590
- Sussex, Maison de transition Sussex Vale 506-433-1649
.....506-432-6999 (numéro d'urgence)
- Tracadie-Sheila, Accueil Ste-Famille 506-395-1500
- Woodstock, Maison sanctuaire de Woodstock 506-325-9452

Maladies transmissibles

Pour des informations sur les maladies transmissibles :

Site Web : www.gnb.ca/santepublique

Cliquer sur « Maladies et conditions de A-Z »

Nutrition

Pour des informations sur l'interprétation du tableau de la valeur nutritive :

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/tableau-valeur-nutritive.html>

Programme préscolaire en autisme

L'intervention, appelée Intervention comportementale intensive précoce (ICIP) est offert à chaque enfant d'âge préscolaire ayant un de trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le :

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance
Programme préscolaire en autisme du Nouveau-Brunswick
C.P. 6000
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5H1 CANADA
Téléphone : 1-844-377-3819 (sans frais)
Courriel : autism.autisme@gnb.ca

Ressources en matière d'alphabétisation

Conseil pour le développement de l'alphabétisme et des compétences des adultes du Nouveau-Brunswick (CODACNB)

Site Web : www.codacnb.ca
Téléphone : 1-866-473-4404

Literacy Coalition of NB (LCNB)

Site Web : www.nbliteracy.ca
Téléphone : (506) 457-1227, 1-800-563-2211

Programme « Le goût de lire »
Site Web : www.legoutdelire.ca

Ressources en matière de sécurité

TraumaNB
Site Web : <https://nbtrauma.ca/?lang=fr>

Assistance téléphonique pour les jeunes
Site Web : www.jeunessejecoute.ca
Téléphone : 1-800-668-6868

Ambulance Saint-Jean
Site Web : www.asj.ca.
Choisir « Nouveau-Brunswick ».
Téléphone : 1-800-563-9998

Child Safety Link
Site Web : <https://childsafetylink.ca/french-resources/>
Téléphone : 1-866-288-1388

Parachute

Site Web : www.parachute.ca/fr/

Téléphone : 1-888-537-7777

Sécurité des produits de consommation

(Santé Canada)

Site Web : www.canadiensante.gc.ca

Cliquer sur « Produits de consommation ».

Téléphone : 1-866-662-0666

Santé Canada

Renseignements sur la peinture à base de plomb

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/peinture-base-plomb.html>

Société canadienne de la Croix-Rouge, N.-B.

Site Web : www.croixrouge.ca

Téléphone : 506-674-6200

Transport Canada

Renseignements sur la sécurité des sièges d'auto.

Site Web : <https://tc.canada.ca/fr>.

Cliquer sur « Sécurité des sièges d'autos pour enfants ».

Téléphone : 1-800-333-0371

Ressources en matière de salubrité des aliments

Le site de Santé Canada propose des informations sur la sécurité des aliments.

Site Web : www.canadiensante.gc.ca/eating-nutrition/safety-salubrite/index-fra.php

Le site de Santé Canada propose de nombreuses informations sur les taux de mercure dans le poisson.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html>

Ressources sur le cancer

Service d'information sur le cancer

Téléphone : 1-888-939-3333

(lundi au vendredi de 9h à 18h)

Société canadienne du cancer

Site Web : <https://cancer.ca/fr/>

Réseau du cancer du Nouveau-Brunswick

Site Web : www.gnb.ca/0051/cancer/index-f.asp

Ressources sur le tabagisme

Site Web : www.teleassistancepourfumeurs.ca

Téléphone : 1-866-366-3667

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick

Site Web : www.nbatc.ca/fr/

Téléphone : 506-381-6438

Santé Canada

Site Web : <http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html>

Services de garderie éducatifs

Soins et éducation à la petite enfance Nouveau-Brunswick:

Téléphone : 506-454-4765

Services pour les femmes

Bureau du conseil exécutif : Égalité des femmes

Site Web : www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/femmes/Prevention_de_la_violence_et_partenariats_communautaires.html.

Cliquer sur « Services de soutien ».

Soutien à l'allaitement

Renseignements sur l'allaitement et le cours prénatal sur l'allaitement

Site Web : www.gnb.ca/allaitement

www.facebook.com/breastfeedingnb.allaitementnb

Information sur la grossesse et l'allaitement

Site Web : www.nb.unvanl.ca

Ligue La Leche Canada

Site Web : <https://allaitement.ca/>

Soutien aux familles des Premières nations

Conseil des peuples autochtones du N.-B. :
506-458-8422

Centre d'amitié autochtone de Fredericton :
506-459-5283

Maison de transition Gignoo :
506-458-1224
et ligne téléphonique d'urgence 24 heures :
1-800-565-6878

Habitation Skigin-Elnoog : 506-459-7161

Garderie « Under One Sky » : 506-458-9269

Télé-Soins

Télé-Soins est un service téléphonique gratuit, bilingue et confidentiel qui offre des réponses à vos préoccupations non urgentes en matière de santé. Accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Site Web : www.gnb.ca/santé.
Cliquer sur « 811 Télé-Soins ».
Téléphone : 811

Guide alimentaire canadien

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance

Consommez des
aliments protéinés

Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez
des aliments à
grains entiers

Les informations dans cette section sont tirées du *Guide alimentaire canadien*.

Pour plus d'informations sur le *Guide alimentaire canadien*, allez à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

© Tous droits réservés. *Guide alimentaire canadien*. Santé Canada, 2019.

Adapté et reproduit avec permission du ministre de la Santé, 2019.

Choix alimentaires sains

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Habitudes alimentaires saines

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/>

Prendre conscience de vos habitudes alimentaires signifie être conscient :

- de ce que vous mangez
- du moment où vous mangez
- de l'endroit où vous mangez
- de la façon dont vous mangez
- de la raison pour laquelle vous mangez
- de la quantité de nourriture que vous mangez

Le fait d'être conscient peut vous permettre :

- de faire plus souvent des choix plus sains
- d'apporter des changements positifs à vos comportements alimentaires habituels
- d'être plus attentif aux aliments que vous mangez ainsi qu'à vos habitudes alimentaires
- de prendre davantage conscience de vos décisions quotidiennes en matière d'alimentation
- de vous reconnecter à l'expérience de manger en créant une prise de conscience de vos :
 - pensées
 - émotions
 - sensations
 - comportements

Cuisinez plus souvent



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent/>

Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, vous contribuez à favoriser de saines habitudes alimentaires. Cuisiner vous permet :

- d'apprendre de nouvelles compétences
- de contrôler la quantité de sauce et d'assaisonnement
- de dépendre moins des aliments hautement transformés
- de cuisiner des aliments que votre famille et vous aimez et mangerez
- d'économiser de l'argent en évitant les dépenses supplémentaires au restaurant
- de choisir des ingrédients sains, par exemple :
 - les fruits
 - les légumes
 - des aliments à grains entiers
 - des aliments protéinés
 - choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale

Savourez vos aliments



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/>

Parmi les avantages à savourer les aliments, on trouve le fait :

- de déguster les saveurs
- d'être ouvert à la découverte de nouveaux aliments
- d'acquérir une attitude saine par rapport aux aliments

Savoir que vous faites des choix alimentaires sains peut accroître le plaisir de manger.

Savourer vos aliments peut comprendre :

- apprécier de faire l'épicerie
- socialiser à l'heure du repas
- préparer et de cuisiner les aliments
- cultiver ou de récolter vos propres aliments
- finir par connaître les gens qui cultivent ou produisent vos aliments
- faire participer d'autres personnes à la planification et à la préparation des repas ainsi qu'au nettoyage

Prenez vos repas en bonne compagnie



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/>

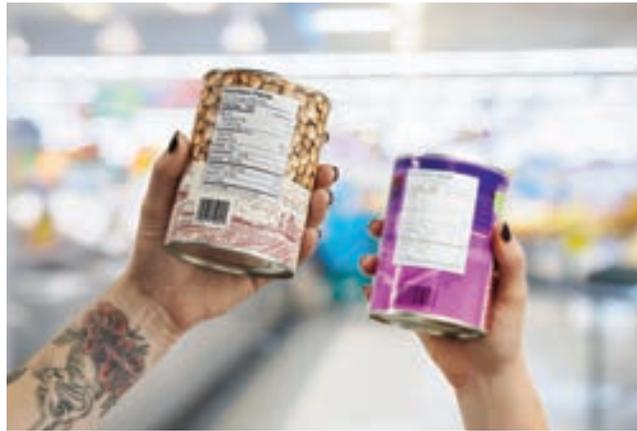
Partager des aliments sains en compagnie de proches, d'amis, de voisins ou de collègues de travail est une excellente façon de tisser ou de renforcer les liens tout en rendant la vie agréable. Cela procure de nombreux avantages tout en contribuant à un mode de vie sain.

En prenant les repas en bonne compagnie, vous pouvez :

- profiter de moments agréables ensemble
- découvrir de nouveaux aliments sains que vous ne goûteriez peut-être pas normalement
- transmettre les traditions alimentaires d'une génération à l'autre et les partager avec les autres communautés

La nourriture est souvent au cœur des événements spéciaux et des fêtes. Cependant, il ne faut surtout pas limiter les repas en commun aux événements spéciaux.

Consulter les étiquettes des aliments



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consulter-les-etiquettes-des-aliments/>

Différents types d'information peuvent être disponibles sur les emballages alimentaires. Cette information peut vous aider à faire des choix éclairés sur des aliments sains et salubres.

Tableau de la valeur nutritive : donne des renseignements sur la portion déterminée, les calories, certains nutriments et le % de la valeur quotidienne (% VQ). Le % VQ peut servir de guide pour vous montrer si la portion déterminée contient une petite (peu) ou une grande quantité (beaucoup) d'un nutriment.

- 5 % VQ ou moins c'est peu
- 15 % VQ ou plus c'est beaucoup

Liste des ingrédients : énumère tous les ingrédients contenus dans un produit alimentaire par ordre de poids. L'ingrédient contenu en plus grande quantité figure au début de la liste, tandis que celui contenu en plus faible quantité figure à la fin de la liste.

Allégations nutritionnelles : comprend les allégations relatives à la teneur nutritive et les allégations relatives à la santé. Tous les aliments comportant une allégation doivent satisfaire certains critères, mais certains produits peuvent ne pas comporter d'allégations même s'ils remplissent les critères.

Étiquetage des allergènes alimentaires : donne des renseignements pour vous aider à éviter les allergènes ou sensibilités alimentaires.

Durée de conservation : donne des renseignements pour déterminer la durée de conservation de vos produits alimentaires non ouverts et la salubrité de certains produits. Les types de dates les plus courants sont la date « meilleur avant », la date d'emballage et la date limite d'utilisation.

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>

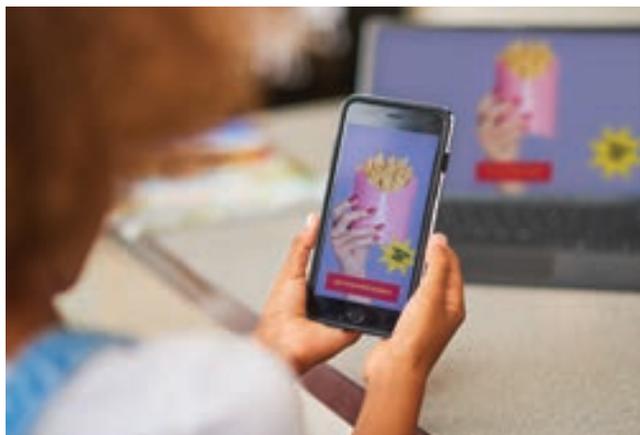
Si vous consommez des aliments hautement transformés, essayez :

- d'en consommer moins souvent
- d'en consommer en plus petites quantités
- de les remplacer par des choix plus sains

Vous pouvez :

- remplacer les boissons sucrées par de l'eau
- éviter d'avoir des aliments hautement transformés à la maison
- choisir des boissons ou des aliments plus sains lorsque vous mangez à l'extérieur
- choisir des aliments moins transformés tels que :
 - des restes de poulet cuit plutôt que des produits de charcuterie
 - l'avoine épointée plutôt que le gruau instantané sucré de différentes saveurs en sachets

- préparer des versions maison de vos principaux aliments hautement transformés en :
 - essayant une recette de muffin santé pour remplacer les muffins vendus en magasin
 - préparant vos propres dîners congelés en choisissant une recette santé et en congelant le plat par portions
- faire des provisions de collations saines. Essayez des options faciles et rapides telles que :
 - les noix
 - les fruits
 - les carottes
 - les œufs durs
- planifier vos repas et vos collations en y incluant :
 - des légumes et des fruits
 - des aliments à grains entiers
 - des aliments protéinés
- limiter l'usage de tartines et de sauces hautement transformées dans vos repas et collations
- consulter les étiquettes des aliments lorsque vous faites l'épicerie pour faire des choix éclairés



<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires/>

Le marketing alimentaire est omniprésent. Vous recevez probablement un flot constant de messages changeants et souvent contradictoires au sujet des aliments. Ce qui peut rendre la tâche plus difficile de faire des choix alimentaires sains.

Le marketing alimentaire peut avoir de nombreuses répercussions. Il est conçu pour :

- créer des tendances alimentaires
- vous encourager à acheter :
 - certains aliments ou boissons
 - des aliments pour obtenir des articles promotionnels comme des :
 - points de fidélité
 - coupons pour de futurs achats d'aliments
 - billets pour des films ou des événements sportifs
- créer des liens entre certains aliments ou certaines marques et un mode de vie particulier
- développer une loyauté à la marque afin que vous continuiez de faire vos achats d'un magasin en particulier ou de produits ayant un nom de marque

Protégeons nos enfants

Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents.



Choisir et utiliser un siège d'auto qui convient à votre enfant.



La sécurité d'abord!

Votre enfant devrait être assis dans un siège convenablement installé lorsqu'il est en voiture, et ce, peu importe le véhicule : taxi, voiture des grands-parents ou celle de la gardienne.

Cette brochure explique comment installer des sièges d'auto dans votre propre voiture, une fourgonnette, une camionnette ou un VUS. Les instructions accompagnant les sièges d'auto ainsi que le manuel d'utilisateur de votre voiture contiennent des informations précises sur les sièges de votre véhicule.

À noter : Dans cette brochure, le mot « voiture » désigne les voitures, fourgonnettes, camionnettes et VUS.

Choix et utilisation d'un siège d'auto qui convient à votre enfant

Ce sont les collisions de voitures, plus que toute autre chose, qui tuent et blessent le plus d'enfants.

Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'auto, vous pouvez réduire de 70 % les risques que votre enfant soit blessé ou tué. Les sièges d'auto et les rehausseurs sauvent des vies.

Pour qu'un siège d'auto protège votre enfant :

- Vous devez utiliser un siège qui répond aux critères de sécurité de Transports Canada. Un siège sûr portera le symbole qui figure à droite.
- Vous devez choisir un siège qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant.
- Vous devez installer le siège correctement dans votre voiture.
- Vous devez toujours attacher correctement votre enfant dans son siège.

Une fois que vous avez choisi le siège d'auto qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant, servez-vous des listes de vérification de ce livret pour vous assurer que :

- vous avez installé correctement le siège dans votre voiture;
- vous attachez correctement votre enfant dans le siège.

À mesure qu'ils grandissent, les enfants ont besoin de sièges d'auto différents. Rien ne presse cependant. Veillez à ce que votre enfant soit suffisamment âgé et grand pour être en sécurité dans un nouveau siège.

Si vous utilisez un siège d'auto usagé ou qui n'est pas récent, assurez-vous :

- qu'aucune partie ne manque, y compris le mode d'emploi;
- qu'il n'est pas visiblement endommagé, de quelque façon que ce soit;
- qu'il n'est pas plus vieux que la date d'expiration du fabricant;
- qu'il n'a jamais été dans une voiture impliquée dans un accident.



Recherchez ce symbole de sécurité.

La sécurité d'abord!

Ne prenez **jamais** la route avec un bébé ou un enfant dans vos bras ou assis sur vos genoux.

Ne laissez **jamais** un enfant seul dans une voiture.

Les objets qui sont dans la voiture peuvent se déplacer et blesser quelqu'un lors d'une collision ou d'un arrêt soudain. Veillez à ce que tous les objets soient attachés ou rangés dans le coffre.

Table des matières



L'endroit le plus sûr dans la voiture.....4



Types de sièges d'auto.....6



Sièges de bébé orientés vers l'arrière.....8

Les bébés ont besoin d'un siège de bébé orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres).

Les sièges orientés vers l'arrière sont les plus sûrs pour les jeunes enfants. Certains sièges peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre bébé pèse 18 kg (40 livres).



Sièges de bébé orientés vers l'avant.....12

Les bébés peuvent passer à un siège d'enfant orienté vers l'avant lorsqu'ils ont au moins 1 an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres).

Un siège de ce type leur conviendra jusqu'à ce qu'ils pèsent 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec des sangles de harnais jusqu'à ce que l'enfant pèse 30 kg (65 livres).



Rehausseurs.....16

Les enfants peuvent passer à un rehausseur lorsqu'ils pèsent au moins 18 kg (40 livres).

Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans. Pour une sécurité maximale, les enfants doivent utiliser un rehausseur jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm (4 pi 9 po).



Ceinture de sécurité..... 18

Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité lorsqu'ils mesurent au moins 145 cm (4 pi 9 po). Ils doivent être suffisamment grands pour que leurs jambes pendent au bout de la banquette lorsqu'ils sont assis bien droit.

Pour en savoir plus..... 21



La sécurité d'abord!

Lorsque vous achetez un siège d'auto :

- **Lisez et suivez les instructions fournies avec le siège.** Chaque marque peut comporter de légères différences par rapport aux autres. Un livret d'instructions accompagne chaque siège.
- **Envoyez la carte de garantie ou enregistrez le produit en ligne lorsque vous achetez un siège d'auto.** Le fabricant pourra ainsi vous informer en cas de rappels ou de problèmes concernant votre siège.
- **Informez-vous auprès de Transports Canada pour savoir si le siège que vous prévoyez d'utiliser a fait l'objet de rappels.** Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 21.

L'endroit le plus sûr dans la voiture



La banquette arrière est l'endroit le plus sûr pour votre enfant. Même lorsqu'il n'a plus besoin d'un siège d'auto ou d'un rehausseur, c'est sur la banquette arrière que votre enfant est le plus en sécurité jusqu'à l'âge de 13 ans.

Pour les enfants, les coussins gonflables sont dangereux. Même sans coussin gonflable, les enfants sont beaucoup plus en sécurité installés sur la banquette arrière.



La sécurité d'abord!

Si vous n'avez pas un siège arrière :

- Il n'est **jamais sûr** d'installer devant un coussin gonflable activé un siège orienté vers l'arrière. Cela comprend les coussins gonflables munis d'un capteur de poids.
- Si vous pouvez désactiver le coussin gonflable avec une clé ou un interrupteur, il se peut alors que vous puissiez installer le siège de votre enfant dans le siège du passager, à l'avant. N'oubliez pas de réactiver le coussin gonflable pour les passagers adultes. Consultez le manuel du véhicule pour en savoir plus.

Le siège du milieu d'un camion n'est pas un endroit sûr pour un enfant, parce qu'il est trop près du coussin gonflable du conducteur.

Les coussins gonflables sont dangereux pour les enfants.

Pour savoir s'il est sûr d'utiliser un siège d'auto sur la banquette avant de votre voiture :

- Consultez le manuel du propriétaire
- Appelez le constructeur de votre véhicule automobile
- Appelez Transports Canada

(Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 21.)



Milieu de la banquette

Si votre voiture le permet, le milieu de la banquette arrière est l'endroit le plus sûr. Les côtés de la banquette arrière sont également sûrs. Le milieu de la banquette arrière N'EST PAS l'endroit le plus sûr si vous ne pouvez pas y installer un siège d'enfant de manière à ce qu'il ne bouge pas.

Dans de nombreuses voitures, vous pouvez seulement vous servir du système d'ancrage universel (SAU) (page 13) ou des ancrages inférieurs pour installer un siège sur les côtés. Vous pouvez toujours utiliser la ceinture de sécurité pour installer le siège d'auto au milieu de la banquette. Consultez le manuel du véhicule pour en savoir plus.

Si vous utilisez un rehausseur ou la ceinture de sécurité, le milieu de la banquette n'est pas l'endroit le plus sûr dans les situations suivantes :

- **Il y a seulement une ceinture sous-abdominale.** Un rehausseur peut seulement être utilisé avec une ceinture de sécurité sous-abdominale AINSI QUE diagonale. Un enfant n'est pas en sécurité s'il est seulement attaché avec une ceinture sous-abdominale. Choisissez par conséquent un siège muni d'une ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale.
- **Il n'y a pas d'appui-tête.** Un enfant a besoin d'un appui-tête à la partie supérieure des oreilles. Cet appui-tête peut être procuré par un rehausseur muni d'un dossier élevé ou par un siège de voiture qui est élevé, ou encore l'appui-tête de la voiture.

Types de sièges d'auto

Siège de bébé orienté vers l'arrière

Les bébés ont besoin d'un siège orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres). Les sièges orientés vers l'arrière sont les plus sûrs pour les bébés et les jeunes enfants.

Un siège de bébé orienté seulement vers l'arrière peut être utilisé de la naissance jusqu'à ce que l'enfant pèse au moins 10 kg (22 livres). Certains sièges orientés seulement vers l'arrière peuvent être utilisés pour des enfants pesant jusqu'à 18 kg (35 livres). Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette.

Ces sièges sont parfois munis d'une poignée pour le transport et sont fixés à une base qui reste dans la voiture. La plupart des modèles peuvent également être installés sans la base.

Un siège d'auto transformable peut être orienté vers l'arrière plus longtemps; il peut ensuite être orienté vers l'avant. La plupart des modèles peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant pèse au moins 18 kg (40 livres); certains sièges peuvent être orientés vers l'arrière encore plus longtemps. Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette.



Siège de bébé orienté seulement vers l'arrière



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière

Sièges orientés vers l'avant

Les enfants peuvent **passer à un siège orienté vers l'avant** lorsqu'ils ont au moins 1 an et qu'ils pèsent plus de 10 kg (22 livres). Il est plus sûr, pour votre bébé, d'utiliser plus longtemps un siège d'auto transformable orienté vers l'arrière.

Il faut utiliser un **siège orienté vers l'avant** jusqu'à ce que les enfants pèsent au moins 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent accueillir des enfants pesant jusqu'à 30 kg (65 livres). Pour une sécurité maximale, utilisez un siège muni d'un harnais à 5 points jusqu'à ce que votre enfant soit prêt pour un rehausseur. Pour utiliser un siège muni d'un harnais à 5 points plus longtemps, procurez-vous un siège ayant des limites de poids et de taille plus élevées.

Certains sièges peuvent servir de rehausseurs lorsque le harnais ne convient plus.



Siège d'auto orienté vers l'avant

Rehausseurs

Les enfants doivent peser au moins 18 kg (40 livres) pour passer à un rehausseur. Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans et être suffisamment mûrs pour s'asseoir correctement dans un rehausseur. Vous devriez vous servir d'un rehausseur jusqu'à ce que votre enfant mesure 145 cm (4 pi 9 po) et qu'il puisse être attaché avec la ceinture de sécurité sans avoir recours à un rehausseur.



Rehausseur à dossier élevé



Rehausseur sans dossier

Utilisation d'un siège orienté vers l'arrière



Siège de bébé orienté seulement vers l'arrière



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière

Les bébés ont besoin d'un siège de bébé orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et pèsent au moins 10 kg (22 livres). Les sièges orientés vers l'arrière offrent la meilleure protection pour la tête et le cou du bébé.

Beaucoup de bébés utilisent un siège avec une poignée à partir de la naissance puis passent à un siège transformable plus tard. La plupart des sièges transformables peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant pèse 18 kg (40 livres). Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette. Il est normal que les pieds de votre bébé touchent le dossier de la banquette. Pour une sécurité maximale, continuez d'utiliser un siège orienté vers l'arrière tout pendant que les dimensions du siège transformable conviennent à votre enfant.

1. Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- Faites passer la sangle du SAU à travers le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base. Tirez la sangle du SAU du siège et attachez-la aux ancrages du SAU de la voiture.
- Appuyez fermement sur le siège ou la base puis tirez le ceinture du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.

Si vous utilisez un SAU, **n'utilisez pas** la ceinture de sécurité ordinaire en même temps.

Si vous utilisez une ceinture sous-abdominale pour retenir le siège de bébé :

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- Appuyez fermement sur le siège ou la base puis tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge
- Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, resserrez-la. Détachez-la, tournez la boucle et bouclez-la à nouveau.



Soulevez le couvercle pour avoir un accès plus facile et tendre la sangle.



Appuyez fermement. Utilisez votre main ou un genou.



Siège orienté vers l'arrière seulement, sans base



Pince de sécurité

Si vous utilisez la ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale pour retenir le siège d'auto :

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base, puis bouclez-la. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez fermement **vers le bas** sur le siège ou la base. Appuyez fermement. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit le plus tendue possible.
- Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.
- Les ceintures de sécurité ne se bloquent pas toutes de cette façon. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter sans se rallonger. Si elle peut être délogée, cela signifie qu'elle ne se bloque pas; vous devrez alors utiliser une pince de sécurité pour maintenir le siège en place. Utilisez seulement une pince de sécurité avec une boucle pouvant coulisser le long de la ceinture.

Si la ceinture diagonale, lorsqu'elle est tendue, fait pencher le siège sur le côté, vous pouvez alors la détacher et utiliser une pince de sécurité.

Comment utiliser une pince de sécurité



Placez la pince dans les 2,5 cm (1 pouce) du bord de la boucle.



Faites passer la ceinture à travers chaque fente de la pince.



La pince de sécurité est plate et devrait ressembler à celle de la photo.

Où la POIGNÉE doit-elle aller?

Pour certains sièges orientés seulement vers l'arrière, la poignée doit être orientée **vers le haut**. Pour d'autres sièges, elle doit être orientée **vers le bas** et dissimulée derrière le siège.

Certaines autres poignées doivent être placées aux **pieds de votre bébé**. Suivez les instructions qui accompagnent le siège.



Assurez-vous que le siège d'auto orienté vers l'arrière est installé dans le bon angle

Les sièges orientés vers l'arrière doivent en effet être installés à un angle incliné. Un siège trop vertical est dangereux pour les nouveau-nés et les jeunes bébés, lesquels doivent être inclinés pour garder leur tête appuyée vers l'arrière.

- Vérifiez les étiquettes du siège pour vous assurer que l'angle d'installation est correct. Il se peut qu'il y ait une ligne devant être de niveau avec le sol, ou un guide apparaissant seulement lorsque la voiture est garée sur un terrain plat.
- Ajustez l'angle du siège. Certains sièges peuvent être ajustés de manière à être plus inclinés. Si le siège est encore trop vertical ou n'offre aucune autre façon de régler l'angle, vérifiez alors dans le livret d'instructions si vous pouvez vous servir d'une serviette enroulée ou d'une nouille de piscine pour modifier l'angle.
- L'angle de certains sièges peut être plus vertical pour un bébé plus âgé ou un tout-petit. Vérifiez les étiquettes.



Vérifiez l'angle de votre siège d'auto orienté vers l'arrière.



Consultez les instructions pour savoir comment changer l'angle de votre siège.

2. Placez votre bébé dans le siège

- Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto, comme le montrent les instructions. Choisissez l'ouverture qui est à la hauteur des épaules de votre enfant, ou légèrement en bas des épaules.
- Le derrière de l'enfant doit se trouver tout au fond du siège.
- Bouclez le harnais sur les jambes de l'enfant.
- L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- Les sangles du harnais reposent sur les épaules du bébé.
- Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.
- N'utilisez rien qui n'accompagne le siège, comme un habit de neige, un nid d'ange ou un borde-tête. Vous pouvez en revanche placer de chaque côté du bébé une petite couverture.



Placez une couverture sur le dessus, une fois que le bébé est bouclé.



Les petites couvertures enroulées sont autorisées.



Le harnais doit être serré. Vous ne devriez pouvoir passer qu'un seul doigt entre le harnais et la poitrine du bébé.

Utilisation d'un siège d'enfant orienté vers l'avant



Les enfants peuvent **passer à un siège orienté vers l'avant** lorsqu'ils ont au moins 1 an et pèsent plus de 10 kg (22 livres). Rien ne presse cependant. Il est en effet plus prudent de continuer à utiliser un siège transformable orienté vers l'arrière tout pendant qu'il convient à votre enfant.

Il faut utiliser un **siège orienté vers l'avant** jusqu'à ce que les enfants pèsent 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec des sangles de harnais jusqu'à ce que l'enfant pèse 30 kg (65 livres). Procurez-vous un siège dont les limites de poids et de taille sont élevées afin de pouvoir utiliser un siège avec harnais plus longtemps.

Avant d'installer le siège d'auto

Placez votre enfant dans le siège d'auto pour voir si les sangles du harnais lui conviennent. Les sangles du harnais devraient sortir d'une fente qui est à la hauteur des épaules de votre enfant ou légèrement au-dessus de ses épaules.

1. Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- ❑ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser le SAU de votre voiture. Dans la plupart des voitures, on ne peut pas utiliser le SAU au milieu de la banquette. Utilisez alors la ceinture de sécurité.
- ❑ Faites passer la sangle du SAU à travers le parcours illustré. Attachez la sangle du SAU du siège d'auto aux ancrages du SAU de la voiture
- ❑ Appuyez fermement sur le siège puis tirez la ceinture du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.
- ❑ Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve.

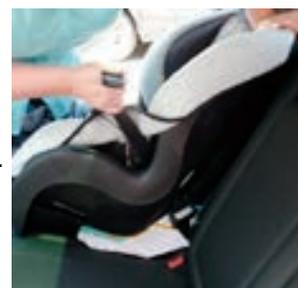
Si vous utilisez un SAU, n'utilisez pas la ceinture de sécurité ordinaire en même temps.

Si vous utilisez seulement la ceinture de sécurité sous-abdominale pour retenir le siège d'auto :

- ❑ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser une ceinture de sécurité avec un siège d'auto orienté vers l'avant.
- ❑ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ❑ Appuyez fermement sur le siège puis tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue. Appuyez fermement.
- ❑ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, resserrez-la. Détachez-la, tournez la boucle et bouclez-la à nouveau. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.



La ceinture passe derrière le dos de l'enfant.



Soulevez le couvercle pour tirer la sangle plus facilement.



Pour ce siège, attachez toujours l'attache supérieure au point d'ancrage.



Point d'ancrage

- Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve. Il est toujours dangereux d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'avant sans attache.

Si vous utilisez la ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale pour retenir le siège d'auto :



Appuyez fermement. Utilisez votre genou.

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'avant en utilisant la ceinture de sécurité.
- Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé, puis bouclez-la. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez **vers le bas** sur le siège. Appuyez fermement. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit le plus tendue possible.
- Les ceintures de sécurité ne se bloquent pas toutes de cette façon. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter sans se rallonger. Si elle peut être délogée, cela signifie qu'elle ne se bloque pas; vous devrez alors utiliser une pince de sécurité pour maintenir le siège en place. Utilisez seulement une pince de sécurité avec une boucle pouvant coulisser le long de la ceinture. Voir la partie intitulée *Comment utiliser une pince de sécurité* à la page 10.
- Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, utilisez une pince de sécurité. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.
- Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve. Il est toujours dangereux d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'avant sans attache.



Pince de sécurité utilisée avec un siège d'auto orienté vers l'avant.

Si la ceinture diagonale, lorsqu'elle est tendue, fait pencher le siège sur le côté, vous pouvez alors la déboucler et utiliser une pince de sécurité.

2. Placez votre bébé dans le siège

- ❑ Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto comme le montrent les instructions. Choisissez l'ouverture qui est à la hauteur des épaules de votre enfant ou au-dessus de ses épaules.
- ❑ Le derrière de l'enfant doit se trouver tout au fond du siège.
- ❑ Bouclez le harnais sur les jambes de l'enfant.
- ❑ L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- ❑ Les sangles du harnais reposent sur les épaules du bébé.
- ❑ Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.
- ❑ N'utilisez pas de manteaux volumineux, d'habits de neige ou tout article qui n'est pas destiné à être utilisé avec le siège.



Vous ne devriez pouvoir passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.



Utilisation d'un rehausseur

La sécurité d'abord!

Lorsque le rehausseur n'est pas occupé, bouchez-le ou enlevez-le de la voiture. Un siège d'appoint qui n'est pas bien attaché peut se déplacer lors d'un arrêt soudain ou d'une collision.



Les enfants doivent peser au moins 18 kg (40 livres) avant de passer à un rehausseur. Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans et être suffisamment mûrs pour rester bien assis. Votre enfant doit de plus être suffisamment mûr pour ne pas s'amuser avec la ceinture de sécurité ou la détacher. Rien ne presse cependant. Certains sièges peuvent être utilisés avec un harnais à 5 points jusqu'à ce que votre enfant pèse 30 kg (65 livres).

Les enfants doivent continuer à utiliser un rehausseur jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm (4 pieds 9 pouces) et que la ceinture de sécurité pour adultes leur convienne. La plupart des enfants ont 10 à 12 ans quand ils atteignent cette taille.

Les ceintures de sécurité pour adultes sont trop grandes pour le petit corps d'un enfant. Grâce au rehausseur, votre enfant est plus haut et peut donc être attaché de manière à ce que la ceinture de sécurité repose sur ses os les plus forts et non sur son ventre.

En outre, un rehausseur permet à la partie diagonale de la ceinture de convenir à l'enfant. Lorsque la ceinture diagonale est inconfortable, l'enfant peut alors la déplacer pour la mettre sous le bras ou derrière le dos, ce qui est dangereux.

Un rehausseur peut seulement être utilisé dans des sièges munis d'une ceinture sous-abdominale et diagonale.

Il existe deux types de rehausseur :

- **Siège à dossier élevé** : Ce siège fournit un support à la tête de l'enfant dans une voiture dont le dossier est bas ou sans appui-tête.
- **Siège sans dossier** : Ce siège est sûr pour les voitures munies d'un dossier élevé ou d'appui-tête.

Tous les enfants ont besoin d'un support derrière la tête jusqu'à la partie supérieure des oreilles. Ce support peut être procuré par un rehausseur muni d'un dossier élevé ou par un siège de voiture qui est élevé ou encore l'appui-tête de la voiture. Si les oreilles de l'enfant dépassent, il peut alors avoir besoin d'un rehausseur muni d'un dossier plus élevé.

1. Installez le siège dans votre voiture :

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un rehausseur dans votre voiture.
- Suivez les instructions qui accompagnent le rehausseur.
- Installez le rehausseur sur la banquette arrière de votre voiture.

2. Placez votre bébé dans le siège

- La ceinture sous-abdominale se place sur les hanches de l'enfant; elle doit être bien serrée.
- La ceinture diagonale se place sur la poitrine de l'enfant. Si la ceinture est placée derrière lui ou sous son bras, votre enfant pourrait se tuer ou se blesser lors d'un accident.



Rehausseur à dossier élevé



Rehausseur sans dossier

Utilisation d'une ceinture de sécurité



La sécurité d'abord!

C'est sur la banquette arrière que les enfants sont le plus en sécurité, éloignés d'un coussin gonflable activé, et ce jusqu'à l'âge de 13 ans.

Lorsqu'un enfant atteint 145 cm (4 pieds 9 pouces), il peut être prêt à utiliser une ceinture de sécurité ordinaire. La plupart des enfants ont entre 10 et 12 ans quand ils atteignent cette taille. Rien ne presse cependant.



Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité lorsque :

- Ils mesurent au moins 145 cm (4 pi 9 po).
- Leurs genoux plient au niveau du bord du siège quand ils sont assis bien droit et que leur dos est appuyé contre le dossier.
- La ceinture sous-abdominale se place sur les hanches de l'enfant.
- La ceinture diagonale traverse la poitrine et repose entre le cou et l'épaule.
Elle NE devrait PAS être à la hauteur du cou de l'enfant, dans son dos ou sous son bras.
- L'enfant peut s'asseoir durant tout le trajet sans se voûter.

Si la ceinture de sécurité de votre voiture ne convient pas à votre enfant, il lui faut alors un rehausseur. Il se peut qu'un enfant puisse utiliser la ceinture de sécurité dans une voiture et ait besoin d'un rehausseur dans une autre.



Pour en savoir plus



Pour en savoir plus et obtenir de la documentation sur la sécurité liée aux sièges d'auto :



www.childsafetylink.ca

Téléphone : 902-470-7036 ou

1-866-288-1388

(sans frais dans les Maritimes)

Courriel : childsafetylink@iwk.nshealth.ca

Suivez-nous sur Facebook et Twitter :



Pour consulter les avis ou les rappels au sujet des sièges d'auto :

Transports Canada

www.tc.gc.ca

Recherche « Avis relatifs aux dispositifs de retenue d'enfant et coussins d'appoint »

Téléphone : 1-800-333-0371 (sans frais)

Nous souhaitons remercier les parents et les enfants de Saint John, au N.-B., ainsi que d'Halifax, en N.-É., pour avoir accepté de poser pour les photos qui illustrent cette brochure.

Also available in English

Août 2015



Partenaires pour la sécurité des enfants



Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

La consommation d'alcool comporte **TOUJOURS** un certain risque. Il y a toutefois une façon de consommer qui limitera votre risque d'effets néfastes à long terme et à court terme.

Les limites

Au fil du temps, même la consommation en modération peut augmenter votre risque de certaines maladies chroniques, y compris l'hypertension, la dépression et de nombreux types de cancers. Afin de réduire les risques pour la santé à long terme, respectez les limites suivantes :

Femmes : De zéro à deux verres par jour, maximum de 10 verres par semaine

Hommes : De zéro à trois verres par jour, maximum de 15 verres par semaine

De temps à autre, il peut arriver que vous consommiez un verre de plus, mais il est important de respecter la limite hebdomadaire.

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude.

Occasions spéciales

Plus vous consommez d'alcool lors d'une seule occasion, plus vous êtes susceptible de vous blesser. Afin de réduire les risques pour la santé à court terme, limitez la quantité d'alcool que vous consommez en une seule occasion.

Femmes : pas plus de trois verres

Hommes : pas plus de quatre verres

Respectez vos limites hebdomadaires.

Enfants et jeunes

Les enfants et les jeunes ne doivent pas consommer d'alcool avant d'avoir atteint l'âge de la majorité en Nouvelle-Écosse, c'est-à-dire 19 ans. Le cerveau et le corps des jeunes continuent de se développer jusqu'à la fin de l'adolescence et le début de la vingtaine. L'alcool peut nuire au développement mental et physique. Il est donc préférable de retarder la consommation d'alcool le plus longtemps possible.

Est-ce qu'il est acceptable de consommer la limite hebdomadaire d'alcool pendant la fin de semaine?

Non. La limite hebdomadaire n'est pas une limite quotidienne ou de fin de semaine.

Même si vous consommez beaucoup d'alcool seulement de temps à autre, vous augmentez les risques de blessure et de problèmes de santé à long terme.

Vous êtes enceinte? Vous allaitez?

Si vous êtes enceinte ou si vous prévoyez devenir enceinte, le choix le plus sécuritaire est d'éviter toute consommation d'alcool.

Si vous allaitez et vous consommez de l'alcool, votre lait maternel contiendra également de l'alcool. Si vous prévoyez consommer de l'alcool, il y a certaines mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer que votre bébé ne soit pas affecté. Par exemple, vous pouvez allaiter juste avant de consommer de l'alcool. Ainsi, l'alcool sera éliminé de votre lait maternel avant la prochaine tétée de votre bébé. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment vous pouvez continuer d'allaiter en toute sécurité.

Limite zéro

Parfois, il est dangereux de consommer de l'alcool. Évitez de consommer de l'alcool lorsque vous :

- conduisez un véhicule ou utilisez une machine ou un outil;
- êtes enceinte ou prévoyez devenir enceinte;
- prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool;
- faites une activité physique dangereuse;
- vivez avec une maladie physique ou mentale;
- êtes responsable de la sécurité des autres;
- prenez des décisions importantes;
- avez une dépendance à l'alcool.

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*

Pour utiliser ces directives :

Établissez des limites et respectez-les.

- Respectez les limites quotidiennes et hebdomadaires.
- Buvez lentement. Ne prenez pas plus de deux verres en trois heures.
- Pour chaque verre d'alcool, prenez une boisson non alcoolisée.
- Mangez avant de boire et pendant que vous buvez.
- Pour éviter de développer une habitude, prévoyez des jours sans alcool chaque semaine.
- Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de vos problèmes de santé, qui peuvent justifier la réduction des limites suggérées.

Faites attention à votre environnement lorsque vous consommez de l'alcool.

- Votre sécurité est affectée par l'endroit où vous buvez, le moment et les personnes qui vous accompagnent.

Ne buvez pas « pour votre santé ».

- Le fait de commencer à boire ou d'augmenter votre consommation n'améliorera pas votre santé.
 - Seuls les hommes et les femmes d'âge moyen tirent des avantages pour la santé de la consommation de faibles quantités d'alcool.
 - Tout avantage pour la santé est annulé si vous buvez plus que la limite quotidienne recommandée, même si c'est seulement de temps à autre.
 - Votre risque de cancer augmente lorsque vous consommez un verre par jour.

Parlez aux jeunes dans votre vie des risques liés à l'alcool.

- Assurez-vous qu'ils savent qu'en Nouvelle-Écosse :
 - Il est illégal de consommer de l'alcool s'ils ont moins de 19 ans.
 - Il est illégal pour toute personne d'acheter de l'alcool pour une personne de moins de 19 ans ou de lui en donner.
- Adolescents :
 - Aidez les adolescents à trouver des façons de retarder leur consommation d'alcool le plus longtemps possible.
 - S'ils choisissent de consommer de l'alcool, ils ne devraient jamais prendre plus d'un ou deux verres à la fois, et jamais plus d'une ou deux fois par semaine.
- Fin de l'adolescence et début de la vingtaine :
 - Assurez-vous qu'ils savent que le cerveau continue de se développer jusque dans la vingtaine. C'est pour cette raison qu'ils ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires présentées dans la section « Les limites ».

Qu'est-ce qu'un « verre »?



- 341 ml (12 oz) de bière, de cidre ou de « cooler » à 5 % d'alcool
- 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool
- 43 ml (1,5 oz) de spiritueux (rye, gin, rhum, etc.) à 40 % d'alcool

Pour plus d'information (en anglais seulement) : www.gov.ns.ca/hpp/addictions/alcohol


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

*Adapté des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada (2012) avec l'autorisation du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.



A series of horizontal blue lines for writing, starting from the top right of the image and extending across the page.

Tendres soins



*Les quatre livrets de la série
Tendres soins peuvent être
téléchargés à l'adresse :*

www.gnb.ca/santépublique



Le guide **Tendres soins** est remis
gratuitement à tous les
nouveaux parents du Nouveau-Brunswick

Tendres soins



Parents et familles

2021



Ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick
www.gnb.ca/santé

Adapté avec la permission de Santé Nouvelle-Écosse © 2021.

Also available in English