

# Famill **éduc**.ca

Août 2012 • www.aemfq.com

L'engagement  
scolaire

L'apprentissage  
de l'anglais chez  
les petits

Le REÉÉ : une solution  
d'épargne pour la  
famille

Réussite scolaire

Le tableau de la  
valeur nutritive



## La persévérance scolaire



## AVEC **Sécur éducatif** NOUS PRENONS SOIN DE VOUS ...

► **Un produit innovateur:** couverture des frais généraux et assurance-salaire basée sur le nombre d'enfants + 10 autres garanties

► **Service de prévention d'aide psychologique et sociale** POSACTI **n plus**


- difficultés reliées au travail
- Problèmes personnels
- Difficultés conjugales
- Problèmes de consommation abusive

► Nous avons des employés dont le travail est de vous **répondre en tout temps** et de vous guider lors de réclamations



### EXCLUSIF

Tarifcation spéciale pour associations professionnelles AEMFQ et ASGA

Informez-vous des avantages de   
un produit d'assurance que nous  
avons conçu pour vous

**1 800 463-7360**  
**info@sfta-inc.com**

 Les Services Financiers  
des Travailleurs Autonomes

 **EXCELLENCE**  
COMPAGNIE D'ASSURANCE VIE

# Fier assureur des activités professionnelles des membres de l'Ordre.

Voici les nouvelles couleurs de La Capitale. Nous profitons de cette transformation pour renouveler notre engagement envers vous : celui d'innover constamment pour continuer de toujours mieux vous servir.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur votre programme d'assurance.

07  
n

  
**La Capitale**  
Assurances générales

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



## L'été bat son plein...

...les enfants en profitent pour jouer dehors et s'amuser. Dans quelques semaines, les plus grands quitteront la garderie pour faire leur entrée à l'école.

Mon coup de cœur de l'été: la plage Jean Drapeau ! À vélo ou en métro, avec notre pique-nique, nous profitons de ce beau plan d'eau. On peut y louer un pédalo, faire des châteaux de sable, nager, jouer et même faire la sieste sous un arbre (ce qui fonctionne mieux avec la garderie qu'avec maman).

Le thème de votre Familléduc ce mois-ci est la persévérance scolaire. L'école. La rentrée scolaire. Voilà une étape importante dans la vie d'un enfant et de ses parents. Je n'oublierai jamais le premier jour de maternelle de ma fille. Comme plusieurs parents, j'espère que mes enfants poursuivront leurs études pendant plusieurs années. Je n'aime pas les statistiques sur le décrochage scolaire. Trop élevé à mon goût. Ni les résultats de l'enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais publiée en 2008, selon laquelle 34,6 % des enfants de la maternelle sont vulnérables dans au moins un domaine de maturité scolaire\*.

Nous savons qu'il existe un lien entre le niveau de développement de l'enfant à la fin de la période préscolaire et sa réussite éducative, y compris son adaptation scolaire et sociale. Les expériences de la petite enfance et le niveau de développement de l'enfant à la fin de cette période façonneront les apprentissages, les comportements et la santé tout au long de la vie adulte<sup>1</sup>.

Comment encourager nos enfants à aimer l'école ? À persévérer ? Comment pouvons-nous donner aux adultes de demain l'envie, l'ambition et les moyens de réussir ?

Bonne lecture et profitez des belles journées d'été !

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Alder".

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

<sup>1</sup> L'enquête sur la maturité scolaire des enfants montréalais, 2008

\* Lien de l'étude disponible dans notre site Internet





# Table des matières

# 12



**La découverte 5**

**30 ans de formation auprès des parents et des intervenants**

Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE)

**L'AEMFQ • ASGA 11**

**Bientôt l'école...**

**À votre service 12**

**Le REÉÉ : une solution d'épargne pour les familles**

**Activités 18**

**Petits poissons... dans l'eau!**

**Parole du parent 6**

**La persévérance**

**À votre santé 16**

**Le tableau de la valeur nutritive : bien utiliser l'information qu'on y trouve**



**Pédagogie 8**

**Réussite scolaire comment l'accompagner ?**

**L'apprentissage de l'anglais chez les petits : easy as 1, 2, 3 !!!**

**Rhume... asthme... Rhume... asthme...**

**Conditions pour favoriser l'engagement scolaire**



# Familléduc.ca

Août 2012

## RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

## COLLABORATEURS

Julie Henrichon, parent  
Éducation Coup-de-Fil  
Isabelle Legris, éducatrice en apprentissage de l'anglais  
Alain Beaugard, représentant en épargne collective et conseiller en sécurité financière  
Élie-Anne Gagnon, intervenante à La Ligne Parents  
Fabienne Siche, intervenante à La Ligne Parents  
Par Nancy Geraghty, présidente AEMFQ  
Jani Chesneau, DiP, MSc  
D<sup>e</sup> Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

## PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE**  
Viva Design Inc.

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
Sophie Matou

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

**PRÉPARATION POSTALE**  
Poste Express

La revue Familléduc est produite par l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec inc. 1287, rue Saint-Paul L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2 Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363 aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

# 8



# 30 ans de formation

## auprès des parents et des intervenants

Rencontre avec Kathleen Neault, directrice générale du Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE) • par Lydia Alder

Le Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE) célèbre ses 30 ans. Cet organisme offre plusieurs formations aux parents et aux intervenants de la petite enfance : le développement et l'intervention, l'éveil à la lecture et l'éveil musical, la discipline, l'impact du stress, le deuil, les abus, les crises, la communication, l'enfant à besoins particuliers, la rentrée à la maternelle... La liste est longue.

Les formations proposées par le Centre québécois de ressources à la petite enfance répondent, entre autres, aux besoins de perfectionnement annuel des éducatrices en milieu familial et sont reconnues par le ministère de la Famille et des Aînés. De plus, l'organisme est détenteur du certificat d'agrément « Organisme formateur » d'Emploi Québec. Les formateurs sont des professionnels qualifiés et d'expérience qui se déplacent d'une région à l'autre pour donner les formations aux parents, aux éducatrices et aux intervenants. Ces formations roulantes sont offertes partout au Québec et même au Canada français.

Des parents et des intervenants bien outillés facilitent le développement, les apprentissages et les transitions des enfants. Kathleen Neault en sait quelque chose. Son cheminement professionnel et son expérience personnelle l'ont naturellement conduite à diriger le CQRPE. Après l'adoption de sa fille aînée, elle constate qu'il manque de ressources pour les parents, mais aussi pour les intervenants de la petite-enfance. À travers tout le bonheur

que sa fille lui procure, il y a aussi des moments de questionnement et de recherche de solutions pour faciliter la vie de tous les jours avec cette enfant à besoins particuliers. Elle multiplie les rencontres et les formations pour offrir plus de ressources aux familles et mettre à leur disposition des outils pour faciliter la compréhension des étapes de développement et d'adaptation de l'enfant, et aider chacun à atteindre son plein potentiel.

Sa grande fille a parfois encore de la difficulté avec les transitions, mais elle sait aujourd'hui le reconnaître et canaliser son énergie autrement, notamment par le chant. À 12 ans, elle est une artiste douée. C'est d'ailleurs elle qui a peint les dessins sur les murs du bureau du CQRPE.

Les formations sont aussi offertes au nouveau bureau situé à Saint-Jean-sur-Richelieu. Voilà un bien beau cadeau pour ses 30 ans ! D'ailleurs, fier de célébrer son 30<sup>e</sup> anniversaire de service, le CQRPE réserve de nombreuses surprises à ses membres. ■

Pour plus d'informations :

**Centre québécois de ressources à la petite enfance**  
921, boul. du Séminaire, bureau 112  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1B6  
Tél. : 514 369-0234, 450 376-3702  
Sans frais : 1 877 369-0234  
[www.cqrpe.qc.ca](http://www.cqrpe.qc.ca) – [enfance@cqrpe.qc.ca](mailto:enfance@cqrpe.qc.ca)







# La persévérance

Par Julie Henrichon, maman d'Étienne 15 ans, Antoine 13 ans, Justine 11 ans et Florence 7 ans

La persévérance.

Voici deux différentes définitions intéressantes :  
Capacité de maintien volontaire d'une activité impliquée par une tâche prolongée ou persister dans une action, une attitude malgré les difficultés rencontrées.

Cette persévérance, est-elle présente à la naissance ou l'acquiert-on avec le temps et les différentes expériences de vie ? Pourquoi certains enfants semblent plus motivés que d'autres ? Pourquoi d'autres baissent les bras au moindre obstacle ? Une chose est certaine, comme parents de plusieurs enfants, on peut se demander pourquoi ces derniers ont tous une approche et une réaction différentes devant l'effort et les difficultés rencontrées.

Alors, comment aider notre enfant à développer cette persévérance ?

J'aimerais vous raconter une mise en situation à laquelle j'ai assisté lors d'une conférence sur les défis de l'adolescence. Le conférencier, un pédiatre spécialisé en psychologie et père de trois jeunes adultes, a partagé avec nous une technique très intéressante pour favoriser la prise de contrôle de l'enfant sur ses propres résultats.

C'est le temps de l'année où votre enfant reçoit son bulletin. Comme plusieurs élèves, il ne semble pas pressé de partager avec vous ses derniers résultats. Alors, vous décidez de lui demander de vous parler de ces derniers. Vous serez sûrement tenté de prendre le document et de le regarder avec votre enfant à vos côtés. Votre réaction non verbale en dit long, il a 90 en français et 68 en maths, ce qui représente une baisse considérable par rapport à son dernier résultat. Votre réaction verbale est peut-être la suivante et vous lui dites : « Tu as eu 68 en mathématiques, c'est vraiment bas! »

surtout comment il compte améliorer cette note. Il vous proposera peut-être de se présenter au tutorat après les classes ou de diminuer le temps passé devant sa console de jeux. De cette façon, vous lui donnez la chance de trouver SA solution et il sera fort probablement beaucoup plus motivé à fournir les efforts et les actions nécessaires à SA réussite.

Pour conclure, j'aimerais partager avec vous quelques petits trucs que nous employons à la maison et qui fonctionnent bien.

1. Comme parents, il faut toujours se rappeler que nous sommes des modèles. Nous mettons l'effort dans ce que nous entreprenons et nous assumons nos erreurs.
2. Afin d'acquérir plusieurs compétences et aptitudes ainsi que de vivre diverses expériences, votre enfant devrait essayer plusieurs sports ou activités.
3. Du renforcement positif tel que la permission de faire des choses comme pratiquer un sport de compétition si les résultats sont là ou de faire une sortie spéciale peut encourager l'effort soutenu chez l'enfant.
4. Il faut toujours respecter l'enfant et ne pas appliquer un modèle unique à tous les enfants.
5. Enfin, La réussite chez l'enfant comme chez l'adulte est personnelle. Elle appartient à la personne avant tout.
6. Encouragez le à accomplir des choses pour lui et non pour la galerie.

## LA PERSÉVÉRANCE.

**Voici deux différentes définitions intéressantes :  
Capacité de maintien volontaire d'une activité impliquée par une tâche prolongée ou persister dans une action, une attitude malgré les difficultés rencontrées.**

Voici l'approche proposée : vous ne regardez pas le bulletin. Vous demandez plutôt à votre enfant de vous parler de SES notes. Après avoir employé cette technique, vous allez être surpris d'entendre votre enfant vous dire qu'il est très fier de lui en français et très déçu de ses mathématiques. À ce moment, une porte incroyable s'ouvre. Vous pouvez lui demander pourquoi il est déçu et

Sur ce dernier point et non le moindre, je crois que le succès obtenu avec cette capacité de persister malgré les difficultés rencontrées qu'est la persévérance est quelque chose que nous devons aussi pratiquer chaque jour comme parents... Parce que d'amener des enfants à l'âge adulte n'est pas toujours facile, mais c'est quand même l'une de nos plus grandes responsabilités. ■







## Réussite scolaire : comment l'accompagner ?

Par Elie-Anne Gagnon et Fabienne Siche, intervenantes à La Ligne Parents

La réussite scolaire est l'une des préoccupations importantes des parents et des éducateurs qui peuvent se sentir dépourvus devant certaines difficultés. Toutefois, si on dénombre certains facteurs de protection sur lesquels nous n'avons pas ou peu d'emprise, il reste de nombreux aspects sur lesquels nous pouvons agir.

**De plus, le fait de posséder une aptitude à socialiser et un esprit de coopération et de fréquenter des amis motivés par la réussite permet de maintenir la motivation.**

Les facteurs de protection sont souvent abordés sous quatre catégories : les antécédents familiaux, les habitudes de vie, les caractéristiques personnelles et l'entourage social. Ainsi, un climat familial bienveillant et non-violent, le niveau de scolarisation des parents et leur perception de l'éducation jouent un rôle important. De même, une bonne hygiène de vie et un temps suffisant et régulier consacré à l'étude permettent de partir sur de bonnes bases. La capacité à surmonter les difficultés, la confiance en ses habiletés ainsi que le contrôle de soi, associés à la disposition à acquérir des nouvelles connaissances, à la motivation à envisager sa propre trajectoire et à progresser vers un objectif, sont d'autres éléments clefs. De plus, le fait de posséder une aptitude à socialiser et un esprit de coopération et de fréquenter des amis motivés par la réussite permet de maintenir la motivation.

L'entrée à l'école représente un défi qui peut être plus difficile pour les enfants n'ayant pas vécu d'expériences de groupe. Inscrire l'enfant à des activités collectives pourra donc lui permettre d'apprendre à gérer les interactions inhérentes à une vie en collectivité. La visite

du nouvel établissement ainsi que la rencontre avec les adultes référents et les futurs camarades pourront aussi contribuer à rendre cette expérience positive. Il sera également judicieux de prendre en compte le vécu émotionnel de l'enfant, autant au niveau de ses apprentissages que de ses relations. En effet, un exercice d'acquisition au cours duquel l'enfant se serait senti mauvais ou incapable de gérer la pression pourrait avoir des répercussions sur les apprentissages suivants (résistance, panique, anxiété, etc.). Le vécu par rapport aux figures d'autorité pourra aussi influencer les relations avec les adultes du milieu scolaire. Ainsi, si les personnes de référence ont été impatientes, rigides ou décourageantes, il y a des chances que les nouveaux adultes soient perçus négativement ou même menaçants. Devant des difficultés, ce vécu sera donc à interroger par des questions ouvertes : « Comment ça va avec tes amis ? », « Comment trouves-tu ton enseignant(e) ? », « Qu'est-ce qui fait que cette matière est difficile ? ».

Ainsi, le rôle de guide des parents et éducateurs est primordial en termes de persévérance scolaire. Qu'il s'agisse d'observation, d'écoute ou d'attention accordée, le fait d'être présents et d'assurer des bases solides permettra peu à peu aux jeunes que nous côtoyons d'acquérir la confiance nécessaires pour voler ensuite de leurs propres ailes. ■

**LigneParents**  
1 800 361-5085  
[www.LigneParents.com](http://www.LigneParents.com)



# L'apprentissage de l'anglais chez les petits : easy as 1,2,3 !!

Par Isabelle Legris, éducatrice en apprentissage de l'anglais pour les 3 à 12 ans

**Au Québec, il y a une dizaine d'années, on s'inquiétait du fait qu'un enfant puisse être exposé à l'apprentissage de 2 langues, et ce, dès sa petite enfance... On craignait la confusion entre la langue maternelle et l'autre langue, pour ne pas nommer l'anglais.**

Aujourd'hui, on considère que l'apprentissage d'une 2<sup>e</sup> langue, comme l'anglais, favorise le développement du langage et augmente les réussites scolaires !

Les études parlent d'elles-mêmes : le développement du bilinguisme à un âge précoce agit positivement sur le développement global de l'enfant. Les chercheurs de la York University le confirment : le bilinguisme français-anglais, pendant l'enfance, est une expérience importante qui a le pouvoir d'influencer la trajectoire et l'efficacité du développement de l'enfant. Le bilinguisme constitue une force positive qui améliore le développement cognitif et linguistique des enfants !

L'expérience le démontre, les enfants en bas âge sont des éponges cognitives et ont une capacité d'apprendre qui est à son plein potentiel ! Alors, pourquoi ne pas en profiter ?

Intégrer l'anglais dès la petite enfance devrait faire partie de leurs apprentissages au même titre qu'apprendre à découper, colorier, danser, etc. On ne peut plus l'ignorer, au Canada comme partout dans le monde, l'anglais est la langue internationale.

## Let's learn English while having fun!

Si je me souviens bien, c'est en 1997, lors de sa réforme, que le MELS a décidé d'introduire l'anglais au primaire, et ce, dès la maternelle ! Mais pourquoi ne pas l'introduire partout ! En CPE, en garderie privée, en milieu familial, à la maison ? Apprendre l'anglais en s'amusant est si facile pour les tout-petits !

Éducatrices, papa, maman, grande sœur, grand frère... tous peuvent s'amuser à introduire l'anglais auprès des petits, et pas besoin d'être « full bilingues » !

Il est facile de créer des activités et des moments où l'on s'amuse en anglais ! Je vous suggère quelques idées **à la maison** : oui à la télé, mais en anglais ! En prenant son bain, on apprend les parties du corps; au souper, on joue aux devinettes; en s'habillant, on parle des couleurs; en cuisinant, on nomme les aliments; etc.

Une multitude d'occasions s'offrent à nous pour introduire du vocabulaire en anglais. C'est facile et amusant ! Vous serez ravis de constater à quel point les enfants en bas âge apprennent rapidement !

À la garderie, trouver un thème par mois et introduire pendant ce mois des mots reliés au thème... 5 à 10 mots par semaine. C'est déjà un début ! Les enfants adorent jouer. Il est facile dans ce contexte d'apprendre l'anglais : on joue à *Simon says* (version anglophone de *Jean dit*) pour apprendre de simples consignes : sit down, stand up, wash your hands. On joue à *I spy with my little eyes* pour apprendre le vocabulaire environnant. On joue à *Touch the color* pour apprendre les couleurs, etc.

Le but est d'introduire un vocabulaire de base tout en gardant l'activité ludique ! 15 à 20 minutes par jour suffisent pour faire une différence ! La quantité de mots appris ou la vitesse à laquelle les enfants apprendront importe peu. L'important, c'est de les initier régulièrement ! Comme on le fait en organisant des activités de découpage... c'est à force de pratiquer qu'ils réussissent ! Même chose pour l'apprentissage d'une 2<sup>e</sup> langue ! Tous ces petits gestes, toutes ces petites habitudes font du chemin et deviennent de grands acquis pour les tout-petits, car ils augmentent leur estime personnelle et surtout, le goût de s'ouvrir à de nouvelles cultures !

Have fun ! ■



## Conditions pour favoriser l'engagement scolaire de son adolescent

Par Éducation-Coup-de-Fil

**Beaucoup de parents s'interrogent sur l'accompagnement à privilégier en rapport avec leur adolescent au secondaire : « Dois-je lui laisser pleine liberté ? »**

Comment trouver l'équilibre entre tout contrôler et ne pas s'impliquer ? Tout d'abord, il est recommandé de démontrer un intérêt réel pour ses études et ses activités parascolaires. Les rencontres organisées pour l'école sont des occasions idéales pour prouver votre intérêt, et ce, jusqu'à la fin du secondaire. N'hésitez pas à l'accompagner dans ses choix de cours et de le questionner sur ses projets d'avenir. Trouvez une façon de le rejoindre dans ses intérêts (musique, sport, etc.). Enseignez-lui à se fixer des objectifs et à développer des stratégies pour les atteindre. Sans vous mettre à la guitare électrique, partagez des éléments communs avec lui.

Une saine gestion du temps est un élément clé vers l'autonomie et le sens des responsabilités. Il est important d'établir une routine d'étude quotidienne tout en réservant du temps pour des loisirs ou un travail rémunéré.

Le lieu d'étude joue aussi un rôle important sur la motivation et la concentration, d'où la nécessité de tenter d'éliminer le plus possible les distractions. Il est important que votre jeune comprenne que toutes formes d'objets électroniques risquent de perturber sa concentration et la qualité de son étude.

Il est bon de proposer une méthode d'étude active qui

sollicite d'autres stratégies que la simple lecture, par exemple étudier à voix haute, se faire des résumés et des schémas. Rappelez-lui qu'après 24 heures, une lecture ne nous permet de retenir que 10 % de notre apprentissage.

**Il est important d'établir une routine d'étude quotidienne tout en réservant du temps pour des loisirs ou un travail rémunéré.**

Ces conditions s'ajoutent à d'autres exigences que vous aurez à établir concernant les heures de coucher, de sorties, d'utilisation de l'ordinateur... et comme parents, soyez tout à fait à l'aise de les faire respecter avec constance et rigueur. Vos adolescents ne sauteront pas de joie d'être contraints à ces exigences : il se peut qu'ils tentent de s'y opposer, ce qui est une réaction normale. N'oubliez pas qu'ils ont besoin de vous, de votre support et de vos encouragements. ■

*Source : Bourque, Jean et Zayed, Raymond, Terminer les études secondaires c'est possible; portrait de l'élève accrocheur, 1995*



Pour informations :

**Éducation-Coup-De-Fil** est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne. Téléphone : 514 525-2573 • Sans frais : 1-866-329-4223 [www.education-coup-de-fil](http://www.education-coup-de-fil)



# Bientôt l'école...

Par Nancy Geraghty, présidente AEMFQ

**Mon amour pour les enfants, mes interventions, mon programme éducatif, ma réputation... Ont-ils été suffisants pour permettre à chaque enfant une transition positive entre mon service éducatif et la maternelle ?**

**Leur avoir permis de créer de magnifiques bricolages, d'imaginer de nouvelles histoires et développer des liens significatifs pendant 4 ans peut-il avoir été une aventure humaine déterminante dont l'un des buts a été de faciliter la prochaine étape de chacun de ces enfants ?**

Après avoir entendu les rires et les pleurs de ces mêmes enfants et après m'être auto-évaluée et ajustée aux besoins, j'en suis venue à la conclusion que j'avais fait bien plus que de leur dire que je les aimais parce qu'ils étaient uniques.

Mon désir d'éduquer m'a permis, à travers des expériences structurantes, d'appliquer mon programme en respectant le rythme de chacun des 6 enfants de mon service éducatif. Je ne le dirai jamais assez, une éducatrice en milieu familial qui est heureuse à son travail rendra meilleur le développement des enfants qu'elle reçoit chaque jour.

Ces aventures aussi passionnantes qu'exigeantes ne demandent pas d'être parfaites. Elles imposent, à travers sa propre famille, d'accepter de nouveaux départs et de nombreux défis.

Avec les années, l'un des objectifs que je m'étais fixé, avec l'accord des parents de mon service, était de convaincre un membre du personnel de l'école de mon quartier de venir à la maison 1 ou 2 fois par année pour me guider et faire un suivi auprès des parents en rapport aux besoins particuliers des enfants.

**Je ne le dirai jamais assez, une éducatrice en milieu familial qui est heureuse à son travail rendra meilleur le développement des enfants qu'elle reçoit chaque jour.**

Personnellement, j'avais l'impression que mon service éducatif en milieu familial était reconnu à sa juste valeur auprès du ministère de l'Éducation ainsi qu'auprès de ma municipalité.

Malheureusement, cette année, le programme passe-partout de ce Ministère a court-circuité un partenariat de plus de 10 ans, privant ainsi les enfants qui fréquentent mon milieu de recevoir ce service, faute de temps.

J'espère qu'un jour la Ministre reconnaîtra qu'un partenariat entre les écoles et les services de garde en milieu familiaux publiques ou privés est important pour les enfants. Car cette expérience préscolaire est une étape à la persévérance scolaire de demain! ■



À votre service



# LE REÉÉ :

## une solution d'épargne pour les familles

Par Alain Beaugard, représentant en épargne collective et conseiller en sécurité financière

Le diplôme d'études postsecondaires est devenu un prérequis pour la majorité des carrières. Les employeurs jugent souvent la valeur d'un employé « potentiel » par son niveau d'études. Aux yeux de ceux-ci, le niveau de scolarité est parfaitement corrélé avec le niveau d'efficacité du candidat à embaucher. Quant aux parents, ils insistent sur l'importance que leurs enfants poursuivent leurs études supérieures s'ils désirent réussir dans la vie, et surtout dans le monde du travail.



Pour la majorité de mes clients qui sont parents de jeunes enfants, le financement de leurs études représente le plus important objectif en matière d'épargne. Il est clair que devant cette situation, le REÉÉ devient un instrument d'épargne pratique et avantageux dans le but de financer ces études supérieures.

D'un point de vue technique, le REÉÉ est essentiellement un contrat intervenu entre un souscripteur (épargnant) et un promoteur. Ce régime est enregistré comme compte d'épargne-études. Le souscripteur nomme un ou plusieurs bénéficiaires (futur étudiant) et accepte de verser des cotisations au régime en leur nom. Les personnes qui ont la capacité de devenir souscripteurs peuvent être le père, la mère, les grands-parents, l'époux, le conjoint de fait ou le responsable public d'un bénéficiaire du régime. Le promoteur peut être toute institution financière accréditée qui est en mesure d'administrer le contrat.

**D'un point de vue technique, le REÉÉ est essentiellement un contrat intervenu entre un souscripteur (épargnant) et un promoteur. Ce régime est enregistré comme compte d'épargne-études.**

C'est en 1972 que le REÉÉ fut instauré afin de permettre l'accumulation de cotisations en franchise d'impôt, jusqu'au retrait des fonds pour financer des études collégiales ou universitaires. Puis en 1998, le gouvernement du Canada a introduit la SCÉÉ (subvention canadienne pour l'épargne études) qui prévoit une subvention de 20 % (à concurrence de 500 \$ par année) sur la première tranche de 2 500 \$ de cotisation au REÉÉ.

En 2004, afin de vouloir aider davantage les familles à revenu faible et moyen, le gouvernement a bonifié la SCÉÉ sur la base du revenu familial net. Ainsi, en plus de la subvention initiale, les familles dont le revenu est de 41 544 \$ ou moins ont droit à une subvention additionnelle égale à 20 cents pour chaque dollar (soit 40 %) de la première tranche de 500 \$ versée annuellement dans le REÉÉ. Les familles dont le revenu se situe entre 41 545 \$ et 83 088 \$ ont droit à une subvention additionnelle de 10 cents pour chaque dollar (soit 30 %) de la première tranche de 500 \$ versée annuellement dans le REÉÉ.

Dans le cadre des mesures de bonification de la SCÉÉ, le gouvernement fédéral a instauré le Bon d'Études Canadien (BÉC) auquel sont admissibles les familles qui reçoivent déjà le supplément de la prestation nationale pour enfants (PNE). Ces familles reçoivent une somme initiale, à l'ouverture du compte, de 500 \$ pour le REÉÉ de leur enfant. Par la suite, des sommes additionnelles de 100 \$ seront déposées annuellement dans le régime tant que la famille demeure admissible au supplément de la PNE ou jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 15 ans, à concurrence d'un plafond de 2 000 \$.

Fait à noter : le souscripteur n'est pas dans l'obligation de cotiser lui-même afin que le REÉÉ puisse bénéficier de cette subvention. Une jeune famille à faible revenu ne devrait donc pas s'en priver!!!

### **En 2007, le gouvernement provincial emboîte le pas...**

L'incitatif québécois pour l'épargne études (IQÉÉ) voit le jour. Les résidents du Québec peuvent également recevoir une subvention du provincial. Encore aujourd'hui, l'IQÉÉ correspond « *approximativement* » à 50 % de la subvention versée du fédéral.

Le REÉÉ offre aux familles québécoises une solution d'épargne sécuritaire vouée à l'éducation de leurs enfants. Aucun autre régime ne bénéficie de telles cotisations gouvernementales supplémentaires. Le REÉÉ doit être perçu comme une solution d'épargne pratique qui procure des avantages substantiels à ceux qui veulent bien y participer. ■



### **Alain Beauregard B.A.A. Finance**

500 Boul. St.-Martin Ouest, suite 220  
Laval, (Québec) H7M 3Y2  
Tel: 450 629-0342 poste 281  
Sans frais : 1 888 756-0342  
alain.beauregard@sfl.qc.ca



# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Le temps est une denrée rare pour plusieurs parents et éducateurs en service de garde. Malgré une course contre la montre quotidienne, la planification des repas est une habitude qui gagne à être intégrée au service de garde et à la maison. En plus d'alléger les soirées, la planification des menus permet d'économiser de l'argent et d'offrir une alimentation variée et équilibrée pour les tout-petits et les grands. Collations, repas et aliments saisonniers... Par où commencer la planification des menus?

## Un brin de planification

Quand les enfants crient «famine!», il est déjà un peu tard pour songer à ce qu'ils mangeront comme repas. La préparation de ce dernier devient alors une source de stress, qui augmente si on s'aperçoit en plus qu'il manque un ou plusieurs ingrédients! Un peu de planification peut remédier à cette situation. Voici quelques conseils pour aider à planifier un menu hebdomadaire comprenant une variété d'aliments.

### D'abord, les mets principaux...

1. Inclure des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* pour constituer un repas complet.
2. Sélectionner des aliments de saison pour aider à réduire les coûts liés à l'alimentation.
3. Choisir d'abord les aliments du groupe *Viandes et substituts*, pour chacun des repas de la semaine.
  - Pour ajouter de la variété, il est judicieux d'offrir de la viande, de la volaille, du poisson, des œufs, des légumineuses et du tofu.
4. Ajouter ensuite des aliments des groupes *Produits céréaliers et Légumes et fruits*.
  - Les produits céréaliers à grains entiers sont à privilégier, dû à leur contenu en fibres.
  - Les légumes et les fruits ont avantage à être de couleurs variées, pour assurer un large éventail d'éléments nutritifs.
5. Compléter le repas par au moins un aliment du groupe *Lait et substituts* (ex. : lait, fromage).
6. Offrir, la plupart du temps, un dessert nutritif. Celui-ci doit être un complément au mets principal (ex. : yogourt, fruits, *pouding* fait avec du lait, biscuit à l'avoine maison).

### Ensuite, la collation...

En plus de trois repas, les enfants d'âge préscolaire ont besoin de deux à trois collations par jour. En effet, comme ils ont un petit appétit, mais de grands besoins énergétiques et nutritifs, les collations sont essentielles et permettent de bien compléter les repas. La collation devrait comprendre

des aliments provenant de deux groupes alimentaires différents. Elle devrait être située à mi-chemin entre deux repas, pour éviter qu'elle ne nuise à l'appétit de l'enfant. En panne d'idée pour offrir des collations nutritives et variées? Voici quelques exemples :

- Yogourt à la vanille et petits fruits
- Muffin maison et lait
- Craquelins de blé entier et houmous
- Fruits et fromage
- Pain aux bananes et fruits

Que ce soit pour les repas principaux ou les collations, il est important de penser à varier les couleurs, les saveurs et les textures des mets servis. De plus, en incluant régulièrement de nouveaux aliments au menu, on permet à l'enfant d'élargir son spectre gustatif et à long terme, d'apprécier une grande variété d'aliments. Pour augmenter l'appréciation de ces nouveaux aliments, il est suggéré de les introduire, un à la fois, avec des aliments connus et aimés. Un enfant peut aimer un nouvel aliment d'emblée, mais de nombreuses expositions -10, 15 ou même plus! - peuvent être nécessaires avant qu'il soit accepté.

La planification des menus permet de prévoir les achats d'aliments et ainsi, d'éviter les déplacements de dernière minute à l'épicerie. Même si elle nécessite du temps, la planification des menus est rentable à tous les points de vue! C'est donc du temps bien investi!







## Coïn cuisine

### Marmite monstrueusement délicieuse

Rendement: 6 portions

#### Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale ou de beurre
- 310 ml (1 ¼ tasse) de tomates en dés en conserve, égouttées
- 250 ml (1 tasse) de fromage havarti ou cheddar râpé
- 125 ml (½ tasse) de lait entier
- 180 ml (¾ tasse) de fromage ricotta
- 5 champignons émincés
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail pressée
- Une pincée de basilic séché
- Une pincée d'origan séché
- Une pincée de poivre

#### Au travail, les enfants!

Après s'être lavé les mains, les enfants seront ravis de vous aider en :

1. mesurant certains ingrédients;
2. mélangeant les ingrédients;
3. parsemant les moitiés de courges farcies de fromage râpé.



#### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Couper la courge spaghetti en deux, l'épépiner, placer le côté coupé vers le bas, dans un plat allant au four. Cuire durant environ 30 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, faire revenir les champignons, l'oignon et l'ail dans l'huile.
4. Lorsque la courge est cuite, effiloher sa chair à l'aide d'une fourchette, puis la placer dans un bol.
5. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger, en réservant une petite quantité de fromage râpé.
6. Remplir les demi-courges évidées du mélange et parsemer-les de fromage râpé.
7. Mettre au four environ 20 minutes.

### Bon appétit!

## A comme Aliments nouveaux

Bien qu'ils se retrouvent sur les tablettes de nos épicereries, le quinoa et le kéfir sont des aliments bien peu connus. Le quinoa est un produit céréalier cultivé en Amérique du Sud depuis plus de 5000 ans. Il se démarque des autres céréales grâce à la quantité et la qualité des protéines qu'il contient. Il est souvent consommé en accompagnement, comme le riz ou le couscous. Le kéfir, quant à lui, est un lait fermenté originaire de l'Europe de l'Est. Du point de vue nutritif, il s'apparente au yogourt et renferme notamment des protéines et du calcium.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[educationnutrition.org](http://educationnutrition.org)



## Le tableau de la valeur nutritive :

# bien utiliser l'information qu'on y trouve

Par Jani Cheseaux, Dt.P., M.Sc.

Le tableau de la valeur nutritive donne une quantité d'informations, mais sait-on bien l'utiliser ? Voici quelques conseils pour en faire un usage efficace.

Le tableau de la valeur nutritive fournit une information concernant le pourcent de valeur quotidienne. Cette information est définie en fonction d'une alimentation fournissant 2000 calories. Cet apport ne correspond donc pas exactement aux besoins de tout un chacun. Un adolescent sportif aura des besoins plus élevés du fait de ses besoins spécifiques pour la croissance et pour son activité physique. A contrario, une femme de petit gabarit, tout comme un jeune enfant, aura des besoins plus faibles. C'est pourquoi il importe de ne pas donner trop de poids au pourcent de la valeur quotidienne, mais plutôt de le voir comme indicateur pour nous aider à comparer deux produits.

Des limites arbitraires de 5 et 15 % sont très utiles pour comparer les produits. Si un aliment affiche, pour un nutriment donné, une teneur de 5 % ou moins, cela signifie qu'il est une source négligeable de ce nutriment. Si au contraire un aliment présente une teneur supérieure à

15 %, on est en présence d'un aliment qui a une bonne source de ce nutriment. Ces valeurs limites sont particulièrement utiles pour la recherche d'aliments riches en fibres ou pauvres en lipides et lipides saturés.

Il importe également de regarder la taille de la portion qui est proposée. Par exemple, vous souhaitez comparer 2 types de craquelins : le premier présente des informations pour 2 craquelins (44 g) alors que le second définit la portion comme étant 3 craquelins (30 g). Le craquelin à 30 g pourrait ainsi être plus avantageux au premier abord sur le plan des calories, mais un rapide calcul prouverait que c'est plutôt le contraire si la portion consommée n'est pas adaptée à la portion que nous consommons réellement.

Finalement, l'importance que l'on apporte à chacun des nutriments ne devrait pas biaiser notre approche. Ainsi, un aliment peut, par exemple, être beaucoup moins gras qu'un autre, mais au niveau du sucre et des calories, c'est tout le contraire. Il importe donc de regarder le tableau dans son ensemble, même si l'on a des exigences particulières concernant un nutriment spécifique. ■

**Il importe donc de regarder le tableau dans son ensemble, même si l'on a des exigences particulières concernant un nutriment spécifique.**



# Rhume... asthme... rhume... asthme...

D<sup>re</sup> Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

J'ai rencontré Sacha, 5 ans, à sa première consultation à la clinique du Centre Chiropratique Vitalité. Alors qu'il était bébé, Sacha a fait beaucoup de croup. Le croup est un terme général qui désigne une infection aiguë se manifestant par une toux rauque (son similaire à un aboiement) et est causé par une infection virale qui entraîne l'inflammation des voies respiratoires supérieures chez les jeunes enfants. Sacha fait de l'asthme plusieurs fois par année depuis l'âge de 2 ans et demi. Toutefois, les symptômes ne se déclarent que lorsqu'il est enrhumé. Il a dû être hospitalisé à l'occasion pour des épisodes de détresse respiratoire plus sévères. De plus, mon petit patient est aux prises avec des allergies alimentaires.

J'ai procédé à l'examen chiropratique. Je constate que le haut du cou (C1 et C2) est irrité et que la mobilité est réduite. C1 est désalignée vers la droite et C2 vers la gauche. Par adaptation et par distorsion neuro-musculo-squelettique, la jambe droite paraît plus courte de ½ pouce que la jambe gauche.

J'ai traité par ajustements chiropratiques, tout en douceur et avec précision, les articulations désalignées du petit. Cela fait déjà 2 ans et demi que Sacha vient à la clinique en soins préventifs. Sa mère, heureuse de l'excellente amélioration obtenue, me dit que son garçon, qui avait souvent rhume et asthme avant les traitements chiropratiques, n'a que peu de rhumes et peu d'épisodes d'asthme depuis les traitements. Elle l'emmène donc maintenant par intervalles de 3 à 6 mois pour faire vérifier le bon alignement de sa colonne vertébrale

et vérifier le maintien de l'équilibre de son système nerveux. Elle veut l'aider à conserver une santé optimale.

Saviez-vous que : le type d'accouchement que l'enfant a vécu peut contribuer à déstabiliser le haut de son cou ? Qu'il y a les nombreuses chutes de l'enfant, expérimentant normalement la vie, qui peuvent créer un désalignement du bassin et de la colonne vertébrale ? Et puis ils grandissent vite! Il y a aussi les prédispositions familiales : un parent ayant lui-même des problèmes d'alignement de

la colonne vertébrale se retrouve avec une moins bonne posture. L'enfant imitera la démarche, le maintien, les façons de s'asseoir. Chaque individu étant unique, il arrive souvent qu'il y ait de petites asymétries au niveau des vertèbres. Ces dernières fragilisent l'articulation et prédisposent à un désalignement, irritant le système nerveux et fragilisant les systèmes immunitaire et respiratoire.

Chez l'asthmatique, le milieu extérieur environnant, comme la poussière, les acariens, les poils d'animaux, les moisissures, le mauvais taux d'humidité, etc., influence fortement le système

respiratoire et immunitaire à réagir. Aussi, les allergies et les intolérances alimentaires peuvent déclencher une crise d'asthme. Une bonne alimentation est appropriée et peut faire une différence. ■

**Chez l'asthmatique, le milieu extérieur environnant, comme la poussière, les acariens, les poils d'animaux, les moisissures, le mauvais taux d'humidité, etc., influence fortement le système respiratoire et immunitaire à réagir. Aussi, les allergies et les intolérances alimentaires peuvent déclencher une crise d'asthme. Une bonne alimentation est appropriée et peut faire une différence.**

CENTRE CHIROPRACTIQUE VITALITÉ  
Île-des-Soeurs et Prévost : 514-769-0007



## Du bon maïs !

Le soleil d'été nous offre de beaux épis de maïs bien sucrés ! Profitez-en pour souligner la fin de l'été et le début d'une nouvelle année à la garderie avec une épluchette de blé d'Inde ! Préférez-vous le maïs jaune ou blanc ? Peu importe ! Il fait si bon de partager avec ses amis !

**Le beau temps est enfin arrivé ! Voilà l'occasion idéale pour s'amuser comme des petits poissons... dans l'eau !**

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier  
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.



# 1

### Du maïs

**Matériel nécessaire :** Des épis de maïs et un sac

**Préparation :** Épluchez un peu des épis de maïs afin de découvrir quelques grains et mettez-les dans un sac.

**Activité de groupe :** Pour déclencher cette mini-thématique, invitez les enfants à plonger une main dans le sac à tour de rôle pour deviner ce qu'il y a à l'intérieur. Ensuite, montrez un épi aux enfants et faites-leur toucher les grains de maïs. Sont-ils lisses ou rugueux ? Observez la forme des grains. Expliquez aux enfants que ce sont des grains comme ceux-ci qui sont plantés dans la terre et qui donneront le maïs. Aimes-tu le maïs ?



# 2

### Du bon blé d'Inde !

**(sur l'air de « Pomme de reinette »)**

Du bon blé d'Inde bien sucré  
Pousse dans le jardin  
Du bon blé d'Inde bien sucré  
J'ai hâte d'en manger !

Maïs en crème, maïs soufflé  
J'aime, j'aime, j'aime  
Maïs en crème, maïs soufflé  
J'ai hâte d'en manger !

# 3

### On peinture avec du maïs !

**Matériel nécessaire :** Des feuilles de papier construction ou brouillon de couleurs pâles, des épis de maïs épluchés, un couteau, de la gouache et des plats pour la gouache

**Préparation :** Coupez un épi de maïs en rondelles et laissez-en d'autres entiers. Versez la gouache dans des plats.

**Atelier :** Invitez les enfants à tremper les épis dans la gouache et à faire des impressions sur leur feuille. Les enfants peuvent imprimer le maïs sur toute sa longueur, le rouler sur la feuille ou faire des impressions avec les rondelles. Encouragez les enfants à changer souvent de couleur et à explorer les différentes façons de peindre avec le maïs !



#### À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, [ziraf.com](http://ziraf.com), cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-SS45LB67J



# Cette année avec Ziraf...

## TROUSSE MULTI-ÂGE (2 à 5 ans) Thèmes pour l'année 2012-2013

Septembre 2012 La rentrée des petits artistes La parade des amis !	Février 2013 Valentins... à la poste ! Découvrons le grand Nord
Octobre 2012 À la météo... Toiles d'araignées Bonbons et petits monstres... d'Halloween	Mars 2013 Au trot, au galop ! Une fête sur la plage ! Coin, coin, petits canards !
Novembre 2012 Pattes et museaux ! De la tête aux pieds	Avril 2013 Les petits cochons Fêtons la Terre ! Le grand ménage du printemps
Décembre 2012 Biscuits de Noël Noël autour du monde !	Mai 2013 Allons au parc ! Jolis papillons Des pissenlits partout !
Janvier 2013 Comme des petits singes ! Quel spectacle ! Drôles de robots !	Été 2013 Petits jardiniers Partons en camping !

NOUVEAUX  
THÈMES !

## TROTTI-TROUSSE (18 mois à 3 ans) (série 1\*)

Septembre Me voici, me voilà !	Février Maman, papa et moi !
Octobre Bou ! C'est l'Halloween !	Mars À la ferme de Pâques
Novembre Je m'habille !	Avril Qu'est-ce qu'on mange ?
Décembre Fêtons Noël !	Mai En voiture !
Janvier Vive la neige !	Été Vive l'été !

Tous nos thèmes sont sujets à changement.

\* Mêmes trotti-trousses que celles de 2007 à 2010.

### La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse (18 mois à 3 ans) Ziraf sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !



# Ziraf inc.

Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet [ziraf.com](http://ziraf.com)

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.

Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



## Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) mobilisé pour la famille québécoise !!



### Mission du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec

- Regrouper les organismes familiaux et les groupes à intérêt familial.
- Effectuer toute recherche concernant la famille.
- Informer ses membres et leur fournir de la documentation.
- Agir auprès des pouvoirs publics et des médias pour promouvoir les intérêts des familles.



### Nouvelle formule pour les déjeuners-croissants

Les déjeuners-croissants seront maintenant organisés en collaboration avec les membres du RIOPFQ.

#### Vous choisissez :

- la thématique
- la date et le lieu
- la formule qui vous convient (déjeuner, conférence, etc.)

#### Le RIOPFQ vous offre :

- l'assistance pour l'organisation de votre événement
- l'invitation aux membres via le Bulletin et le Familléduc
- le service d'un vidéographe pour votre événement
- le dvd souvenir de votre événement



Pour plus d'information, consultez notre site Internet ou communiquez avec nous au 1 877-527-8435, poste 304 ou par courriel à [info@riopfq.com](mailto:info@riopfq.com).

Le RIOPFQ a maintenant sa page 

#### Pour nous contacter :

**Courriel**  
[info@riopfq.com](mailto:info@riopfq.com)

**Site Internet**  
[www.riopfq.com](http://www.riopfq.com)

**Webdiffusion**  
<http://riopfq.com/webdiffusions/>