

# Famillēduc.ca

Avril 2012 • www.aemfq.com



**Faciliter  
l'intégration**

**Ma famille  
est différente**

**Les jeunes enfants  
et l'agressivité**

**L'autonomie**

**Les différents  
services  
de garde  
en milieu  
familial**

## Les différences



PROGRAMME  
RECONNAISSANCE  
QUALITÉ

## VOILETS DE LA RECONNAISSANCE

- Administration du service
- Alimentation
- Programme éducatif
- Formation
- Aménagement
- Communication
- Qualité continue

### Cherchez ce sigle gage de Qualité !



CERTIFICATION ANNUELLE FOURNIE PAR



## Des rabais exclusifs?

# C'est réglé.

Profitez de rabais de groupe  
additionnels sur vos assurances  
automobile, habitation et véhicules  
récréatifs



Gagnez un voyage d'une valeur de 7 500 \$  
Demandez une soumission pour participer.  
Détails et règlement sur [lacapitale.com/concoursgrroupe](http://lacapitale.com/concoursgrroupe)



OBTENEZ UNE SOUMISSION

1 800 322-9226

[lacapitale.com/aemfq](http://lacapitale.com/aemfq)



## La Capitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



## Un an déjà...

...que je fais partie de l'équipe Familléduc. Un an à côtoyer des spécialistes de la petite enfance. Que le temps passe vite quand on s'amuse ! J'ai la chance d'avoir rencontré plusieurs personnes qui s'investissent dans leur métier et qui ont à cœur le bien-être des familles, et plus particulièrement celui de nos bouts de chou.

La thématique de votre Familléduc d'avril est « La différence ». La différence comme dans être différent, faire une différence ou encore réinventer. La différence peut parfois intimider, gêner ou dérouter. C'est vrai. Parfois, elle peut aussi être extraordinaire. Pensons au slogan publicitaire d'Apple qui date des années '90 : « Think Different ». Quelle vision !

Pourquoi faut-il faire les choses « comme il le faut » ? Par exemple, pourquoi les enfants doivent dormir en pyjama ? Alors qu'elle n'avait pas encore 3 ans, ma fille a reçu en cadeau une vraie robe de princesse. Une robe de rêve pour une fillette de son âge, une robe deux tailles trop grande (donc très longue). Une robe qu'elle aurait voulu porter tous les jours. Nous avons trouvé un compromis : ce serait sa robe pyjama. Il fallait voir la tête du papa ! N'empêche que cette précieuse robe pyjama n'a jamais goûté au pipi au lit... Toute la famille a bien dormi. Merci la robe de princesse !

Au quotidien, nous faisons tous une différence remarquable dans la vie de nos enfants. Parents, éducatrices, intervenants, grands-parents, enseignants : continuons à construire un monde rempli de solutions pour nos enfants. Bonne lecture et joyeuses Pâques !

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



# Table des matières



# 10

**Entrevue 8**

**Travailler sur les compétences pour éviter un retard d'apprentissage**

**La découverte 5**

**Faciliter l'intégration à double titre**

L'Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées

**Pédagogie 10**

**Les jeunes enfants et l'agressivité**

**À votre santé 17**

**Saviez-vous? Vos gencives peuvent compliquer la naissance de votre bébé**

**Parole du parent 6**

**Ma famille est différente**

**La jasette 12**

**La Passerelle vers l'autonomie**



# 9

**L'AEMFQ • ASGA 13**

**Les différents service de garde en milieu familial**

**À votre service 16**

**L'ABC des frais de garde**



# 6



**Activités 18**

**Sucrons-nous le bec !**

# Familléduduc.ca

Avril 2012

## RÉDACTION

### ÉDITRICE EN CHEF

Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Rachel Ferland, parent  
Marlène Asselin, intervenantes à Éducation Coup-de-Fil  
Nicole Fortier, intervenantes à Éducation Coup-de-Fil  
Nathalie Leduc, CGA  
Nancy Geraghty, présidente de l'AEMFQ  
D<sup>re</sup> Amélie Prévost, chirurgienne-dentiste

## 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 Familléduduc 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 Familléduduc 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.



# La découverte

## L'Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH)

# Faciliter

## l'intégration à double titre

Trop souvent, les personnes handicapées issues de l'immigration ou de communautés culturelles souffrent d'isolement et ne savent pas où chercher de l'aide. À l'Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH), elles trouveront non seulement une oreille attentive, mais une équipe dynamique d'intervenantes qui sauront les conseiller et les diriger vers les services adéquats.

L'AMEIPH, organisme sans but lucratif fondé en 1981, regroupe des personnes handicapées issues de l'immigration ainsi que leur famille, quels que soient leur origine, leur âge, leur type de déficience ou leur statut.

Ces personnes doivent souvent faire face à de multiples défis, notamment les barrières liées à la déficience, les barrières linguistiques et culturelles, la méconnaissance des ressources et du système des services publics, l'isolement, la perte de repères, et même à des situations de discrimination... Les services proposés par l'organisme concernent alors toutes les sphères de la vie selon le profil et les besoins de la personne : l'adaptation, l'emploi, des points précis concernant le revenu, l'éducation, la francisation, la justice, le logement, la santé, l'aide pour remplir des formulaires, le support moral, l'accompagnement, la médiation...

À l'AMEIPH, l'inclusion totale est un socle. C'est dans ce sens que les intervenantes travaillent pour faire connaître et comprendre les rouages du système existant aux personnes qu'elles reçoivent et pour faire en sorte qu'elles

obtiennent le soutien dont elles ont besoin pour mieux s'intégrer dans leur pays d'accueil.

Au cœur de l'entrecroisement de deux pôles complexes : handicap et immigration, l'organisme a entrepris des liens de collaboration active avec les partenaires ou institutions publiques et communautaires de chacune de ces problématiques sociétales. En conséquence, il se positionne comme une ressource pour les personnes handicapées venues d'ailleurs, et également comme un interlocuteur de premier rang pour les décideurs et réseaux de services soucieux de lever les barrières qui s'ajoutent à celle du handicap. L'AMEIPH connaît bien les particularités et les dimensions de cet aspect de la diversité, elle est d'ailleurs un organisme de formation agréé auprès des services et professionnels concernés par cette problématique. Nul besoin de préciser, si l'on considère la définition même de sa mission, que l'AMEIPH joue un rôle important dans la défense des intérêts et la promotion des droits de ces personnes bien présentes dans notre société, mais trop souvent invisibles.

Pour informations :

**AMEIPH**

6462, boulevard Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2S 3C4

Téléphone : 514 272-0680

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





# Ma famille est différente

---

Par Rachel Ferland, maman d'Anna-Rakia, 6 ans, et de Raphaël, 3 ans

---

Dès l'âge de trois ans, j'ai bien connu la différence : celle que l'on voit, celle qui questionne. J'ai grandi au Sénégal et au Togo. Je suis blonde, j'ai les yeux bleus, ma peau est pâle. J'aime beaucoup une photo de classe qui me montre entourée d'enfants à la peau chocolatée, aux cheveux d'ébène. Elle me rappelle une enfance heureuse. Elle dit aussi toute la différence apparente entre moi et la majorité qui m'entourait. J'étais pourtant semblable par mes jeux, mes chicanes d'enfants, mes amitiés. J'étais une petite fille comme les autres.

## Une famille visible

Aujourd'hui, je suis mère de deux merveilleux enfants nés au Niger. Quel étrange destin ! Je suis une enfant de l'Afrique : par l'enfance, par le cœur, par la culture aussi. Mes enfants le sont par leurs gênes, leur couleur de peau, leurs traits physiques. Nous sommes inversement tout autant québécois. Nous sommes africains, nous sommes québécois. Nous sommes une famille visiblement différente. Lorsque nous marchons, lorsque nous mangeons au restaurant, les regards se portent sur nous. Nous devons apprendre à vivre avec ces regards, et avec les questions parfois indiscrettes qui s'y greffent. Mon mari, mes enfants, moi, mais également tous les autres membres de la famille.

Un enfant qui a été adopté s'insère au sein d'une lignée. Il n'a pas que des parents. Il a des tantes, des cousins, des grands-mamans, etc. Les enfants intègrent les valeurs de leur père, de leur mère, de leurs grands-parents, adoptés ou pas. À Noël dernier, mon fils de trois ans a demandé à son grand-père pourquoi il jouait avec lui comme son papa le fait toujours. Mon beau-père lui a expliqué qu'il a joué avec son fils de cette manière, et que maintenant qu'il était grand-papa, il faisait de même avec son petit-fils, et qu'un jour Raphaël ferait de même avec ses enfants. J'ai été très émue. Un grand-papa parlait avec tendresse à son petit-fils de traditions familiales. Les différences visibles disparaissent toujours lorsqu'elles sont entourées d'amour !

## Différent à l'école

Quand nos enfants sont petits, l'environnement est relativement contrôlé, protégé. Mais lorsqu'ils commencent l'école, ils sont seuls face à des enfants et des adultes qui ne connaissent pas nécessairement leur histoire.

En maternelle, ma fille a vécu de nouveaux regards. Elle a expérimenté une autre différence, celle qu'elle projette en l'absence de sa famille. Elle s'est fait toucher ou questionner sur sa couleur de peau, son nez, ses cheveux. Ma princesse a pleuré, elle s'est mise en colère aussi, mais la plupart du temps, elle a su réagir positivement. Heureusement je n'avais pas attendu que des situations concrètes se présentent pour l'outiller, par le jeu, à répondre à ces situations. La communication formidable que nous avons bâtie depuis qu'elle est bébé lui permet maintenant de faire face aux regards et aux questions, dans la plupart des cas. Un jour, un enfant lui a demandé où était sa vraie mère. Elle lui a dit qu'une fausse mère, cela n'existe pas, tout comme les faux enfants. Que sa vraie maman l'attendait à la maison, et que sa vraie mère du Niger était au Niger. J'ai été si fière d'elle !

Je suis heureuse de pouvoir apprendre à mes enfants que notre différence n'est pas un inconvénient, au contraire ! Même si elle s'accompagne parfois de remises en question, voire de souffrance, la différence est belle car elle est porteuse d'une grande richesse. Elle garantit notre unicité, notre singularité... Et dans le cas de notre famille, elle est surtout synonyme d'un bonheur incomparable, d'un amour inconditionnel, car elle est née de l'adoption de nos deux miracles ! ■

**En maternelle, ma fille a vécu de nouveaux regards. Elle a expérimenté une autre différence, celle qu'elle projette en l'absence de sa famille. Elle s'est fait toucher ou questionner sur sa couleur de peau, son nez, ses cheveux.**



# Travailler sur

## les compétences pour éviter un retard d'apprentissage

Rencontre avec Sophie Lamoureux,  
conseillère pédagogique CPE Enfants Soleil  
Par Lydia Alder

Selon l'enquête sur la maturité scolaire de 2008, entre 35 et 40 % des enfants montréalais de la maternelle étaient vulnérables dans au moins un des domaines de leur développement<sup>1</sup>. La sous-stimulation est un facteur de risque, alors que la fréquentation d'un service de garde de qualité est un facteur de protection, de même que l'implication des parents dans la vie de leur enfant.

Les retards et les troubles d'apprentissage peuvent entraîner des échecs scolaires parfois irrémédiables. Pourtant, une telle situation peut être évitée ou grandement améliorée si les difficultés sont identifiées et prises en charge dès le préscolaire.

<sup>1</sup> Les résultats de l'enquête sont disponibles sur le site [www.dsp.santemontreal.qc.ca](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca)





## Quelle est la différence entre un trouble et un retard d'apprentissage ?

Il y a une grande distinction entre un retard et un trouble d'apprentissage.

Un retard est un décalage du développement par rapport à la norme fixée par l'âge. Elle est souvent en lien avec une cause environnementale. Le trouble est identifié suite aux performances de l'enfant à des tests standardisés. Le trouble renvoie à la notion de désorganisation de la façon dont l'enfant acquiert ses compétences.

## Comment détectez-vous une vulnérabilité ou un retard d'apprentissage ?

Les éducatrices sont des spécialistes de la petite enfance et connaissent bien le développement des enfants. La base de tout dépistage réside dans l'observation. Différents outils sont disponibles pour nous permettre d'avoir un rappel des principales acquisitions qu'un enfant doit faire. Les utiliser adéquatement et de façon systématique nous permet de dresser un portrait de l'enfant.

## Quels sont les signes, les drapeaux rouges ?

Le signal n'est pas une question d'âge, mais l'enfant doit être dans sa zone proximale de développement. On regarde les facteurs environnementaux, ce qui se passe dans la famille : un nouveau bébé, un divorce ? S'il y a lieu, on fait une observation plus pointue.

Si l'éducatrice a une petite inquiétude, elle en discute avec le parent afin de savoir s'il observe la même chose à la maison. En faisant des activités un peu plus poussées avec l'enfant, l'éducatrice peut arriver à des résultats sans ressources extérieures si la difficulté est mineure (par

exemple, le résultat d'une sous-stimulation.) Si ce petit bémol n'avait pas été remarqué à la garderie, l'enfant serait arrivé à la maternelle avec ce petit traînage de pattes qui aurait pu le suivre tout au long de son parcours scolaire.

## À quel âge peut-on observer des retards ou des difficultés d'apprentissage ?

Chaque âge a des compétences à acquérir. Si certaines d'entre elles sont absentes, il ne faut pas s'alarmer, mais rester vigilant.

## Quels sont les avantages d'une détection dès le préscolaire ?

L'avantage majeur est l'accessibilité aux services le plus rapidement possible. Les listes d'attente sont longues – souvent entre 12 et 18 mois. Un dépistage précoce permet une prise en charge avant l'entrée à l'école. À la garderie, nous ne sommes pas dans la performance; il y a une souplesse et l'apprentissage se passe par le jeu. On peut aussi éviter de mettre un enfant en situation d'échec. Par exemple, un enfant souffrant d'un retard de langage et qui est suivi par un orthophoniste pendant la petite enfance aura la chance d'arriver avec un suivi déjà en cours, ce qui permettra de l'intégrer dans une classe qui répond à ses besoins.

Il faut démystifier ce que signifie « le développement de l'enfant ». L'enfant a besoin d'acquérir des compétences. Ce qui est important est aussi de ne pas le pousser à surperformer. Chaque chose vient en son temps et est le résultat d'une maturation psychologique et physique. Le savoir-être de l'enfant est tout aussi important que son savoir-faire. ■

**Les éducatrices sont des spécialistes de la petite enfance et connaissent bien le développement des enfants. La base de tout dépistage réside dans l'observation.**



« Certains enfants agissent agressivement pour attirer l'attention sur eux.

N'attendez pas qu'ils soient agressifs pour leur accorder de l'attention. Faites-le aussi durant les moments où ils sont calmes. »

# Les jeunes enfants et l'agressivité

Par Marlène Asselin et Nicole Fortier, intervenantes à Éducation Coup-de-Fil

## Apprendre à tolérer les frustrations et les différences

Pour certains enfants, jouer calmement avec les autres est tout à fait naturel. D'autres enfants ont plus de difficulté à partager ou à jouer sans bousculer. Ce n'est pas parce que « partager, c'est bien » qu'un enfant de deux ans prêterait automatiquement ses jouets. De même, un enfant de cinq ans peut croire que bousculer les autres pour avoir ce qu'il veut est plus efficace. C'est à cet âge que les enfants observent que certains amis sont différents d'eux (obésité, couleur de peau, handicap physique, etc.) et leur réaction spontanée est bien souvent le rejet ou la moquerie. Il est important de les éduquer dans le respect de toute différence.

## Décrivez brièvement et intervenez

Certains enfants se trouvent souvent dans des situations de confrontation. Ils ont de la difficulté à entrer en rapport avec les autres enfants sans se bagarrer. Quelle que soit la raison, lorsque les comportements agressifs se produisent, il faut intervenir. Aidez votre enfant à mettre des mots sur ce qui est vécu : « Éliane, ça ne doit pas être plaisant de se faire prendre son ballon, mais tu ne peux pas frapper ton amie », ou tout simplement : « Cédric, tu ne bouscules pas. Tu attends ton tour. »

Avec les mots que vous utilisez pour décrire ce qui se passe, vous aidez votre enfant à faire, à la longue, la différence entre la frustration tout à fait normale et le geste d'impulsivité. Le but est d'amener les enfants à surmonter une frustration passagère et à vivre leurs sentiments négatifs sans utiliser de mots ou de gestes agressants.

## Soyez des observateurs

Apprenez à connaître et à reconnaître les signes avant-coureurs. Observez les circonstances dans lesquelles les comportements agressifs se produisent. Cédric a tendance à bousculer les autres quand il y a beaucoup de bruit et d'activités autour de lui ? Essayez de créer un climat moins bruyant et dirigez-le au début de l'activité.

Un enfant présente une certaine différence telle un surpoids, cette différence peut susciter des réactions agressives ou violentes chez les enfants, comme pousser, rejeter ou agresser verbalement. Amélie dit à Sarah qu'elle

ne veut pas jouer avec elle car elle est grosse ? Faites-lui remarquer que ces mots font de la peine à Sarah et encouragez-la à jouer avec elle pour mieux connaître cette nouvelle amie. Par vos gestes et vos façons d'intervenir, vous devenez des modèles pour les enfants, ils apprendront à accueillir toute différence positivement.

Certains enfants agissent agressivement pour attirer l'attention sur eux. N'attendez pas qu'ils soient agressifs pour leur accorder de l'attention. Faites-le aussi durant les moments où ils sont calmes. Sans trop en mettre, intéressez-vous à ce qu'ils font, encouragez-les et félicitez-les, en soulignant le comportement positif ; « C'est très patient de ta part, Cédric, d'attendre ton tour ». Par cette façon de faire, vous apprendrez petit à petit à votre enfant comment obtenir l'attention d'une façon acceptable.

## Encouragez-les à trouver des solutions

Quand les enfants sont assez grands, vers cinq ans, on peut les aider à trouver des solutions pacifiques aux conflits. Si Amélie fait de la peine à son amie par ses paroles, demandez-lui s'il y a une autre façon de parler aux amies. Cédric et Lucas ne veulent pas qu'un ami « différent » joue avec eux ? Que peuvent-ils faire d'autre, comment se sent cet ami qui est exclu ? Encouragez votre enfant à trouver lui-même les solutions et félicitez-le quand il réussit ; l'effet secondaire est d'augmenter la créativité et l'autonomie.

## Ils n'y parviennent pas encore ?

Ne vous découragez pas. Revenez à l'étape antérieure ; décrivez brièvement et intervenez. Demeurez cohérents et affirmatifs dans vos interventions. Il est normal que vous ayez à répéter plusieurs fois avant que le comportement désiré soit acquis. Et, même lorsque ce comportement semblera acquis, pensez qu'il peut y avoir des rechutes. Rappelez alors simplement les consignes à votre enfant. ■

Ça ne règle pas le problème ? Vous avez besoin d'en parler ?

**Appelez EDUCATION COUP-DE-FIL :**  
514 525-2573 ou 1 866 329-4223

Éducation Coup-de-fil est un service gratuit de consultation professionnelle par téléphone, subventionné par Centraide  
Site web : [www.education-coup-de-fil.com](http://www.education-coup-de-fil.com)

L'expertise au service  
de la différence et de  
la réussite



# La Passerelle vers l'autonomie

Par Lydia Alder

La Passerelle est une petite école de la Commission scolaire de Montréal exclusivement pour enfants de 4 et 5 ans qui ont tous en commun un handicap moteur léger sans déficience intellectuelle. Ils suivent le même programme préscolaire que tous les autres enfants de la maternelle au Québec.

La Passerelle est une école dans laquelle il y a un partenaire présent sur place : le Centre de réadaptation Marie-Enfant. Les élèves ont accès sur place aux services des ergothérapeutes, des physiothérapeutes, d'une psychologue, d'une orthophoniste, d'une éducatrice spécialisée et des préposés aux élèves handicapés. Tous travaillent de façon quotidienne avec les élèves en fonction de leurs besoins. La Passerelle accueille 28 enfants qui arrivent à l'âge de 4 ans, à la suite d'un diagnostic médical, pour deux années de préscolaire.

Certains enfants de La Passerelle sont atteints d'une maladie orpheline. D'autres ont eu une maladie infantile qui a causé des dommages. Tous ont besoin d'un petit coup de pouce pour rattraper un retard et acquérir une autonomie qui leur permettra d'intégrer une école régulière.

Le but est d'aider les enfants à acquérir une autonomie

pour l'intégration d'une école de quartier régulière en 1<sup>re</sup> année. Selon M<sup>me</sup> Anne Alexandre, directrice de l'école La Passerelle, 98 % des enfants intègrent leur école de quartier après leur passage de 2 ans à La Passerelle, tout en continuant leur suivi en réadaptation. Lorsque les services nécessaires ne sont pas disponibles dans l'école de quartier, il est possible, selon le cas, que l'enfant bénéficie d'un suivi de l'équipe volante du Centre de réadaptation Marie-Enfant.

La Passerelle doit être un tremplin pour permettre aux enfants d'être scolarisés comme les autres élèves et de leur permettre d'être aussi autonomes que les enfants de leur âge, mais toujours en tenant compte de leurs difficultés motrices.

M<sup>me</sup> Alexandre et son équipe relèvent le défi d'amener les enfants à acquérir suffisamment d'autonomie au bout de 2 ans et de bien les préparer à affronter un milieu qui aura toujours de petites difficultés pour plusieurs d'entre eux. Leur passage à l'école La Passerelle les aidera à remplir leur boîte à outils pour leur permettre de trouver, au fil des ans, les stratégies qui leur conviennent et faire en sorte que la différence n'ait plus d'importance. ■

**Le but est d'aider les enfants à acquérir une autonomie pour l'intégration d'une école de quartier régulière en 1<sup>re</sup> année.**



# Les différents services de garde en milieu familial

Par Nancy Geraghty, présidente AÉMFQ

La garde en milieu familial à 7 \$ est un service éducatif offert à partir d'un domicile. Il permet aux parents d'obtenir un service non institutionnalisé qui répond aux valeurs des éducatrices et des parents des enfants de zéro à cinq ans. Le ratio est de 1 adulte pour 6 enfants ou de 2 adultes pour 9 enfants.

Selon la loi et la réglementation, les éducatrices doivent fournir, dans un cadre d'un maximum de 10 heures, un programme éducatif, un repas et deux collations conformes au Guide alimentaire canadien, et ce, bien sûr, à l'intérieur d'un milieu sécuritaire et harmonieux.

Toujours dans le respect des exigences de la ministre de la Famille, une agente à la conformité s'assure que chaque éducatrice ait suivi un cours de secouriste et fait annuellement une formation de six heures de perfectionnement. Elle doit également vérifier les antécédents criminels de sa famille et effectuer quatre visites par année.

La garde en milieu familial non régie par la loi se démarque par un service de qualité dont le ratio est d'un maximum de 6 enfants par résidence. Sa clientèle peut adhérer à un programme de crédit d'impôt pour frais de

garde par versements anticipés remis sur une base mensuelle dont le coût revient parfois à moins de 7 \$ par jour, selon le revenu familial.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que peu importe le type de service de garde offert au Québec, la qualité se vit à travers l'engagement que ces femmes et ces hommes ont envers leur travail.

Et que dire de l'engagement qu'un parent doit à son enfant lorsqu'il est temps de choisir un service de garde... Alors là, dans le but de soutenir les parents, le ministère de la Famille a publié dans son site Internet un document « à la recherche d'un service éducatif pour votre enfant ». Il comprend les questions qu'un parent doit se poser avant de faire un choix.

Il existe de nombreux services de garde en milieu familial de qualité. Malheureusement, ils ont trop souvent mauvaise presse. Bien sûr, tous les services de garde ne sont pas égaux, mais lorsque les médias pointent du doigt des fautes et des lacunes, il serait bien de faire la juste part des choses en soulignant également l'excellence de plusieurs services et les avantages qu'ils représentent. ■

# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

*Brosse, brosse, brosse, j'me brosse les dents, celles d'en arrière, celles d'en avant! Les adeptes de l'émission Passe-Partout connaissent sûrement par cœur cette chanson qui cherche à rendre le brossage des dents agréable pour les enfants. Aucune chanson n'existe pour décrire l'impact des aliments sur la santé dentaire. On aurait cependant avantage à en créer une, car on sait que les aliments ont un impact important sur les dents. Certains aliments sont « amis » des dents alors que d'autres ont des effets sur l'action des bactéries responsables de la carie.*

## Santé dentaire chez les tout-petits

### Les dents, c'est important!

Apprendre à un enfant à maintenir ses dents en santé est l'un des plus beaux cadeaux qui puissent lui être offerts. En plus d'apporter un sourire resplendissant, des dents saines procurent un bien-être et une meilleure estime de soi. Les études chez l'enfant démontrent que la santé des dents a également des répercussions sur leur croissance : ceux qui ont plusieurs caries ont tendance à avoir un plus faible poids et à être plus petits en taille que ceux ayant des dents saines. Puisque les dents d'adultes nous accompagnent toute notre vie, il est d'autant plus important qu'elles soient en santé!

### La santé dentaire passe par les aliments

On dit d'un aliment et d'une boisson qu'ils sont cariogènes si leur consommation est associée à une augmentation du risque de carie dentaire. Parmi les facteurs qui rendent les aliments plus cariogènes, on retrouve notamment :

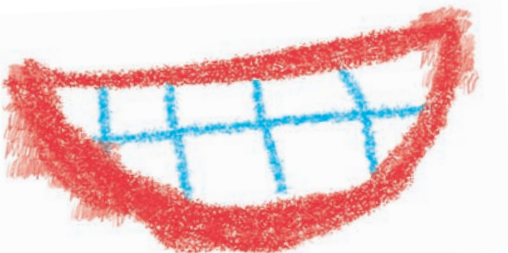
- la concentration élevée en sucre : il constitue la nourriture par excellence des bactéries responsables de la carie ;
- la texture collante de l'aliment sucré qui augmente le temps de contact entre le sucre et la dent ;
- l'acidité : elle favorise l'érosion dentaire et affaiblit l'émail de la dent.

En vertu de ces facteurs, on pourrait croire que les fruits augmentent le risque de caries dentaires, car ils contiennent du sucre (glucides) et qu'ils sont acides. Toutefois, à cause du contenu élevé en eau des fruits, la concentration de sucre qu'ils renferment est plutôt faible. De plus, leur mastication favorise la production de salive, neutralisant ainsi l'acidité naturelle du fruit. Il faudrait consommer jusqu'à 20 fruits par jour pour qu'ils soient néfastes pour les dents! Par ailleurs, lors de leur fabrication, certains produits céréaliers transformés (ex. : céréales à déjeuner, barres tendres, craquelins) sont chauffés à de très hautes températures, ce qui réduit la taille des molécules de sucre qu'ils contiennent. Ce procédé augmente le risque de caries. Il est donc préférable de consommer des produits céréaliers à grains entiers peu ou pas transformés tels que le gruau, les pâtes alimentaires de blé entier, du pain à grains entiers, etc.

### Des trucs pour des dents en santé

Voici quelques recommandations qui pourraient aider vos tout-petits à garder leurs dents en santé :

- De préférence, réserver les aliments sucrés pour la fin du repas. La salive est alors plus abondante, ce qui permet de neutraliser l'acidité de la bouche et de réduire l'excès de sucre.
- Au moment de la collation, privilégier la consommation d'aliments non sucrés et non collants tels que les fruits, les légumes, le lait et le fromage.
- Réduire la fréquence de consommation des aliments cariogènes tels que les barres de céréales, les fruits séchés, les bonbons, les jujubes, etc.
- Réduire la consommation de boissons gazeuses ou de jus de fruits, même s'ils sont purs à 100%. Pour limiter le temps de contact avec les dents, boire le jus de fruits avec une paille.
- Se brosser les dents après chaque repas sous la supervision d'un adulte. Si ce n'est pas possible, mastiquer du fromage à pâte ferme pour réduire le risque de caries dentaires (voir l'encadré pour plus d'information).





## Coin cuisine

### Quiche de Gédéon le poisson

Rendement: 6 portions

#### Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de pain sans la croûte, coupé en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine fondu
- 4 œufs battus
- 125 ml (1/2 tasse) de lait entier (3,25 % de M.G.)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage Cottage
- 250 ml (1 tasse) de fromage Cheddar, râpé
- 213 g de saumon en conserve, égoutté
- 1 oignon vert, émincé
- Une dizaine de tomates cerise, coupées en deux (pour le poisson)
- Fines herbes fraîches (persil, ciboulette et basilic) ciselées, au goût
- Sel et poivre, au goût

#### Au travail, les enfants!

L'enfant sera ravi de vous aider en déposant le pain dans le plat, en mélangeant les ingrédients et en formant le poisson.



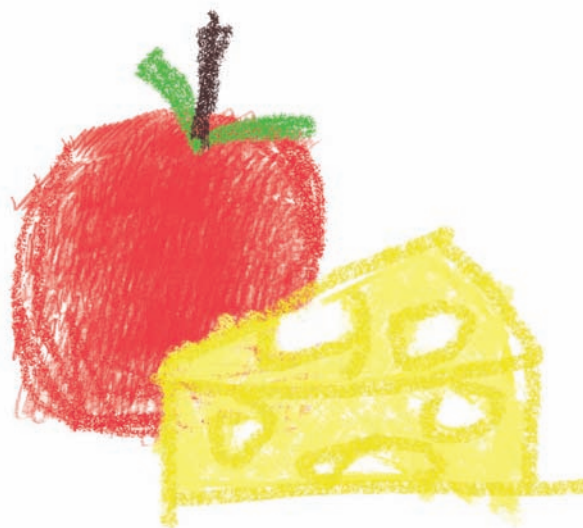
#### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. À l'aide d'un pinceau, enduire de beurre ou de margarine un plat de pyrex de 25 cm (9 pouces) de diamètre.
3. Déposer le pain dans le fond du plat.
4. Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, le fromage Cottage, le saumon, l'oignon vert, les fines herbes, le sel et le poivre.
5. Verser le mélange sur le pain.
6. Sur le dessus du mélange, former un poisson à l'aide des tomates cerise.
7. Utiliser une tige de fines herbes pour la bouche et une olive pour l'œil du poisson.
8. Cuire au four environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

### Bon appétit!

## A comme dans ami des dents

Le lait et le fromage sont des « amis des dents » puisqu'ils contiennent des protéines et des matières grasses qui protègent les dents des bactéries responsables de la carie dentaire. Le peu de sucre contenu dans le lait, sous forme de lactose, est d'ailleurs le moins cariogène de tous. Le lait et le fromage renferment également du calcium et du phosphore, deux éléments qui aident à renforcer l'émail des dents. Il a d'ailleurs été démontré que la mastication de fromage à la fin du repas reminéralise l'émail de la dent.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

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

# L'ABC des frais de garde

Par Nathalie Leduc, CGA

Le 29 février est passé, les relevés 24 et les reçus sont postés ! Ces documents seront joints aux déclarations de revenu des parents. Même si une place à 7 \$ donne droit à peu de privilège fiscal, qu'en est-il réellement ? Quel est l'impact des frais de garde dans une déclaration de revenu ?

Premièrement, les gouvernements fédéral et provincial appliquent les frais de garde de façon bien différente : au fédéral, ces frais servent à diminuer le revenu imposable et ils doivent être obligatoirement joints à la déclaration du conjoint ayant le revenu le plus bas. Au provincial, ces frais donnent droit à un crédit d'impôt remboursable. Alors, même s'il n'a pas d'impôt à payer, des sommes peuvent être remboursées au parent. Par contre, autant au fédéral qu'au provincial, il y a une première condition pour que ces frais soient admissibles pour le particulier : il faut qu'il y ait du revenu d'emploi et/ou d'entreprise ou que ce dernier soit aux études.

Donc, au fédéral, même pour une place à 7 \$ (environ 1827 \$/année), ces frais auront le même effet qu'un REER, soit la diminution du revenu imposable. Mais com-

me les autorités fiscales ne donnent pas le choix pour l'attribution, parfois le conjoint ayant le plus bas revenu n'a pas besoin de déduction supplémentaire : ses crédits de base ramènent déjà la facture d'impôt à zéro. De plus, vous avez déjà compris que si l'un des conjoints ne respecte pas la première condition ci-dessus, alors le reçu de frais de garde est inutile.

Du côté provincial, si vous avez une place subventionnée, la déduction donnant droit à un crédit d'impôt est parfois minime ou simplement nulle. En effet, les 7 \$ ne sont pas des frais admissibles. Seuls les autres frais de garde, comme les frais de retard ou certains frais du service de garde de l'école ainsi que les frais des services de garde non subventionnés, donnent droit au crédit remboursable. Ce crédit permet un remboursement entre 26 % à 75 % des frais de garde admissibles (plus le revenu familial est élevé et plus le pourcentage sera petit).

Finalement, vous avez probablement tous compris que les reçus et relevés 24 pour des places subventionnées ne permettent pas d'intéressantes économies d'impôt... Je vous laisse faire les calculs... ■

## La firme Yves Gagnon | CA

Nathalie Leduc, CGA

686, rue St-Louis

Joliette (Québec) J6E 2Z6

Tél. : 450 759-1900 • 450-586-6107

comptable@yvesgagnonca.com



# Saviez-vous ?

## Vos gencives peuvent compliquer la naissance de votre bébé

Par D<sup>re</sup> Amélie Prévost, chirurgienne-dentiste

Il est primordial de conserver une bonne santé gingivale pendant la durée de votre grossesse. Le changement hormonal peut provoquer une augmentation de l'inflammation des gencives et ainsi provoquer du saignement pendant le brossage quotidien de vos dents. Suite à un saignement des gencives, les bactéries présentes dans votre bouche pénètrent dans votre circulation sanguine, entraînant par le fait même une bactériémie dans votre sang. Ces mêmes bactéries passent la barrière placentaire et peuvent entraîner des complications à votre grossesse. Des recherches révèlent que les futures mamans atteintes de maladies parodontales (maladie des gencives) ont plus de risques d'accoucher prématurément et d'avoir un bébé de faible poids à la naissance. Les bébés prématurés sont plus à risque d'avoir des problèmes de santé et des retards de développement ou d'apprentissage au cours de leur enfance. Les bébés de faible poids à la naissance sont exposés au même risque accru de problèmes de santé plus tard dans la vie.

**Le changement hormonal peut provoquer une augmentation de l'inflammation des gencives et ainsi provoquer du saignement pendant le brossage quotidien de vos dents.**

### Comment éviter ou traiter les maladies parodontales ?

Eh bien, il est d'abord important de savoir que la principale cause est le manque d'hygiène dentaire.

Lorsque le brossage des dents est insuffisant, des dépôts remplis de microbes s'accumulent sur les dents puis finissent par durcir et irriter les gencives. Les nettoyages réguliers chez votre dentiste sont indispensables pour prévenir l'accumulation de tartre. Le tabagisme aussi est un facteur très important ainsi que le bruxisme, l'ostéoporose, le diabète non contrôlé et l'âge. Consultez votre dentiste afin de connaître votre niveau de risque. Les premiers signes de la maladie sont souvent la rougeur et le saignement des gencives ainsi que la mauvaise haleine. À ce stade, la maladie se traite bien et souvent un nettoyage en profondeur rétablira la santé gingivale. Si la maladie progresse et n'est pas traitée, il peut y avoir décollement des gencives, une perte de l'os de soutien des dents, des récessions gingivales ou encore de la sensibilité dentaire. La progression peut même entraîner la mobilité et le déplacement des dents ou encore la perte de celles-ci.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il vaut mieux prévenir... Brossez ses dents deux fois par jour, passer sa soie dentaire une fois par jour, avoir une alimentation équilibrée, ne pas fumer, voilà les conseils de base pour avoir une bonne santé gingivale.... et un bébé en santé ! ■



## Sucrons-nous le bec !

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

**Profitions de l'arrivée du temps plus doux pour souligner une belle tradition québécoise !**

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



1

### Du bon sirop !

**Matériel nécessaire :** du sirop d'érable, d'autres aliments qui ressemblent à du sirop d'érable (du jus de pomme, du miel, de l'huile végétale, etc.), des bols et des cuillers

**Activité de groupe ou atelier.** Pour commencer la journée, invitez les enfants à observer les différents liquides. Ils se ressemblent tous ! Peux-tu deviner ce qu'il y a dans chacun des bols ? Ensuite, versez un peu d'un des liquides dans les cuillers des enfants. Qu'est-ce que c'est ? Poursuivez ainsi avec chacun des aliments. Lesquels ont bon goût ? Lesquels n'ont pas bon goût ? As-tu reconnu le sirop d'érable ? Faites goûter de nouveau le sirop d'érable aux enfants. Est-ce que le sirop d'érable a un goût salé, piquant ou sucré ? Toi, est-ce que tu aimes le sirop d'érable ?



2

### J'ai du bon sirop ! (sur l'air de « J'ai du bon tabac »)

J'ai du bon sirop  
Dans mon petit pot  
J'ai du bon sirop  
Non, y en a pas trop !

Avec des biscuits  
Et des petits fruits  
Avec du jambon  
C'est tout aussi bon !



3

### De la tire sur la neige

**Matériel nécessaire :** des feuilles de papier construction blanc, des bâtons de popsicle, du papier de soie jaune, orange ou doré, de la ouate, des ciseaux, de la colle blanche

**Activité de groupe.** L'enfant fait un collage pour représenter de la tire sur la neige. Pour commencer, il colle de la neige (de la ouate étirée) sur sa feuille, des bâtons de popsicle et de la tire (des morceaux de papier de soie bouchonné).

#### 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-A2CS88Z

# Les troussees Ziraf...



Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits



Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) 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.



## Prochaine activité :



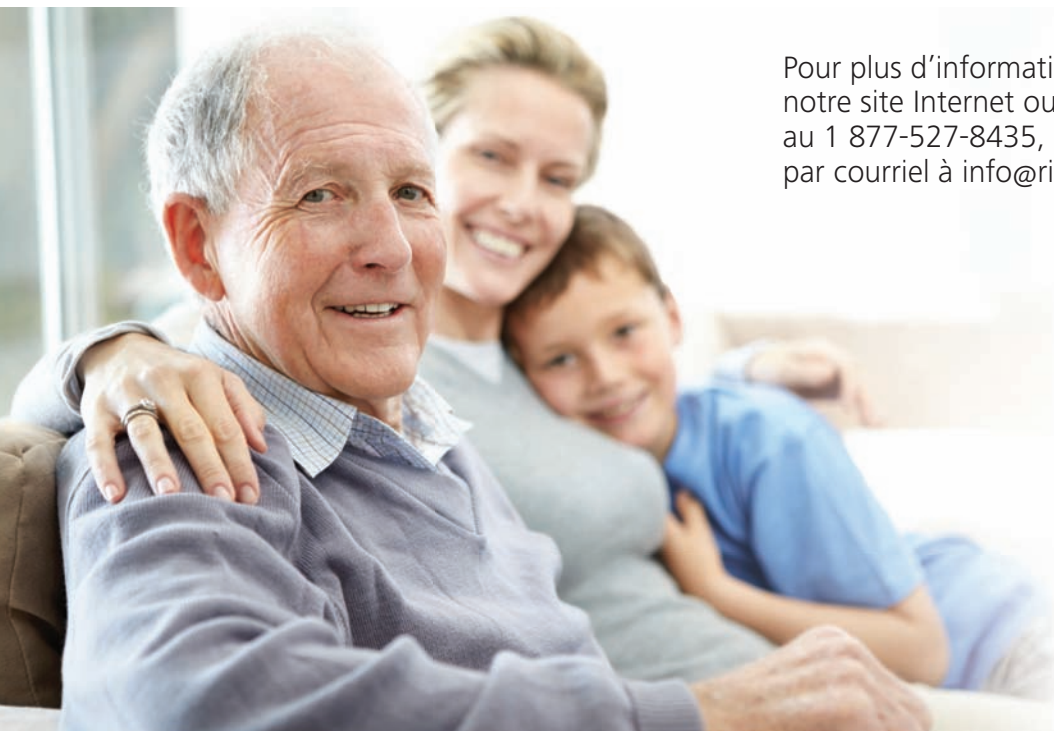
### Déjeuner-croissant

afin de réaliser sa mission, le RIOPFQ invite à la même table des décideurs politiques, des chercheurs ainsi que des acteurs du milieu communautaire autour d'une thématique choisie.

**Avril 2012 :  
Le transport des aînés**

**Septembre 2012 :  
La persévérance scolaire et  
le décrochage des professeurs**

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).



### 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/>