

# Familleduc.ca

Août 2011 • www.aemfq.com

LES HALTES-GARDERIES  
COMMUNAUTAIRES,  
POUR AIDER LES FAMILLES

NATURE, HISTOIRE  
ET FESTIVALS

La manipulation  
des aliments

L'insolation,  
c'est pas banal !

**Conciliation  
travail-famille**

Carrière • enfants • équilibre



**c'est une assurance  
et beaucoup plus...**

**Contrat garanti renouvelable peu importe votre emploi**

**ASSURANCE SALAIRE**

- Prestation mensuelle selon le nombre d'enfants accrédités
- Jusqu'à 2 800 \$ par mois
- 1 000 \$ payable en plus de tous autres régimes
- Garantie transformable en frais généraux et assurance-prêt

**FRAIS GÉNÉRAUX DE GARDERIE**

- Prime déductible d'impôt
- Une protection pour faire face à vos obligations professionnelles : loyer, électricité, salaire de l'assistante, etc.

**Des services de première ligne sans frais**

Une souscription à l'assurance salaire, frais généraux ou assurance-vie vous donne automatiquement accès aux services suivants, sans frais supplémentaires :

**POSACTION PLUS**

- Difficultés professionnelles, familiales, personnelles ou de dépendances
- Consultez un professionnel en intervention psychosociale.

**Parce que chaque personne est unique**

**OPTEZ POUR NOS AUTRES GARANTIES POPULAIRES**

- Maladies graves
- Fracture par accident
- Assurance maladie complémentaire
- Assurance soins dentaires
- Assurance-vie

**Au moment d'une réclamation c'est la qualité du produit et du service qui est importante**



Les Services Financiers des Travailleurs Autonomes  
Cabinet de services financiers



EXCELLENCE<sup>™</sup>  
COMPAGNIE D'ASSURANCE VIE

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

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



# Des rabais exclusifs : c'est réglé.



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

**Obtenez une soumission :  
1 800 322-9226 • lacapitale.com**



Demandez une soumission et courez la chance de gagner un voyage d'une valeur de **7 500 \$**  
Détails et règlement sur [lacapitale.com/concoursgrupe](http://lacapitale.com/concoursgrupe)



**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



## Déjà le mois d'août...

...Comme le temps passe vite quand on s'amuse ! L'été bat son plein et les vacances aussi. Familléduc a encore une panoplie d'activités familiales à vous proposer d'ici la rentrée. De la fabrication d'un cerf-volant aux festivals de montgolfières, à la biodiversité, on peut s'amuser partout au Québec.

Après l'ouverture sur le monde, ce numéro aborde le thème de la conciliation travail-famille. Faire carrière, élever ses enfants, jouer avec eux et avoir un peu de temps pour soi, voilà tout un défi pour les parents ! Est-ce possible de trouver un équilibre entre travail et vie de famille ?

Au Québec, la qualité de la vie familiale, c'est important. Le congé parental, les services de garde subventionnés et maintenant, une nouvelle norme Conciliation travail-famille : voilà de quoi faire des envieux un peu partout dans le monde. En théorie. Dans la pratique, il y a encore un bon bout de chemin à parcourir. Soyons optimistes, nous sommes sur la bonne voie.

Bon été et bonne rentrée,

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Alder" followed by a stylized flourish.

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

**Nota bene :**

Dans le dernier numéro de Familléduc, M<sup>me</sup> Johanne Gaudreau, auteure de l'article *Une attitude éducative pour mieux apprivoiser les allergies*, a cité deux sites Internet très utiles au sujet des allergies. Elle souhaite partager une troisième référence avec nous, un site très intéressant et instructif : [www.allergienet.com](http://www.allergienet.com).



# Table des matières



**La découverte 5**

**Les haltes-garderies communautaires, pour aider les familles**

**À vous, parents... 6**

**Carrière, enfants, équilibre**

**À votre service 10**

**Une nouveauté pour vous!**

**Parent un jour, parent toujours**

**À votre santé 16**

**La manipulation des aliments  
L'insolation, ce n'est pas banal !**



**Entrevue 8**

**La nouvelle norme conciliation travail-famille**

**L'AEMFQ • ASGA 11**

**Conciliation travail • famille**

**Activités 18**

**Des amis comme moi !**

**La jasette 12**

**Nature, histoire et festivals**



## Familléduc.ca Août 2011

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Nathalie D'Amours, pdg de l'AEMFQ, dg de l'ASGA et du RIOPFQ  
Marie-Christine Lemerise, parent  
Nancy Geraghty, présidente AEMFQ  
Jesse Rodrigue, cuisinier professionnel  
Agnès Alder, infirmière en soins intensifs  
L'équipe des Producteurs de Lait du Canada  
Ziraf

### 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. 1810, Rue Notre-Dame, suite 101, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C7 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.

# Les haltes-garderies communautaires, pour aider les familles

Par Lydia Alder

Une halte-garderie communautaire est un service de garde offert par un organisme. Nous les retrouvons dans des organismes en francisation, en alphabétisation, dans des maisons de la famille, des centres de femmes, des centres communautaires de loisir, des centres d'éducation populaire, de services aux nouveaux arrivants, etc.

Les haltes-garderies communautaires offrent un soutien aux familles pour répondre à d'autres besoins : répit parental, formation à l'emploi, travail à temps partiel ou autonome, dépannage d'urgence, recherche d'emploi ou socialisation de l'enfant. Aujourd'hui, c'est 281 organismes communautaires répartis dans 17 régions du Québec qui offrent leurs services à 45 000 enfants annuellement. On comprend donc l'importance de bien outiller les éducatrices.

C'est dans cette optique que l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec a créé un merveilleux outil appelé « *Je grandis en halte-garderie* ». Ce programme éducatif, inspiré du programme éducatif du ministère de la Famille et des Aînés *Accueillir la petite enfance*, gagne à être connu ! Cet outil vise à soutenir les intervenants dans leur application quotidienne des principes et fondements du développement global de l'enfant âgé entre 0 et 5 ans. Il explique les théories et les fondements de ce programme dans un langage simple et adapté à la réalité des haltes-garderies.

*Je grandis en halte-garderie* aborde diverses réalités que nous retrouvons dans ce mode de garde : l'intervention en groupe multi-âge, l'accueil d'enfants allophones ainsi que l'intégration des enfants sur la base d'une fréquentation temporaire, irrégulière ou à temps partiel. Ce programme éducatif se caractérise aussi par des valeurs qui ne visent pas uniquement le développement du savoir chez l'enfant (connaître les couleurs) ou du savoir-faire (découper, attacher ses vêtements) ; il positionne le savoir-être (comportement social) comme un objectif



essentiel au développement de l'enfant. La vie en société étant le fondement même de notre façon de vivre, ce programme vise à ce que chaque enfant, dès son plus jeune âge, développe les habiletés qui lui permettront de s'y intégrer harmonieusement et qui lui seront utiles tout au long de sa vie. ■

## ***Je grandis en halte-garderie***

est disponible à tous dans le site Internet de l'Association. L'AHGCQ invite les organismes offrant un service de halte-garderie à s'inscrire aux formations gratuites qui débuteront dès l'automne prochain dans les grands centres et en région.

Pour plus d'information, communiquez avec l'AHGCQ, au 514 598-1917 ou [jegrandisenhaltegarderie@gmail.com](mailto:jegrandisenhaltegarderie@gmail.com).

L'Association des haltes garderies communautaires du Québec (AHGCQ) :



Site Internet  
[www.ahgcq.org](http://www.ahgcq.org)

À vous, parents...



# Carrière, enfants équilibre

---

Par Marie-Christine Lemerise • Maman de Maxime 8 ans, Simon-Charles 6 ans et Élisabeth 4 ans

---

Je ne suis pas « féministe » ou « socialiste », ni même « idéaliste ». Si vous tenez à me catégoriser, appelez-moi « réaliste ». J'ai 35 ans, trois jeunes enfants et travaille actuellement à mon compte comme avocate. Je proviens, comme bien d'autres, de cette génération de femmes à qui les parents ont fortement valorisé les perspectives de « grandes » carrières, sans toutefois les prévenir qu'en réalité, leur plus grand défi ne serait pas d'atteindre cet objectif de réussite professionnelle, mais d'en conjuguer les exigences avec leur rôle tout aussi important de parent.

Avant de donner naissance à mon deuxième enfant, je pratiquais le droit au sein d'un « prestigieux » cabinet d'avocats, un environnement qui ne rime pas avec « mommy-friendly ». J'appréciais mon travail qui, bien qu'exigeant et parfois stressant, m'apportait beaucoup au plan intellectuel et personnel. Toutefois, après l'arrivée de mes enfants, ma priorité numéro un est naturellement et malgré moi devenue ceux-ci. J'étais constamment déchirée entre les longues heures passées au boulot et le temps passé à la maison. Je me sentais coupable de ne pas être au bureau quand j'étais à la maison et, quand j'y étais, coupable de ne pas être avec mes enfants. Combien de fois me suis-je fait interroger par ma fille qui commençait à peine à parler : « Maman, pourquoi viens-tu toujours me chercher à la garderie en dernier ? » Ce sentiment d'être éparpillée dans de multiples rôles et avec l'impression de n'obtenir de succès nulle part, conjugué aux pressions sociales grandissantes entourant le stéréotype de la « super maman » et des gens de mon entourage qui me répétaient constamment : « tu devrais en profiter, ils grandissent tellement vite... tu ne pourras jamais rattraper ces moments perdus », m'ont conduite à prendre la décision de quitter mon travail. Par ce choix que je n'avais jamais anticipé, j'avais réalisé l'impensable : « Moi, mère au foyer », et ce, après toutes ces années d'études et d'investissement en temps dans ma profession.

J'aurais voulu continuer à travailler à temps partiel ou dans des conditions plus clémentes, mais mon employeur ne pouvait m'offrir cet accommodement, étant lui-même confronté à plusieurs contraintes liées à la nature même de son entreprise et aux demandes toujours plus exigeantes et pressantes de sa clientèle. Bref, j'ai profité de quatre belles années à la maison avec mes enfants, sans toutefois me sentir complètement comblée et épanouie. Ainsi, je devais établir un plan de match. Comment concilier les devoirs, activités sportives, journées pédagogiques, rendez-vous chez le médecin, dentiste, journées de maladie, sans compter les vacances de Noël, la semaine de relâche et les vacances d'été ? Aucun employeur n'aurait pu, même avec mon cv, m'offrir les conditions « idéales » sur un plateau d'argent ! Moi qui n'ai pas la moindre fibre entrepreneuriale ai conclu que si aucun emploi ne pouvait correspondre à mes besoins, j'allais créer mon propre emploi et ainsi jouir de la flexibilité tant recherchée. Nous avons engagé quelqu'un qui s'occupe des tâches ménagères, de la préparation du souper, et qui accueille les enfants à 15 h 30 après les classes. Je rentre du bureau vers 16 h 30 et me remet au boulot vers 20 h, m'occupant des devoirs et des activités sportives dans l'intervalle. Je travaille de la maison au besoin et je suis maître de la gestion de mon horaire. Je gère les attentes de mes clients qui me rémunèrent de façon à refléter le fait que je ne suis pas disponible à toute heure du jour.

Je suis toutefois bien consciente de ma chance et surtout du fait que la conciliation travail-famille n'est pas seulement un défi de tous les jours pour plusieurs femmes et hommes, mais constitue également un enjeu social qu'on



**Ce sentiment d'être éparpillée dans de multiples rôles et avec l'impression de n'obtenir de succès nulle part, conjugué aux pressions sociales grandissantes entourant le stéréotype de la « super maman » et des gens de mon entourage qui me répétaient constamment : « tu devrais en profiter, ils grandissent tellement vite... tu ne pourras jamais rattraper ces moments perdus », m'ont conduite à prendre la décision de quitter mon travail.**

ne peut plus se permettre d'ignorer. Je crois fortement que le rôle de parent est sous-valorisé dans notre société qui se prive, entre autres, de femmes compétentes et intelligentes qui désirent mettre leur savoir-faire au profit de la collectivité tout en restant présentes auprès de leurs enfants qui, ne l'oublions pas, sont les adultes de demain. En ce sens, j'applaudis les mesures proposées par le gouvernement du Québec qui, je l'espère, sauront trouver écho dans le quotidien de plusieurs familles. ■



## La nouvelle norme

Photo : Assemblée nationale



Rencontre avec  
**Madame Yolande James,**  
ministre de la Famille

# Conciliation travail-famille

Par Lydia Alder

En avril dernier, Madame Yolande James a présenté la nouvelle norme Conciliation travail-famille. Cette norme s'adresse à toute entreprise ou organisation qui souhaite faire reconnaître et certifier ses bonnes pratiques en matière de conciliation travail-famille.

J'ai eu le plaisir de rencontrer notre ministre de la Famille, Madame Yolande James. C'est une femme souriante, dynamique et engagée qui m'a accueillie chaleureusement pour parler des familles, des éducatrices et de la nouvelle norme Conciliation travail-famille.

### **Qu'est-ce qui a incité le Ministère à se pencher davantage sur la question de la conciliation travail-famille ?**

On ne peut pas mettre tout le fardeau de la conciliation travail-famille sur les mamans et les papas. Outre les organismes et le gouvernement, il faut aussi commencer à interpeller les entreprises et dire aux employeurs que quand une entreprise offre la Conciliation travail-famille, c'est un investissement, un avantage.

### **Avec les départs à la retraite des babyboomers et l'imminence de la pénurie de main-d'œuvre dans les prochaines années, comment cette norme profitera-t-elle aux PME ?**

Elle leur donnera un avantage concurrentiel. Les PME doivent être capables de répondre aux besoins des travailleurs et travailleuses actuels. La nouvelle génération trouve important de s'accomplir professionnellement, mais aussi de consacrer du temps à sa famille. Faciliter la vie de famille donne un avantage aux entreprises, non seulement pour le bien-être des employés, mais aussi pour leur productivité et la loyauté des employés. Des études démontrent que la productivité augmente lorsque les entreprises permettent une meilleure conciliation travail-famille.

### **Quelles en sont les grandes lignes ?**

La conciliation travail-famille diffère d'une entreprise à une autre, selon la PME ou le milieu concerné. Ce n'est pas

juste des journées de congé ni juste des services de garde. Les mesures doivent s'adapter selon la réalité de chaque entreprise. Ça peut être des heures condensées, des horaires flexibles, un local pour les enfants, des repas offerts aux familles en période plus occupée, par exemple le moment des impôts pour une firme comptable, une réduction du temps de travail, des congés, du télétravail, une aide ou un soutien financier pour la garde des enfants.

## Comment cette norme pourrait-elle s'appliquer pour les éducatrices en milieu familial ?

Excellente question. Cette norme ne vise pas les travailleurs et travailleuses autonomes. J'ai le plus grand respect pour les responsables de garde en milieu familial. Le processus de négociation m'a permis de découvrir davantage tout ce que ces femmes, en majorité, font au quotidien pour bien prendre soin de nos tout-petits. Je suis fière de la nouvelle relation que nous avons avec elles ; les responsables de service de garde en milieu familial sont les seuls travailleurs autonomes à avoir un filet de protection par l'État.

## Quelles sont vos attentes face à cette norme ?

Yolande James, citoyenne, voudrait qu'à l'intérieur d'un an tout le Québec ait la norme, ce qui serait bon sur tous les plans, notamment du côté économique, mais mon chapeau gouvernemental me force à être plus raisonnable. Dans la vie, quand on fait les choses, il faut vouloir les faire bien : vite, rapidement, mais correctement. Quand on crée une norme comme celle-ci, il est normal que dans la première année, on se consacre à la faire connaître et à intéresser les gens. Nous sommes en train de créer des conditions parfaites pour l'épanouissement des familles. Je suis fière de ce que nous accomplissons.

## Pour terminer, que voudriez-vous dire à nos lecteurs ?

J'ai beaucoup d'admiration pour le travail des responsables de services de garde. Je voudrais leur témoigner ma reconnaissance pour ce qu'elles font pour nos tout-petits à tous les jours.

Quelque chose me dit qu'on entendra beaucoup parler d'elle dans les prochains mois et qu'on se souviendra longtemps de notre ministre de la Famille, Madame Yolande James ! ■

Pour plus  
d'information :

Ministère de la Famille  
et des Aînés  
[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

Bureau de  
normalisation  
du Québec :  
[www.bnp.qc.ca](http://www.bnp.qc.ca)

Faciliter  
la vie  
de famille



Créer des  
conditions  
parfaites

Bien-être  
des  
employés



Répondre  
aux besoins



À votre service

# Une nouveauté pour vous!

# Famillēduc.ca

Par Nathalie D'Amours, pdg AÉMFQ et dg ASGA et RIOPFQ



Je vous avais promis du changement, et changements il y a eu. Un magazine avec une toute nouvelle apparence, des associations toujours au fait des changements de la profession, et maintenant le tout nouveau site Internet de Famillēduc.

Ce site sera en partie ouvert au grand public et aura aussi une section réservée aux membres. Les parents et les amis intéressés auront ainsi accès à certains articles de Famillēduc. Pour connaître les dernières nouvelles sur les sujets de l'heure, les lois et règlements, comment les interpréter et les appliquer, suivez le « blogue de Nathalie ». Comme pour l'AÉMFQ et l'ASGA l'engagement sera toujours de défendre une belle profession pour l'amélioration des services de garde en milieu familial tout en conservant comme conviction que l'éthique est la clé en toute circonstance.



## Blogue

La famille au cœur de nos priorités  
NATHALIE D'AMOURS

Désirez-vous connaître mon opinion sur le sujet du jour ? Désirez-vous connaître ma compréhension des dossiers en cours au sujet des services de garde ? Désirez-vous connaître un peu d'histoire des services de garde en milieu familial vu de l'intérieur ? Désirez-vous enfin connaître le contenu et l'évolution d'une dizaine d'années de négociation avec le ministère de la Famille et des Aînés ? Êtes-vous parent, éducatrice, journaliste ou autre ?

Ce nouveau blogue sera pour vous ! Un site où les vraies choses seront dites ! Fini le politiquement correct ! Ceci est un engagement !

Au plaisir d'échanger !



Parent  
un jour,  
parent  
toujours

## Familles recherchées pour tournage télévisuel

**Parent un jour, parent toujours** est une série documentaire qui veut revaloriser les parents en tant qu'experts de la famille. Si, tout comme nous, vous croyez que les parents devraient davantage être mis en valeur lorsque l'on discute de l'éducation de nos enfants, nous vous invitons à participer à ce beau projet.

# Conciliation travail-famille

Par Nancy Geraghty, Présidente AÉMFQ

Au cours des dix dernières années, de nombreuses recherches ont démontré que le programme de conciliation travail-famille favorise la rentabilité des entreprises ainsi que la qualité de vie des employés.

Aujourd'hui, la ministre de la Famille, Yolande James, continue le travail de son gouvernement en la matière par le lancement de la norme Conciliation travail-famille et entreprend une tournée dans différentes régions du Québec pour rencontrer des travailleurs dans le but d'échanger sur le sujet. Le thème de cette tournée est « trouver le juste équilibre : un défi quotidien » ! Car effectivement, il s'agit d'un grand défi collectif.

Nous sommes donc en droit de nous poser la question : « Qu'en sera-t-il pour les familles des 17 500 éducatrices en milieu familial du Québec qui gèrent leur micro-entreprise de service ? »

Nous savons fier le gouvernement actuel d'avoir procuré aux éducatrices en milieu familial une première convention collective qui leur concède un début de filet social. Maintenant, pourrions-nous oser penser qu'il assumerait le leadership de mettre en place les bases qui

permettraient une conciliation travail-famille pour ses travailleurs autonomes ?

Par exemple :

Pourrions-nous espérer que le ratio de l'éducatrice qui inclut ses propres enfants, s'il est présent, passe de neuf ans à cinq ans, début de la maternelle ?

Pourrions-nous espérer une plus grande souplesse sur les conditions au remplacement lors de la maladie de ses proches ou d'elle-même ?

Pourrions-nous espérer que la place à contribution réduite offerte aux parents trouve un équilibre avec les besoins de la famille du service de garde ?

Etc.

Comme la norme Conciliation travail-famille poursuit l'objectif de rendre plus favorable le marché de l'emploi aux nouveaux travailleurs, nous espérons sincèrement que notre gouvernement s'engage également à discuter de ce qui rendrait notre profession plus séduisante. Voilà ce que l'annonce de cette nouvelle norme crée comme espoir ! ■



Parent un jour, parent toujours c'est deux familles qui se côtoient le temps d'un week-end. C'est l'occasion pour les adultes d'échanger sur leur rôle de parent, de dévoiler leurs trucs et astuces, de s'entraider dans les difficultés rencontrées avec l'éducation des enfants et de partager un repas avec une personne-ressource en lien avec la thématique choisie pour l'émission.

C'est le temps de soumettre votre candidature ! Pour vous inscrire et connaître tous les détails relatifs à l'inscription, visitez notre page facebook : [www.facebook.com/parentunjourparenttoujours](http://www.facebook.com/parentunjourparenttoujours)



# Nature, histoire et festivals

Par Lydia Alder





**L'été bat son plein. Profitons-en pour savourer les belles journées d'été et quelques jours de vacances en ce beau mois d'août. FamilÉduc vous propose une panoplie d'activités pour les petits et les grands.**

## Des visites enrichissantes

L'Estrie en met plein la vue avec ses montagnes, ses lacs et ses villages pittoresques. Pour une visite un peu inhabituelle, arrêtez-vous à Stoke pour visiter la miellerie Lune de Miel. En plus d'une visite guidée dans le monde fascinant des abeilles, une aire de jeux extérieure fera le bonheur des enfants. Les petits galopent sur le dos d'une abeille tandis que les plus grands butinent d'un jeu à l'autre.

[www.miellerieledemiel.com](http://www.miellerieledemiel.com)

Le Centre du Québec offre de belles activités enrichissantes pour toute la famille. Le Centre de la biodiversité du Québec à Bécancour fascinera les petits curieux avec une visite interactive où ils pourront voir plusieurs animaux comme la loutre, le raton-laveur, des serpents ou des tortues. Le Biotrain et la mini-ferme sont aussi un must !

[www.biodiversite.net](http://www.biodiversite.net)

Après la traversée du Tunnel du Temps au Village d'antan à Drummondville, des personnages fantastiques vous racontent toutes sortes d'histoires, de contes et de légendes. En parcourant des sentiers de la forêt, vous pourriez faire de drôles de rencontres. Des arbres qui parlent ? Pourquoi pas ! Terminez votre visite dans la Cabane du bûcheron afin de découvrir la vie des pionniers qui partaient des saisons entières loin de leur famille pour aller couper la forêt et développer de nouveaux territoires. [www.villagequebecois.com](http://www.villagequebecois.com)



Savez-vous ce qu'est un alpaga ? Une visite à la ferme d'alpagas à Saint-Elzéar de Beauce, dans la vallée des Appalaches, vous fera découvrir cet animal qui ressemble au lama. Vous pourrez aussi pique-niquer sous les pommiers ou louer un cerf-volant tout en profitant d'une vue panoramique de la Mauricie jusqu'à l'entrée de Charlevoix, en passant par la ville de Québec.

[www.alpagasdesappalaches.com](http://www.alpagasdesappalaches.com)

Les Escoumins, sur la Côte Nord Manicouagan, propose une activité intéressante et instructive : « Le Saint-Laurent en direct ». Le public est invité à participer à la sélection et à la recherche des organismes marins en plus d'interagir avec les plongeurs durant leur exploration.

[www.pc.gc.ca](http://www.pc.gc.ca)

En plus de ses magnifiques paysages, de ses plages et du Rocher Percé, profitez de votre passage en Gaspésie pour visiter le Bioparc. Vous y découvrirez la richesse de sa nature à travers cinq écosystèmes uniques : la baie, le barchois, la rivière, la forêt et la toundra. La nouvelle Petite ferme et sa ménagerie d'animaux domestiques sont maintenant ouvertes !

[www.bioparc.ca](http://www.bioparc.ca)

Vivez une expérience inoubliable en vous initiant au cerf-volant aux Îles-de-la-Madeleine. Quoi de plus magique que de fabriquer son propre cerf-volant ? En plus des formations et démonstrations, plusieurs compagnies offrent des ateliers de fabrication de cerf-volants pour les enfants, et ce, dès l'âge de 3 ans.

[www.greduvent.com](http://www.greduvent.com)

[www.aerosport.ca](http://www.aerosport.ca)



## Place aux montgolfières

Du 13 au 21 août, venez vivre la féerie des envolées de 125 montgolfières en provenance du Canada, des États-Unis, de la France et du Brésil au festival l'International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu, le festival le plus familial du Québec ! Un espace est réservé pour le soin des tout-petits : couches, lingettes, gel nettoyant, tout y est ! Au kiosque Parents-Secours, vous pouvez identifier votre enfant avec un bracelet : votre enfant pourra ainsi être retrouvé plus facilement s'il s'égaré dans la foule. [www.montgolfieres.com](http://www.montgolfieres.com)

La 24<sup>e</sup> édition du Festival de montgolfières de Gatineau se tiendra du 2 au 5 septembre au parc de La Baie. Envolée ou tour de montgolfière, présentation de sports extrêmes, manèges, marché des artisans et des métiers d'art, l'espace ménagerie avec ses animaux de la ferme, le coin maquillage... chacun y trouvera son bonheur ! [www.montgolfieresgatineau.com](http://www.montgolfieresgatineau.com)

## Les régions touristiques du Québec

Îles-de-la-Madeleine	1-877-624-4437
Gaspésie	1-800-463-0323
Bas-Saint-Laurent	1-800-563-5268
Québec	1-877-783-1608
Charlevoix	1-800-667-2276
Chaudière-Appalaches	1-888-831-4411
Mauricie	1-800-567-7603
Cantons-de-l'Est	1-800-355-5755
Montréal	1-866-469-0069
Lanaudière	1-800-363-2788
Laurentides	1-800-561-6673
Montréal	1-800-363-7777
Outaouais	1-800-265-7822
Abitibi-Témiscamingue	1-800-808-0706
Saguenay-Lac-St-Jean	1-877-253-8387
Manicouagan (Côte-Nord)	1-888-463-5319
Duplessis (Côte-Nord)	1-888-463-0808
Baie-James	1-888-748-8140
Laval	1-877-465-2825
Centre-du-Québec	1-888-816-4007
Nunavik	1-888-594-3424
Eeyou Istchee	1-888-268-2682

# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Nous voulons tous profiter des journées chaudes et ensoleillées. Pour tirer profit de ces belles journées, une hydratation adéquate et des collations nutritives font partie de la clé du succès. Voici quelques idées et conseils pour frapper droit au but!

## S'amuser, boire et manger pour profiter des belles journées!

### S'amuser bien hydraté

Le corps d'un tout petit étant composé de 70 % d'eau, l'importance de l'hydratation prend tout son sens! Les enfants risquent plus que les adultes de souffrir de déshydratation, leur système de régulation de la chaleur étant moins efficace en raison de leur surface corporelle plus petite. Il convient donc de s'assurer que les tout-petits soient bien hydratés tout au long de la journée.

La soif est souvent un signe sur lequel l'enfant se fie pour demander à boire. Malheureusement, lorsqu'elle survient, la déshydratation est déjà amorcée. De plus, il faut se rappeler que les tout-petits ne sont pas nécessairement en mesure de manifester clairement leur soif au moment voulu. Il ne faut donc pas attendre que les tout-petits aient soif pour leur servir à boire, particulièrement lors d'une activité physique, de chaudes journées ou de périodes de maladie.

### Maïs quelles boissons conviennent aux enfants d'âge préscolaire ?

Plusieurs boissons sont offertes sur le marché et il peut être difficile de choisir ce qu'il y a de mieux pour les tout-petits. Voici quelques astuces pour s'assurer que ce qui passe dans leur petite paille colorée sera futé!

Même si les jus de fruits purs à 100% contribuent à l'hydratation, la *Société canadienne de pédiatrie* recommande de ne pas en servir plus de 125 ml (½ tasse) à 175 ml (¾ de tasse) quotidiennement aux enfants. Il est préférable d'opter pour un fruit frais plutôt qu'un jus, puisque ceux-ci fournissent des fibres alimentaires qui favorisent le sentiment de satiété, en plus de régulariser la fonction intestinale. Et gare aux imitations! Une boîte de jus colorée affichant des fruits sur l'emballage n'est pas synonyme de jus de fruits pur à 100%. Les cocktails et les boissons aux fruits sont à classer dans la même catégorie que les boissons gazeuses. Ces boissons sucrées offrent de faibles valeurs nutritives et n'apportent aucun avantage dans l'alimentation des enfants.

Et qu'en est-il des boissons pour sportifs et des boissons énergisantes? La boisson énergisante peut contenir une quantité importante de sucre et de caféine. Il n'est pas recommandé pour les enfants de consommer ce type de boisson, en partie parce que la quantité de caféine est supérieure aux recommandations établies pour les enfants. La boisson pour sportif, quant à elle, contient entre autres des sels minéraux qui remplacent ceux perdus lors de la pratique d'activités physiques intenses et de longue durée. Ces boissons ont une faible valeur nutritive pour les jeunes enfants et sont spécifiquement conçues pour les sportifs.

### Les boissons de choix...

L'eau et le lait sont des boissons de choix lorsque vient le temps pour les petits de s'hydrater. L'eau est à privilégier lors de périodes d'activité physique et peut être consommée, entre les repas et les collations, pour éteindre la soif sans couper l'appétit. Quant au lait, composé d'environ 85 % d'eau, il contribue à l'hydratation, ce qui en fait une boisson intéressante après une activité physique. De plus, le lait a aussi sa place à la table puisqu'il fournit 16 éléments nutritifs essentiels à la santé des tout-petits. Les protéines, le calcium, la vitamine D et le phosphore font partie de ceux-ci.

### Et les aliments...

Saviez-vous que les liquides ne sont pas les seuls à participer à l'hydratation? En fait, plusieurs aliments ont une teneur élevée en eau, ce qui aide aussi à l'hydratation. Les agrumes, melons, tomates, concombre, yogourt et fromages frais en sont de bons exemples. La collation est un bon moment pour inclure ces aliments qui aident à bien hydrater les tout-petits en plus de boucher un petit coin. Profitez de la collation pour savourer des aliments des groupes *Laits* et *substituts* et *Légumes* et *fruits*. C'est un moment idéal pour combler les portions de ces groupes qui selon les statistiques, sont négligés dans l'alimentation des enfants.





## Coïn cuisine

### Petits ballons aux pommes

Rendement : 12 petits ballons

- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes, sans sucre ajouté
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 250 ml (1 tasse) de raisins secs
- 375 ml (1 ½ tasse) de pommes pelées et coupées
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine instantanés
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- Une pincée de sel

### Au travail, les enfants!

Faites participer vos tout-petits! Après s'être lavés les mains, les enfants seront ravis de vous aider en :

1. Mesurant avec vous l'huile et la compote de pomme. (Il peut vous dire quand arrêter de verser.)
2. Ajoutant les raisins et les pommes au mélange.
3. Mesurant les ingrédients secs.
4. Vous aidant à façonner les petits ballons.



### Préparation

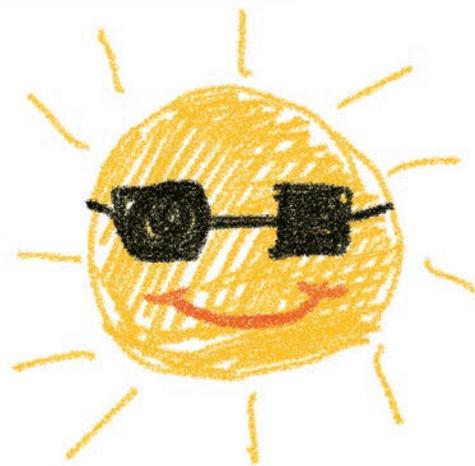
1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mesurer les cinq premiers ingrédients, puis les déposer dans un grand bol. Ajouter les raisins et les pommes. Mélanger.
3. Dans un autre bol, mesurer et mélanger le reste des ingrédients.
4. Incorporer le mélange d'ingrédients secs à celui des ingrédients humides, puis mélanger.
5. Façonner la pâte en 12 petites boules.
6. Déposer les boules de pâte sur une plaque à biscuits, enduite d'un peu d'huile.
7. Cuire au centre du four de 8 à 10 minutes.
8. Servir avec un verre de lait.

## Bon appétit!



## comme dans collations

L'enfance est une période où la croissance est importante – il est primordial que l'alimentation soit complète et fournisse l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires. Souvent, les repas à eux seuls ne permettent pas d'atteindre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Le petit estomac des enfants ne leur permet pas de manger de grandes quantités à la fois. Fournir aux enfants 2 à 3 collations par jour est donc un très bon moyen pour les aider à combler leurs besoins. Profitez-en pour allier plaisir et saine alimentation. Cuisinez des collations maison avec les enfants, les tout-petits seront ravis!



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

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



# La manipulation des aliments

Par Jesse Rodrigue, cuisinier professionnel

C'est l'été ! Saison de plage, de pique-niques et de barbecues, mais malheureusement aussi trop souvent d'empoisonnements alimentaires. En cette saison chaude, voici quelques règles d'hygiène importantes pour éviter des désagréments.

Les notions de garder notre corps bien hydraté, de mettre de la crème solaire et de porter un chapeau sont bien ancrées, mais nous négligeons souvent celles qui affectent notre alimentation : la contamination croisée et quelques notions de salubrité élémentaires.

Tout d'abord, la salubrité : la meilleure médecine est la prévention. Rien n'est plus efficace ni plus simple que de se laver les mains. 30 secondes, du savon, de l'eau chaude, un peu de friction et le tour est joué ! Quand ? Avant de transformer des aliments, après avoir manipulé de la viande crue, avant de manger, après avoir mangé, etc.

Nos aliments viennent rarement de nos jardins, mais souvent de beaucoup plus loin. Il faut penser à la main-d'œuvre, au transport et aux produits auxquels ces aliments ont été exposés. Rincer les fruits, légumes et salades est donc tout aussi important que le lavage des mains, et ce, avec une idée en tête : éliminer le plus de saletés et de contaminants possible.

Ce qui nous emmène à la contamination croisée. Quand un aliment cuit, ou qui ne sera pas cuit, vient en contact avec une surface contaminée ou insalubre, on parle alors de contamination croisée. Un exemple serait d'utiliser un couteau qui a servi à couper de la viande crue pour couper des légumes destinés pour une salade, sans en avoir d'abord lavé la lame et sans s'être lavé les mains à l'eau chaude savonneuse. Un autre exemple serait de remettre des steaks ou hamburgers cuits dans la même assiette qui les avait portés crus. La rincer ne suffit pas.

Il y a beaucoup à dire sur des techniques et pratiques qui nous aident à rester sains dans notre consommation. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) en fait sa mission de réglementer et de faire respecter les normes établies.

À visiter de façon particulière le volet « Consommation des aliments », notamment les rubriques « Thermoguide », « Toxi-infection alimentaire vous dites ? » et « La santé... en un tour de main ! » : [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca). ■



# L'insolation, ce n'est pas banal !

Par Agnès Alder, infirmière en soins intensifs au CHUS

Avec la saison des vacances d'été, il peut être utile d'avoir quelques notions sur l'insolation. Mais qu'est-ce donc au juste ? L'insolation est une défaillance du système de régulation thermique, c'est-à-dire que le corps ne réussit plus à maintenir la température à un degré normal de 37° Celsius. Ce phénomène peut survenir à la suite d'une irradiation solaire prolongée sur la tête et la nuque, surtout lors de journées chaudes et humides.

Éviter l'insolation est la meilleure chose à faire. Pour ce faire, voici quelques conseils :

- éviter de s'exposer trop longtemps au soleil ou de faire un effort physique durant les heures de grosses chaleurs ;
- éviter la sieste au soleil ;
- se protéger du soleil intense ;
- porter une casquette de couleur pâle ;
- porter des vêtements clairs et amples ;
- BOIRE souvent et en bonne quantité, surtout de l'eau, même si on ne ressent pas la soif (l'alcool et les breuvages qui contiennent de la caféine déshydratent).

Les personnes les plus vulnérables à l'insolation sont les enfants, les personnes âgées et celles souffrant de maladies. Il faut leur offrir souvent à boire et s'assurer de les placer à l'ombre.

Si, malgré tout, l'insolation survient, sachez comment la

traiter. La priorité est de faire baisser graduellement la température. Pour ce faire :

- mettre la personne à l'abri du soleil dans un endroit aéré ;
- si sa condition le permet, faites-la boire de l'eau fraîche ou autre liquide ;
- si possible, l'immerger dans l'eau fraîche, jamais glacée, soit dans une piscine, rivière ou baignoire ;
- sinon, retirer l'essentiel des vêtements et humecter la victime à l'eau fraîche ou couvrir de draps humides (en s'évaporant, l'eau rafraîchit la peau) ;
- utiliser un éventail ou un ventilateur ;
- chez l'enfant, prendre la température (rectale de préférence) aux 10 minutes et considérer de l'emmener à un centre d'urgence si les symptômes ne s'améliorent pas ;
- s'il y a une perte de connaissance, placer la victime en position latérale et appeler immédiatement l'ambulance. Il faut être attentif aux signes d'arrêt cardiorespiratoire et être prêt à effectuer une réanimation bouche à bouche si nécessaire.

Sur ce, rappelez-vous que la prévention est plus facile !  
Bonnes vacances. ■



## Des amis comme moi !

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

**À la rentrée, les enfants rencontrent leurs nouveaux amis à la garderie ! Le plaisir est au rendez-vous avec ces activités qui célèbrent les différences et les similitudes !**

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

1

### C'est comme moi !

**Matériel nécessaire :** un miroir

Invitez les enfants de votre groupe à se regarder dans le miroir. Faites-leur remarquer que toutes les personnes ont un corps, deux bras, deux jambes, deux yeux, un nez, une bouche, etc., mais qu'il n'y a pas deux personnes pareilles. Aucun ami n'a le même visage que toi ! Ensuite, posez-leur des questions sur la couleur de leurs cheveux et de leurs yeux, la forme de leurs yeux, de leur nez... Pour terminer, ils peuvent se placer en ordre de grandeur !

2

### Mon petit bonhomme

**Matériel nécessaire :** des feuilles de papier construction, de la laine, des yeux mobiles, des retailles de tissu et de papier, des boutons, des crayons-feutres, des ciseaux et de la colle

Les enfants se bricolent un petit bonhomme à leur image (ou s'en créent un). Pour commencer, vous pouvez tracer et découper la forme d'un bonhomme (les plus grands peuvent le faire). Ensuite, les enfants le décorent en collant des bouts de laine (pour les cheveux), des yeux mobiles, des retailles de tissu et de papier, et des boutons pour les vêtements. Une fois le bonhomme complété, ils lui dessinent un nez et une bouche. Collez tous les bricolages au mur pour former une belle banderole !

3

### Salut, les amis !

**Matériel nécessaire :** aucun

Les enfants se placent debout devant vous. Demandez-leur de saluer leurs amis avec la partie du corps que vous nommez (par exemple, ils saluent de la main, du pied, de la tête, en courbant le dos, etc.). Après chaque salut, dites « repos » et les enfants s'immobilisent jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle partie du corps. Les plus grands peuvent aussi animer l'activité à tour de rôle !

#### 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-DA46Z.

# Cette année avec Ziraf...

TROUSSE MULTI-ÂGE (2 à 5 ans) Thèmes pour l'année 2011-2012	
Septembre 2011 Une rentrée tout en émotions ! C'est spatial, à la garderie !	Février 2012 ♥ Fêtons avec Cupidon ! ♥ Petits pirates, à vos épées !
Octobre 2011 Dans les feuilles ! Petits fantômes d'Halloween	Mars 2012 Des belles maisons ! Perro... quoi ? Perroquets ! Bébés à câliner !
Novembre 2011 Abracadabra ! Bonne nuit, petits ours ! Une visite à l'hôpital	Avril 2012 Poules et cocos ! Jouons au restaurant
Décembre 2011 L'atelier des petits lutins (thématique de 3 semaines)	Mai 2012 À la crèmerie Sauts de grenouille ! Au garage
Janvier 2012 Le carnaval des neiges Taches de girafes En avion !	Été 2012 Belles coccinelles Pique-nique et barbecue Tortues docues Bulles et ballons

NOUVEAUX  
THÈMES !

TROTTI-TROUSSE (18 à 3 ans) Thèmes pour l'année 2011-2012	
Septembre 2011 Des bonnes pommes	Février 2012 ♥ Mon toutou préféré ♥
Octobre 2011 On passe l'Halloween !	Mars 2012 Bonne nuit, les amis !
Novembre 2011 Drôles de clowns !	Avril 2012 Le lapin de Pâques arrive !
Décembre 2011 Tout un cadeau !	Mai 2012 P'tites bibittes
Janvier 2012 Chiens, chats et poissons rouges	Été 2012 Allons au zoo !



## 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.



## Prochaines activités :



### 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.

Notre prochaine rencontre aura pour thème « **la violence et l'aîné** ».

**La date : jeudi 22 septembre à 10 h**

Lieu : Maison des grands-parents de Sainte-Foy  
3180, avenue d'Amours, Québec (Québec) G1X 1L9

Nous invitons tous les membres qui souhaiteraient participer à ce déjeuner-croissant de confirmer leur présence au 1 877 527-8435



### Propos de famille

Sur invitation, des acteurs du milieu auront un échange structuré, à partir de questions précises et connues au préalable, favorisant ainsi la réflexion. Un compte rendu sera produit et diffusé auprès des décideurs politiques. Nous considérons qu'il est primordial de continuer à faire connaître la vision des gens de terrain, car telle est la mission du RIOPFQ.

Le premier « Propos de famille » sera sur la place des maisons des grands-parents. Leur rôle actuel, leur développement, leur vision et leur mission.

**La date : mercredi 27 septembre à 12 h 30**

**Pour nous contacter :**

**Site Internet**

[www.riopfq.com](http://www.riopfq.com)

**Webdiffusion**

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