

# Famillēduc.ca

Avril 2013 • www.aemfq.com

Le Cercle  
des fermières

S'impliquer,  
dans la société

La planification



Ados et bénévolat

ADOS-AÎNÉS

L'implication  
professionnelle

# L'implication sociale





## Et si le printemps...

...rimait avec entraide ? Il y a des gens qui font une différence dans la vie de tous les jours, sans même vraiment le savoir. Des gens qui, par leurs gestes, leurs paroles, leur écoute ou par un simple sourire, resteront gravés dans notre mémoire. Parfois de tout petits gestes ont une si grande valeur, tant pour celui qui les reçoit que pour celui qui les prodigue!

Le thème de votre *FamillÉduc* d'avril est l'implication sociale dans la société. Au-delà de l'entraide et de la compassion, il y a des gens qui s'impliquent de façon bénévole, qui, malgré des horaires chargés, réussissent à donner de leur temps et à faire une différence dans la vie des autres. Des associations, des clubs, des activités, des services continuent d'exister grâce à des bénévoles. Pourquoi cette implication ?

Pour répondre à cette question, je vous invite à redécouvrir les Cercles des fermières du Québec et leur implication dans la société. Ma collègue Isabelle Chabot a rencontré des jeunes qui s'impliquent auprès des aînés, et vice-versa. Notre collaboratrice d'Éducation Coup-de-Fil nous parle de l'implication bénévole chez les jeunes et des effets bénéfiques de leur bénévolat.

Mon coup de cœur du mois : l'escalade en famille! Une visite au centre d'escalade Allez Hop!, avec mes filles de 4 et 7 ans, m'a convaincue qu'il s'agit d'un excellent moyen pour que parents et enfants s'encouragent à atteindre de nouveaux sommets! Les enfants ont une souplesse naturelle et ne connaissent pas le vertige... contrairement à moi!

Bon printemps et bonne lecture,

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



Visitez la page de l'AÉMFQ sur [facebook](#) et partagez les informations qui vous intéressent.

# Table des matières

La découverte 5

**Le Cercle des fermières**

Parole du parent 6

**S'impliquer dans la société**

Pédagogie 8

**Ados et bénévolat, une combinaison gagnante**

À votre service 9

**ADOS-AÎNÉS**  
**Une réalité à développer**



La jasette 10

**L'implication sociale, une réalité incontournable!**

L'AEMFQ • ASGA 12

**L'implication professionnelle**

À votre santé 16

**La planification autrement**

**Il est 17 h et je n'ai toujours pas mangé!** 17



8



Activités 18

**Petits oiseaux**

17



9

**Famillēduc.ca** Avril 2013

**RÉDACTION**

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

**COLLABORATEURS**

Nathalie D'Amours, pdg CGO plus, AÉMFQ, RIOPFQ  
Isabelle Chabot, RIOPFQ  
Jani Chesneaux, Dt.P,MSc  
Sylvia Otvos, Accompagnante à la naissance et aux relevailles

**PRODUCTION**

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

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

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
Sophie Matou

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

La revue Famillēduc 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

**Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec**  
Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435 info@riopfq.com / www.riopfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc 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.

## Le Cercle des fermières des bénévoles bien de leur temps



Par Lydia Alder, en collaboration avec Thérèse Gendron,  
vice-présidente du Cercle des Fermières du Québec

Connaissez-vous la plus grande Association de femmes au Québec ? Le Cercle des Fermières compte plus de 35 000 membres, dont moins de 2 % habitent encore sur des fermes. En 2013, nous sommes loin de l'image de la grand-maman qui se berce en tricotant des pantoufles en Phentex!

En près de 100 ans d'existence, les 650 Cercles des Fermières du Québec ont su s'adapter aux temps modernes tout en continuant de transmettre nos traditions et nos valeurs, ainsi que notre patrimoine culturel et artisanal dans une société en constante évolution. Fondés à une époque où tout était à faire en matière de condition féminine, les Cercles des Fermières du Québec (CFQ) ont graduellement fait entendre leur voix publiquement sur différentes questions sociales touchant la femme et la famille : valeur économique du travail de la femme au foyer, enseignement, statut de la femme, équité salariale, environnement, etc.

Les bénévoles sont des femmes d'action qui se dévouent, non seulement pour promouvoir leur Association, mais également en offrant des ateliers pour enseigner à nos jeunes les arts textiles tels que tissage, tricot, broderie... Impliquées dans leurs communautés respectives, elles ont à cœur le bien-être de nos enfants et de nos aînés et travaillent sur plusieurs sujets d'actualité, dont la santé mentale, les aidants naturels, les relations

parents/grands-parents/enfants, la consommation et la surconsommation, l'alimentation pour une meilleure santé, l'environnement.

Les Cercles des Fermières du Québec participent activement à une levée de fonds annuelle pour la Fondation OLO depuis 21 ans : au fil des ans, elles ont remis au-delà de 1,3 million, dont plus de 128 000 \$ en février dernier! En 8 ans, les CFQ ont aussi remis la valeur de 9 chiens-guides à la Fondation Mira. Le tout se fait par la récupération de cartouches d'encre et de cellulaires qui sont revendus par MIRA. Les Cercles des Fermières du Québec contribuent également au mieux-être des femmes à l'international par le biais d'une association mondiale, l'ACWW (Associated Country Women of the World). Cette année, les CFQ supportent deux projets aux Indes. Depuis un an, elles travaillent de pair avec Cancer de l'ovaire Canada – section Québec pour sensibiliser les femmes à ce cancer sournois et méconnu de la majorité.

Dire que ces femmes d'action font une différence dans la société n'est pas peu dire! ■

**Les bénévoles sont des femmes d'action qui se dévouent, non seulement pour promouvoir leur Association, mais également en offrant des ateliers pour enseigner à nos jeunes les arts textiles tels que tissage, tricot, broderie...**

Pour plus d'informations :

**Le Cercle des fermières**  
Téléphone : 450 442-3983  
www.cfq.qc.ca





## S'impliquer dans *la société*

Par Lydia Alder, maman d'Anaëlle, 7 ans et de Charlotte, 4 ans

Je n'ai jamais beaucoup réfléchi au bénévolat, ni à l'implication sociale avant d'avoir des enfants. Avec un peu de recul, je crois que cela venait naturellement. Je ne peux pas rester silencieuse... c'est plus fort que moi. J'ai des idées plein la tête, alors, aussi bien les partager. C'est sans doute comme ça que je me suis retrouvée photographe pour l'album des finissants au secondaire et à l'université. C'est aussi pour cette raison que j'aime écrire. Mais au-delà de partager mon opinion, je suis devenue impliquée dans ma communauté depuis l'arrivée de mes enfants.

On s'implique au départ pour une cause qui nous touche ou que nous défendons. Que ce soit auprès d'associations, de regroupements ou autres. Que ce soit pour les loisirs, la santé, la défense des droits ou la politique.

Lorsque des parents, que j'admire, se sont mobilisés pour la construction d'une deuxième école primaire dans

mon quartier, je les ai écoutés et je me suis jointe à eux. Cette bataille dure depuis maintenant deux ans. Je ne compte plus les heures de rencontres, de discussions et de travail passées sur ce dossier. Un dossier rendu complexe par des opposants acharnés. Pourquoi continuer la bataille ? Parce que je veux une école de quartier pour mes enfants, pour leurs amis et pour les générations à venir. Parce que je suis profondément convaincue que c'est ce qu'il y a de mieux pour la communauté. Parce que j'aime les enfants et j'aspire à ce qu'il y a de mieux pour eux. Aussi pour les gens que je côtoie au quotidien dans cette cause. J'aime les gens intelligents, passionnés et bons.

Mon amour des enfants m'a aussi conduite vers un organisme de mon quartier qui incite l'implication des familles dans la communauté. Cet organisme, ARC (Art of raising Children) a organisé un Marché familial l'été dernier; des fermiers viennent vendre leurs produits biologiques et des activités pour les familles sont offertes

gratuitement. L'idée m'a plu, alors j'ai embarqué dans l'aventure. Mes filles ont passé un dimanche sur deux au Marché à jouer, à faire les courses et aussi à distribuer les prospectus! Nous avons eu du plaisir en famille, tout en aidant.

ARC vient aussi d'inaugurer un Espace-Famille au Centre communautaire près de chez-moi. L'Espace-Famille offre des cours prénataux, postnataux, maman-bébé, etc. Bref, tout ce que j'aurais aimé avoir à distance de marche de la maison quand mes filles étaient petites. Le mercredi, ma Charlotte, qui a maintenant 4 ans, participe au cours de musique et aime beaucoup rester après le cours pour « aider » et jouer avec les autres enfants, surtout les bébés. Je prends réellement plaisir à côtoyer les nouvelles mamans et leurs poupons. J'aime savoir

que nous offrons à ces familles un service qui fait tellement de bien aux nouvelles mamans! Elles viennent pour les cours, mais aussi pour sortir de la maison, se rencontrer, discuter et relaxer à l'Espace-Famille. Faire connaître cet espace et ses services demande du temps... Et de l'organisation aussi. Mais chaque fois que je vois une maman rire ou dire combien elle apprécie cet espace, un sentiment de fierté et d'accomplissement s'empare de moi!

Aider les gens, faciliter leur quotidien, voilà ma motivation. Ne soyez pas étonnés si vous me voyez courir après les poussettes, brochure en main, pour faire connaître l'Espace-Famille aux familles de mon quartier! ■

**On s'implique au départ pour une cause qui nous touche ou que nous défendons. Que ce soit auprès d'associations, de regroupements ou autres. Que ce soit pour les loisirs, la santé, la défense des droits ou la politique.**



# Ados et bénévolat, une combinaison gagnante ?

Par Éducation-Coup-de-Fil

Une maman me racontait, le plus naturellement du monde, qu'elle allait un soir par semaine, avec deux de ses trois ados, travailler bénévolement dans un centre pour itinérants. Un jour, alors qu'elles s'apprêtaient à partir, une amie de sa troisième ado, présente à la maison, voulut absolument goûter elle aussi à cette expérience et entraîna la troisième à y aller... À partir de ce jour, cela devint un rendez-vous régulier pour ces deux amies aussi...

L'adolescence est une période de recherche de soi : on veut se connaître, on veut faire de nouvelles expériences pour se définir. Cette tendance, très saine, est tout à fait compatible avec une implication bénévole dans une activité quelconque. Il semble que bon nombre d'adolescents, au Québec, s'impliquent déjà dans toutes formes de bénévolat. D'ailleurs, les nombreuses études sur le sujet montrent que l'engagement bénévole a une incidence positive sur le développement psychosocial et le sentiment d'appartenance.

Les jeunes (selon une étude sur l'action bénévole chez les jeunes, 2006) définissent l'action bénévole comme : « Un acte altruiste et un acte où ils donnent de leur temps tout en ayant du plaisir. » C'est d'ailleurs cette définition même qui serait la principale motivation à faire du bénévolat.

Les jeunes veulent avoir du plaisir dans leur implication, particulièrement si le projet les intéresse... Ceux qui se sont exprimés ont parlé du désir d'aider les gens et de les rendre heureux, du sentiment d'être utiles, de la découverte d'une nouvelle facette d'eux-mêmes... Ils ont parlé aussi du désir de s'engager dans la vie de leur quartier, leur école, ou ailleurs dans le monde... Ils ont parlé d'accomplissement personnel et de valorisation, de travail d'équipe, d'apprentissages variés, de nouvelles expériences, de reconnaissance sociale... En un mot, une expérience de vie très riche qui prépare à la vie future.

**La société actuelle propose un mode de vie plutôt individualiste et l'action bénévole devient un vrai défi pour cette mentalité.**

Devant ces effets bénéfiques, quels parents d'adolescents ne souhaiteraient pas encourager de telles activités ? La société actuelle propose un mode de vie plutôt individualiste et l'action bénévole devient un vrai défi pour cette mentalité. Une façon de la promouvoir reste d'abord l'exemple personnel des parents, non pas tant ce qu'ils font mais le plaisir qu'ils en retirent... Évidemment, de nombreux parents n'ont pas le temps de faire du bénévolat, mais il peut être stimulant de parler aux jeunes et les exposer aux différentes possibilités reliées à leurs intérêts particuliers. Enfin, l'influence d'autres jeunes engagés est aussi très puissante. ■



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 ou  
Sans frais : 1 866 329-4223  
[www.education-coup-de-fil.com](http://www.education-coup-de-fil.com)





# ADOS-AÎNÉS

## une réalité à développer

Par Isabelle Chabot • Agente de développement et de mobilisation au RIOPFQ

Le 10 février dernier, sous l'invitation du Club Optimiste de Charlesbourg, j'ai eu l'occasion de participer au *Déjeuner Passion* qui portait sur le thème de l'intergénérationnel. Le projet Aide-Ados-Aînés fut présenté par la responsable, Madame Diane Ménard, ayant trente années d'expérience en enseignement, ainsi que par Valérie, une adolescente impliquée, voir engagée socialement.

Ce projet, financé dans le cadre du programme fédéral Nouveaux Horizons pour Les Aînés, met en valeur la nécessité du partenariat dans nos collectivités. L'AQDR, la Polyvalente de Charlesbourg et le Centre d'hébergement St-Jean Eudes travaillent en toute complicité au mieux-être des personnes aînées et à l'accomplissement d'adolescents cheminant vers le monde adulte.

Ciblés par une intervenante scolaire, les adolescents se regroupent afin d'interagir auprès des aînés vivant en hébergement. Ce n'est pas par des tâches techniques que se manifestent leurs actions bénévoles, mais plutôt par une implication sociale pertinente. Discussions, accompagnement, partage d'expériences et activités adaptées sont les moyens préconisés pour créer un climat de confiance, un lien significatif entre les générations.

**La pratique d'activités intergénérationnelles devient un moyen d'action réunissant des gens de tous les âges. L'adulte attentionné et préoccupé aborde l'adolescent intéressé. Ainsi il favorise d'autres expériences pour le guider vers une génération avancée.**

Prendre le temps de vivre ces moments en toute simplicité amène l'adolescent à développer intérêts, curiosité, sensibilité, respect et entraide. Chez la personne de plus grand âge, de nouvelles motivations et une énergie positive se manifestent. L'isolement se brise, différents jeunes se présentent à eux. Leurs yeux, parfois vides, tel que le mentionne Valérie, brillent à nouveau. Des moments magiques prennent place dans le cœur et les souvenirs de chacun d'eux.

La pratique d'activités intergénérationnelles devient un moyen d'action réunissant des gens de tous les âges. L'adulte attentionné et préoccupé aborde l'adolescent intéressé. Ainsi il favorise d'autres expériences pour le guider vers une génération avancée.

Maintenant mis en place, comment notre société peut-elle maintenir et développer davantage de tels projets ? Possiblement par l'éveil de la conscience, le désir du rapprochement, l'écoute de la jeunesse qui deviendra sagesse. Un retour aux valeurs de base souvent oubliées.

J'encourage tous les acteurs du projet Aide-Ados-Aînés à poursuivre leur implication personnelle et sociale. ■

Je vous propose  
une réflexion  
critique sur

*l'implication.  
sociale*

Par Nathalie D'Amours

Nous savons tous que rien n'est gratuit, et pourtant, on nous propose des systèmes publics, ce qui sous-entend souvent de la gratuité. Est-ce réellement pertinent de croire au système public ? N'y aurait-il pas un déséquilibre entre ce que l'on promet de vous offrir en brandissant le bien d'un système public, et entre ce que vous obtenez réellement par rapport à ce que vous contribuez ? Y aurait-il d'autres façons d'arriver à combler les besoins des citoyens ?

Au Québec, nous avons des services collectifs en quantité. Je ne parlerai pas ici de l'impact évident des finances requises à cette fin. Vous êtes tous des payeurs de taxes. Je souhaite tout simplement axer la réflexion de ce que l'on donne d'autre pour l'obtenir. Évidemment, c'est une analyse très sommaire. Je ne peux faire plus dans le cadre

Nous avons un système de service de garde. Encore une fois, combien y a-t-il de bénévoles sur les conseils d'administration des centres de la petite enfance et des bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial, condition absolue à leur création ? Y a-t-il des bénévoles sur les comités organisateurs d'activités pour ces organisations, par exemple pour les sorties éducatives, ou encore l'aménagement de cours extérieures ou l'organisation de formation ?

Nous avons des sports, des activités culturelles, spirituelles, etc. Vous désirez avoir accès à ces services ? Est-ce que la question de bénévoles se pose selon vous ? Toutes ces activités se basent en grande partie sur la contribution de leurs bénévoles. Sans bénévoles, pas de services!

## une réalité incontournable!

de cet article. Je vous invite à poursuivre cette réflexion sur notre Facebook ([www.facebook.com/AEMFQ](http://www.facebook.com/AEMFQ)).

Considérant que :

### **Nous avons une société démocratique.**

Il faudrait donc que tous les citoyens s'expriment pour ce faire. Qu'arrive-t-il lorsque seulement un petit nombre s'exprime ? Êtes-vous tous heureux des résultats de notre démocratie ? Un parti politique pourrait-il exister sans membres et sans bénévoles ?

### **Nous avons un système de santé.**

Nous savons aussi que les délais d'attente sont excessifs ou encore que de nombreuses familles n'ont pas accès à ces soins autrement que par les urgences. Donc, les petits bobos doivent attendre de devenir grands. Les services sont-ils complets ? Avez-vous remarqué le nombre incalculable de bénévoles œuvrant dans le domaine de la santé ? Savez-vous que des administrateurs bénévoles siègent sur les conseils d'administration de ces organismes publics ?

### **Nous avons un système d'éducation.**

Il y a obligation de la part des parents de participer à des comités de gestion conjoints avec les professionnels de l'école. Combien y a-t-il de bénévoles pour offrir le service de bibliothèque dans l'école ? Combien y a-t-il de bénévoles sur les comités de financement de l'aménagement des cours d'école ou l'organisation d'activités ?

**N'y aurait-il pas un déséquilibre entre ce que l'on promet de vous offrir en brandissant le bien d'un système public, et entre ce que vous obtenez réellement par rapport à ce que vous contribuez ?**

Au Québec, même si ces activités de bénévolat sont soutenues par les finances publiques provinciales ou municipales, en partie ou un petit peu selon le domaine, ainsi que par quelques intérêts privés, la réalité toute crue demeure que sans l'implication sociale, très peu de services nous seraient accessibles.

### **Dans ce contexte, est-il pertinent de se poser ces questions :**

- Quelle est ma contribution aux services que je désire obtenir ?
- Est-ce que je communique mes besoins, mes attentes ?
- Est-ce que je fais quelque chose pour les rendre concrets ?
- Est-ce que je prends ma place dans la chaîne décisionnelle ?
- Ai-je une juste place dans les systèmes ? ■





# De l'implication sociale découle tout naturellement l'implication professionnelle.

---

Par Nathalie D'Amours, pdg

---

**Comment, à titre de professionnelles, pourrions-nous espérer faire respecter les caractéristiques de notre profession ?**



C'est par la vie associative que cela peut se traduire. En 1997, une association a vu le jour afin de regrouper les responsables de garde afin de faire respecter leur droit de « travailleurs autonomes ». Elles voulaient avoir un droit de parole sur les changements de leur milieu. En 1997, les places à contribution réduite étaient créées et imposaient aux responsables de garde ses règles, son financement et ses obligations éducatives. Un moule s'installait.

L'Association a milité pour défendre ses droits, pour faire reconnaître sa profession d'abord par un vocable plus approprié : celui « d'éducatrice en milieu familial ». Cette association a obtenu de manière toute conviviale des changements aux lois et règlements. Nous avons réussi à faire intégrer la notion de « travailleur autonome » dans ce que le Ministère imposait. De nombreux guides ont été rédigés à cette fin. Nous avons même réussi à faire en sorte que le monde médiatique utilise le terme « éducatrice en milieu familial » pour nous décrire. Et comme les mœurs doivent changer avant les lois, nous étions sur la bonne piste.

Mais le monde syndical avait besoin de se développer en intégrant les travailleurs autonomes, une main-d'œuvre qui concurrençait leurs salariés. En 2008, l'ensemble de leurs démarches ont amené un juge à statuer que les éducatrices en milieu familial n'étaient pas « travailleuses autonomes ». Les syndicats vous ont promis mer et monde au début 2009. Ils vous ont promis un statut de

salarié, avec l'application des normes du travail, le filet social lié au salarié et même l'application des normes du travail.

En juin 2009, une loi était adoptée donnant aux éducatrices un statut hybride qui, somme toute, vous offre depuis le privilège de payer une onéreuse syndicalisation, vous donne le statut de travailleur autonome et vous enlève toute légitimité à revendiquer l'application des normes du travail ainsi que l'équité salariale. Et pour couronner le tout, la Loi protège le syndicat en vous empêchant de vous « dé-syndiquer » à vie. Seuls choix : changer de syndicat ou aller dans une association professionnelle. L'insulte suprême au travailleur autonome, direz-vous! Mais non, il y a pire, c'est de se faire représenter par une organisation qui voit tout à partir de la lorgnette du salarié et qui doit en même temps prendre en compte les intérêts de divers groupes de salariés.

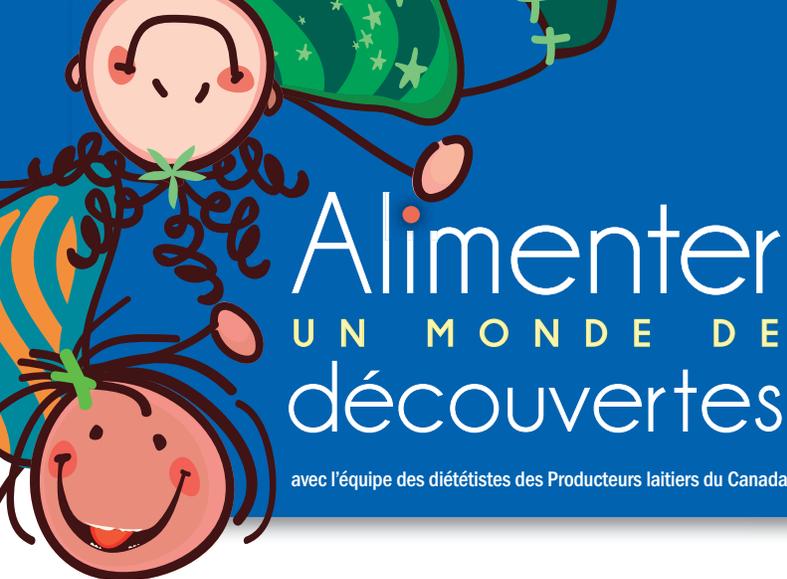
En tant qu'association professionnelle, en 2009, nous avons donné le libre champ aux syndicats, espérant que ce qu'ils promettaient soit vrai pour nos membres. C'était de notre responsabilité de ne pas vous laisser passer à côté de cette opportunité. De plus, nous avions le mandat de la reconnaissance professionnelle et du statut de travailleur autonome et non du salarié. Quelle n'a pas été notre stupeur de voir les éducatrices prises au piège dans ce processus.

En 2013, vous avez maintenant l'opportunité de lancer un message clair aux centrales syndicales, soit celui de leur dire « on se souvient de vos promesses manquées » et confier à une association professionnelle le soin de travailler sur votre reconnaissance professionnelle et votre statut de travailleur autonome. Ses classes ont été faites, les expertises du milieu lui sont connues. Choisissez une organisation entièrement dédiée à l'éducatrice en milieu familial.

Récupérez vos droits! Récupérez votre reconnaissance professionnelle!

Mais rien ne se fait par magie! Direz-vous : « assez » ? Direz-vous : « on se souvient » ? Vous impliquerez-vous ? ■

**En 2013, vous avez maintenant l'opportunité de lancer un message clair aux centrales syndicales, soit celui de leur dire « on se souvient de vos promesses manquées » et confier à une association professionnelle le soin de travailler sur votre reconnaissance professionnelle et votre statut de travailleur autonome.**



# Alimenter UN MONDE DE découvertes

avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

**Au service de garde comme à la maison, nous gagnons tous à inciter les enfants à adopter une alimentation plus saine en partageant les repas et les collations avec eux. De plus, le fait de manger ensemble apporte beaucoup plus que des bienfaits pour le corps! Voici donc quelques astuces pour transformer les repas et les collations en moments conviviaux qui marieront plaisir et saine alimentation.**

## Manger ensemble... c'est tellement bon!

### Pour le plaisir d'être ensemble

Manger sainement ne rime pas seulement avec valeur nutritive. La valeur socioculturelle de l'alimentation est tout aussi importante! Accordez suffisamment de temps au repas et établissez une atmosphère détendue afin de savourer ce moment d'échange. De plus, n'hésitez pas à ajouter une pincée de plaisir autour de la table. Celle-ci favorisera le développement de saines habitudes alimentaires chez les enfants.

### À table, limitons les distractions

Les livres, les crayons ou les toutous n'ont pas leur place à la table, car ils accaparent l'attention des enfants. Or celle-ci devrait plutôt être portée sur leurs signaux de faim et de satiété. La télévision est également un élément distrayant. Il est donc préférable d'éteindre le téléviseur avant le repas. De façon innée, les enfants sont capables de gérer les messages de leur petit ordinateur interne. Celui-ci régule leurs besoins alimentaires, mais les enfants auront tendance à manger plus ou moins que nécessaire s'ils jouent ou regardent la télévision pendant les repas. Pourquoi ne pas remplacer les jeux et les dessins animés par des conversations agréables avec les enfants à l'heure du repas? Vous y gagnerez sur toute la ligne!

### La table : un monde à découvrir

La petite enfance est une période d'exploration sensorielle sans pareille. Vous le savez, les tout-petits adorent imiter, même à l'heure du repas! Installez-vous à table et mangez avec enthousiasme le même plat qu'eux afin de les inciter à faire de même. Consommez différents aliments dans le but de stimuler les sens de vos petits curieux. Une alimentation variée et équilibrée favorisera leur croissance et leur développement. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour leur faire découvrir les légumes, les fruits et les produits laitiers? Selon une étude, ces aliments ne se retrouvent pas assez souvent dans les assiettes des tout-petits. Le développement du goût étant déterminant pour les choix alimentaires futurs des enfants, il ne faut pas hésiter à leur présenter des aliments moins connus en les invitant à toucher, sentir et goûter, dans une atmosphère agréable et sans pression.

### Des repas éducatifs... incognito!

Le moment des repas et des collations est idéal pour faire de l'éducation à la nutrition et échanger sur différents sujets alimentaires. Les thèmes sont infinis! Ces discussions de groupe aideront les enfants à développer leurs aptitudes en communication et à s'affirmer. Explorez avec eux l'univers des aliments servis au menu. S'ils peuvent participer à la préparation d'un plat, c'est encore mieux! Ils seront d'autant plus heureux d'en apprendre davantage sur les ingrédients qu'ils mangeront. Voici quelques exemples de recettes et de questions à poser aux enfants :

RECETTES	EXEMPLES DE QUESTIONS
Tortillas de blé entier + lentilles + crème sure + cumin + tomate + avocat + fromage râpé	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle est la texture des lentilles?</li><li>• Y a-t-il un ingrédient que tu ne connais pas?</li><li>• Pourrais-tu ajouter un autre aliment dans ta tortilla?</li></ul>
<b>Tortillas mexicaines</b>	
Quinoa cuit + légumes au choix + mini-bocconcinis + menthe + vinaigrette au choix	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comment poussent les légumes de ta salade?</li><li>• As-tu déjà senti l'odeur de la menthe?</li><li>• Le fromage est-il un ami pour tes dents?</li></ul>
<b>Festin printanier</b>	
Yogourt à la vanille + compote de pommes + lait + cannelle moulue	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aimes-tu le lait et le yogourt?</li><li>• Que peut-on manger avec le yogourt?</li><li>• De quelles couleurs les pommes peuvent-elles être?</li></ul>
<b>Tourbillon vanillé</b>	

Les repas sont aussi d'excellentes occasions de partager les valeurs culturelles et familiales, telles que les bonnes manières à table et les rituels associés aux repas (lavage des mains, plats traditionnels, etc.). Si les enfants ont du plaisir autour de la table, ils associeront les repas à des moments agréables à partager.





Clémentines

Yogourt nature

Jus d'orange

### À vos tabliers, les enfants!

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

- saupoudrant la gélatine sur le jus d'orange;
- pelant les clémentines;
- mesurant le yogourt;
- mélangeant les ingrédients;
- décorant leur petit bol de morceaux de clémentines.



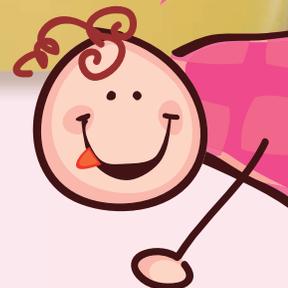
## R O U T I N E

Ennuyante, la routine? Dites plutôt **sécurisante!** Pour un enfant, le fait d'avoir des repères dans son quotidien est rassurant et l'aide à mieux fonctionner. Par conséquent, il est préférable de servir les repas et les collations à des heures régulières. Ainsi, l'enfant pourra mieux se situer dans le temps: « Je sais que maman vient me chercher après la collation de l'après-midi. » De plus, la routine l'aidera à respecter ses signaux de faim et de satiété. En effet, il n'aura pas à faire de « réserves » à l'heure du dîner sachant qu'il aura une collation dans l'après-midi.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

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



## Avec l'aide de nos petits chefs

### DÉLICE AUX CLÉMENTINES

Rendement: 8 petites portions

#### Ingrédients

1½ sachet (7 g) gélatine

250 ml (1 tasse) jus d'orange frais

2 clémentines

250 ml (1 tasse) yogourt nature à 2 % ou plus de M.G.

30 ml (2 c. à soupe) sucre

250 ml (1 tasse) lait à 3,25 % ou 2 % de M.G.

#### Préparation

Dans un bol allant au four à micro-ondes ou une casserole, saupoudrer la gélatine sur le jus d'orange. Laisser reposer 5 minutes. Pendant ce temps, peler les clémentines et les couper en petits morceaux. Mettre quelques morceaux de côté pour décorer chaque bol. Faites chauffer le jus d'orange et la gélatine jusqu'à ce qu'elle soit dissoute, environ 1 minute, soit au four à micro-ondes à puissance moyenne-élevée ou à feu moyen-doux sur la cuisinière. Retirer du feu. Laisser tiédir 5 minutes. Incorporer le yogourt, le sucre et le lait au jus d'orange. À l'exception de ceux mis de côté, ajouter les morceaux de clémentines à la préparation. Bien mélanger. Verser la préparation dans 8 petits bols individuels. Réfrigérer environ 2 heures, ou jusqu'à ce que la préparation se raffermisse. Avant de servir, décorer chacun des petits plats en y déposant les morceaux de clémentines restants. Bon appétit!



# La planification *autrement*

Par Jani Cheseaux, Dt.P, M.Sc

« Planifier! Oui! Mais par où commencer ? » C'est parfois ce que les gens répondent à la proposition de planifier les activités alimentaires.

La planification au niveau alimentaire requiert certes de la rigueur, mais elle permet de sauver du temps, de diminuer le stress de la préparation des repas et pourrait même vous faire économiser des sommes non négligeables. À méditer!

Il est tout d'abord essentiel d'avoir en réserve à la maison des produits de base : farine, riz et autres céréales, pâtes, huiles, bouillon en poudre, épices et herbes séchées. À cette liste vous pourriez ajouter des produits non transformés qui se surgèlent bien (viandes, poissons, légumes et fruits). Le pain tranché, le beurre et les fromages à pâte ferme se congèlent bien également.

Il est ensuite utile de planifier ce que vous allez manger d'ici la prochaine épicerie. Un estimé des quantités nécessaires est très utile et deviendra de plus en plus facile avec le temps. Il peut être judicieux de ne rien planifier pour un ou 2 repas entre les passages à l'épicerie. Ceci laisse la place aux imprévus comme les invitations, mais aussi laisse le temps de manger les restes ou de sortir au restaurant.

Inspirez-vous  
des circulaires  
pour élaborer  
votre menu et  
votre liste  
d'épicerie.

Inspirez-vous des circulaires pour élaborer votre menu et votre liste d'épicerie. La majorité des grandes épiceries offre leur circulaire en ligne. Profitez-en! Il existe des sites internet d'aide à la planification des repas. Renseignez-vous!

Le passage à l'épicerie nécessite que vous respectiez votre liste. N'achetez que ce qui y est inscrit. Gardez-vous toutefois une marge de manœuvre pour jeter un coup d'œil aux articles qui sont soldés pour diverses raisons (fraîcheur ne permettant plus de vendre au prix régulier, date de péremption approchant). Acheter des produits de saison vous permettra de réduire les frais.

Si les grands travaux ne vous font pas peur, vous pourriez prévoir quelques jours au début de l'automne pour faire des conserves avec les produits frais du Québec. C'est le moment où les produits d'ici sont au meilleur et les prix imbattables. Comme cela demande de la préparation (achat des produits frais et de pots Masson), il faut prévoir de se donner du temps. Pourquoi ne pas prévoir cette activité comme en étant une de famille ? ■



## Il est 17 h et je n'ai toujours pas mangé!



Par Sylvia Otvos • Accompagnante à la naissance et aux relevailles

Deux semaines après avoir accouché de mon fils, il y a cinq ans, mon mari est rentré du bureau et m'a demandé comment s'était passée ma journée. La maison était en désordre, je n'avais pas réussi à prendre ma douche, ni dormir, et j'ai réalisé que je n'avais presque rien mangé de la journée! Et non, le souper n'était pas fait non plus. Je lui ai donné le bébé et j'ai fondu en larmes. C'était une journée typique de ma vie de nouvelle maman, et j'avais hâte que la vie redevienne un peu plus normale.

Ces premières semaines – et on peut même dire ces premiers mois – peuvent s'avérer très difficiles pour certaines familles, en particulier s'il y a un manque de sommeil, si bébé souffre de coliques, si l'allaitement est difficile, et s'il y a un déséquilibre d'hormones suite à l'accouchement. Souvent, maman est tellement occupée à prendre soin du nouveau-né et de la famille qu'elle oublie de prendre soin d'elle-même!

Bien manger, boire souvent et se reposer durant les premières semaines facilitent la guérison de maman, augmentent la production de lait, et donnent de l'énergie, ce qui permet de passer à travers les moments plus difficiles. Soyez gentille avec vous-même durant ce « *babymoon* » et laissez les autres prendre soin de vous. Vous le méritez! ■

Quelques trucs pour maintenir votre santé et faciliter votre vie durant la période postnatale :

- Aménagez une station d'allaitement bien garnie : coussins, couvertes, eau, jus, collations, livres, etc.- Tout pour que vous soyez confortable;
- Mangez des petites collations santé tout au long de la journée (barres granola, yogourts, fruits, fromages et craquelins, smoothies aux légumes, etc.);
- N'hésitez pas à demander de l'aide : conjoint, maman, sœur, amies, accompagnante aux relevailles, etc.;
- Préparez et congelez des repas pendant que vous êtes enceinte;
- Utilisez les services d'un traiteur qui fait la livraison à domicile;
- Demandez aux visiteurs d'apporter un plat en guise de cadeau;
- Reposez-vous quand bébé dort au lieu de faire du ménage, de regarder vos courriels ou de surfer l'Internet.

De la bedaine au berceau

SYLVIA OTVOS \* DOULA

sylvia@rockthecradle.ca \* 514.975.8973

rockthecradle.ca

rock  
the cradle  
SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE



## Petits oiseaux !

Profitons du retour du beau temps pour observer ce que font nos amis les oiseaux toute la journée ! Sur les clôtures, sur les toits, sur les branches des arbres... ils sont partout !

**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.**

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



1

### Plein de plumes

**Matériel nécessaire :** Des plumes et un sac

**Atelier :** Déposez des plumes dans un sac. Invitez les enfants à mettre une main dans le sac, sans regarder, pour toucher aux plumes. Qu'y a-t-il dans le sac ? Des plumes. Comment est leur texture ? C'est doux ! Quel animal est recouvert de plumes ? Les oiseaux ! À quoi servent les plumes ? Elles protègent les oiseaux de la pluie et du froid et les aident à voler. Invitez ensuite les enfants à regarder par la fenêtre s'il y a des oiseaux.



2

### Mon petit oiseau

**Matériel nécessaire :** Assiettes en carton, bâtons à popsicle, yeux mobiles, plumes, papier de soie, retailles de papier construction, colle blanche, ruban gommé

**Atelier :** Chaque enfant a une moitié d'assiette pour bricoler son oiseau. Il colle des plumes et des boulettes de papier de soie pour le décorer. Il colle aussi un œil mobile et un bec découpé dans du papier construction. Avec du ruban gommé, collez un bâton à l'arrière de l'assiette en guise de poignée. Les enfants pourront tenir leur oiseau pour l'activité « Petits oiseaux habiles ! »

3

### Petits oiseaux habiles !

**Matériel nécessaire :** Ruban cache (ou corde à danser)

**Préparation :** Tracez une longue ligne sur le sol avec du ruban cache (ou y étendre une corde à danser).

**Activité de groupe :** Les enfants tiennent l'oiseau qu'ils ont bricolé et se placent sur le « fil ». Donnez différentes consignes aux enfants en disant, par exemple : « Petits oiseaux, sautez », « Petits oiseaux, tournez », « Petits oiseaux, envollez-vous » ou encore « Petits oiseaux, tenez-vous sur une patte » et les enfants doivent exécuter les consignes.

#### 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, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-PZJ668V.

# 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 trottie-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trottie-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

# 30 ans

au service  
de la famille



PRÉRENCE

LIERS

FESTIVITÉS

Les membres du RIOPFQ sont invités  
à célébrer les **30 ans** de leur Regroupement  
**le samedi 8 juin à l'hôtel Mortagne à Boucherville**

Les organismes membres sont invités à tenir leur AGA sur place en après-midi.

**Pour plus d'information, visitez le [www.riopfq.com](http://www.riopfq.com) ou  
téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304**

Suivez-nous sur 



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