

Trois générations
à la garderie

Intergénération

S'impliquer, un
art à développer !

Les grands-parents

Une voix pour
les aînés

Jouer dehors





Des amours...

...de grands-parents. Mes beaux-parents vivent en France. Ils ont affronté l'hiver canadien pour venir passer un mois au Québec et profiter de leurs petites-filles. La récente visite des grands-parents, tout comme leur interaction au quotidien avec mes enfants, m'ont inspirée au point de dédier votre *FamillÉduc* de février aux relations intergénérationnelles.

Pour pleinement profiter de ces liens intergénérationnels, nous avons passé tous ensemble un weekend de plein-air en famille à L'Auberge le Baluchon, mon coup de cœur du mois! Une grand-maman de 68 ans qui dévale la piste de glissade à toute allure dans une chambre à air... c'est aussi remarquable qu'une puce de 4 ans en ski de fond! Pendant cette petite escapade familiale, toute la famille est tombée sous le charme de Rolande, à la salle à manger et de Laurent à l'écurie. Par leur gentillesse et leurs petites attentions, ils ont rendu ce séjour encore plus mémorable, toutes générations confondues. Merci.

Entre les baby-boomers et le mini baby-boom des années 2000, aînés et enfants sont de plus en plus présents autour de nous. Des organismes, comme Parents-Secours, étendent leurs services pour desservir ces deux clientèles. La conciliation travail-famille a aussi pour but d'être plus présents tant auprès de nos parents que de nos enfants.

C'est peut-être un peu paradoxal, mais malgré l'écart de génération, grands-parents et petits-enfants ont beaucoup à offrir les uns envers les autres. À travers leur vécu, leurs expériences et leurs souvenirs, les grands-parents sont une source inépuisable de savoir et de découverte pour les enfants. Par leur joie de vivre et leur énergie, les petits-enfants gardent les grands-parents actifs et alertes.

Oui, j'ai beaucoup de chance de profiter de l'implication de mes parents et de mes beaux-parents dans la vie de mes filles. En les regardant, j'ai presque hâte d'être grand-maman... dans plusieurs, plusieurs années!

Bonne lecture et joyeuse Saint-Valentin!

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

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières

La découverte 5

Une voix pour les aînés

Parole du parent 6

Trois générations à la garderie

Parole du grand-parent 8

Le rôle des grands-parents auprès de leurs petits-enfants

Pédagogie 9

Grands-parents, s'impliquer, un art à développer

La jasette 10

Cet hiver, on joue dehors!

À votre service 12

D'hier à aujourd'hui

L'AEMFQ • ASGA 13

Lorsque solidarité devient travail

À votre santé 16

Grand-mère reçoit son petit-fils en bien meilleure forme

Il ne veut pas en manger 17

5



Activités 18

XXXXXXXXXX

9



12



16

Famillēduc.ca Février 2013

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Monic Avoine, grand-parent
Émilie Bolduc, directrice des communications et du marketing chez Parents-Secours du Québec
Dre Isabelle Cazeaux, chiropraticienne
Jani Cheseaux, Dt.P, M.Sc
Judith Gagnon, présidente de la Table de concertation des aînés de la capitale nationale
Nancy Geraghty, présidente AEMFQ
Éducation Coup-de-fil
Audrey Rodrigue, parent

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@riopfqc.com / www.riopfqc.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.



Une voix pour les aînés

Par Judith Gagnon, présidente



La naissance des Tables de concertation des aînés au Québec

Au Québec, c'est en 1999, à la suite de l'Année internationale des personnes âgées, que le mouvement aîné s'est doté d'instances régionales représentatives pour porter la voix des aînés auprès des décideurs publics. Les Tables régionales de concertation des personnes âgées ont vu le jour tour à tour dans chacune des régions du Québec à partir de ce moment.

En 2004, pour mieux se concerter entre elles et orienter leurs actions sur certains dossiers, les Tables régionales se sont données comme outil d'harmonisation une Conférence des Tables régionales de concertation.

La Table de concertation des personnes âgées de la région de la Capitale-Nationale

La Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale a vu le jour en 1999. Comme d'ailleurs toutes les autres Tables régionales, elle est une organisation à but non lucratif composée de membres bénévoles démocratiquement élus. Elle compte 7 administrateurs dans son conseil d'administration et 61 organismes membres. Globalement, elle représente plus de 150 000 aînés dans la région. Elle constitue un lieu régional d'échanges, de concertation et de partenariat.

... a mis en place des comités de travail permanents qui répondent aux grandes préoccupations des aînés : défense des droits, appauvrissement des aînés et espace intergénérationnel.

Les principaux dossiers

Conscientes de l'importance de faire entendre la voix des aînés dans l'ensemble de la région, la Table régionale de la Capitale-Nationale a mis en place des comités de travail permanents qui répondent aux grandes préoccupations des aînés : défense des droits, appauvrissement des aînés et espace intergénérationnel.

Les rencontres de ses membres et partenaires

La Table tient quatre assemblées régionales de ses membres et partenaires et une assemblée générale annuelle.

Les déjeuners de la solidarité

La Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale a instauré comme nouvelle activité pour l'année 2012-2013, les **Déjeuners de la Solidarité**.

Lors de ces déjeuners, un ou des conférenciers invités viennent parler de leurs bons coups, tout comme leurs moins bons, le tout dans un esprit d'entraide et de solidarité. Les aînés présents peuvent s'exprimer et interagir avec ceux-ci. ■

Pour plus d'informations :

Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale
3208, rue des Sumacs, Québec, QC G1G 1X4
Tél : 418 683 4539 • www.ainescapnat.qc.ca





Trois générations. à la *garderie*

Par Audrey Rodrigue, maman d'Émilie 4 ans

Je venais de sortir de l'école avec un diplôme de coiffeuse et une carrière qui me paraissait prometteuse. Puis en 2008, ma fille, Emily, est née. J'ai bien profité de mon congé de maternité pour passer mes journées avec ma fille. Puis au moment de reprendre le travail, je n'arrivais pas à m'imaginer que je ne passerais plus mes journées aux côtés d'Emily. L'idée m'angoissait, même si je savais que ma fille serait entre très bonnes mains : ma mère, sa grand-mère, a une garderie en milieu familial depuis plus de 15 ans! C'était déjà un privilège, autant pour Emily que pour ma mère et moi.

J'ai fait part de mes préoccupations à ma mère. J'étais inquiète, surtout avec un travail où les heures sont irrégulières. Ma mère sans hésiter m'a répondu « Viens travailler avec moi! » L'idée ne m'avait pas effleuré l'esprit... mais me plaisait beaucoup. C'est ainsi que j'ai eu la chance de resserrer les liens familiaux et redécouvrir le monde de la petite enfance avec ma mère et ma fille en travaillant à la garderie.

L'intégration s'est faite tout naturellement. Emily avait 6 mois et était la plus jeune du groupe. Elle était devenue le bébé de la garderie, en quelque sorte la petite

transmettre, se faisait incognito et devenait une seconde nature pour tous... et pas juste à la garderie, mais aussi dans la société.

J'ai eu la chance d'apprendre sur les enfants avec une professeure fort expérimentée : ma mère. En plus d'avoir réussi à éduquer 4 enfants par elle-même, elle a suivi plusieurs formations, lu plusieurs ouvrages et discuté avec plusieurs spécialistes de la petite enfance, au point où elle est devenue une référence pour les éducatrices de notre quartier. En travaillant à la garderie avec ma mère et ma fille, j'ai appris à être une meilleure mère tout en découvrant un métier engageant et stimulant : celui d'éducatrice, un métier que ma mère exerce depuis plus de 15 ans et qui la passionne toujours autant. C'est cette passion qui a rendu mon apprentissage aussi agréable. Apprendre à apprécier l'émerveillement d'un enfant et retrouver soi-même cet émerveillement, tout comme savoir reconnaître le bon côté de chaque personnalité, voilà ce qui m'apprend à être un bon professeur comme ma mère l'a si bien été pour moi.

Il y a maintenant déjà presque 5 ans que je suis éducatrice. Presque 5 ans que je côtoie ma maman et ma fille

J'ai eu la chance d'apprendre sur les enfants avec une professeure fort expérimentée : ma mère. En plus d'avoir réussi à éduquer 4 enfants par elle-même, elle a suivi plusieurs formations, lu plusieurs ouvrages et discuté avec plusieurs spécialistes de la petite enfance, au point où elle est devenue une référence pour les éducatrices de notre quartier.



sœur de 8 enfants fiers et protecteurs. Les plus vieux se sentaient responsables et s'occupaient d'elle comme de vrais champions! Ils lui apportaient des jouets et certains enfants ont même découvert un talent pour l'animation. Les plus jeunes ont développé une amitié. Tous ont appris la tolérance et par le fait même la patience, car un bébé, ça pleure et ça ne peut pas bouger aussi vite! Sans s'en rendre compte, les enfants apprenaient des leçons de vie dans un environnement sécuritaire, agréable et rempli d'amour. L'acquisition de valeurs comme la tolérance, le respect et l'entraide, qui ne sont pas toujours faciles à

tous les jours au travail. Je poursuis mes études à temps partiel pour obtenir un diplôme afin d'être reconnue officiellement en tant qu'éducatrice à la petite enfance. J'apprends à tous les jours auprès de ma mère et des enfants qui ont un monde à nous faire découvrir. Les petits ont souvent besoin des grands, mais les grands ont aussi besoin des petits... il ne faut pas l'oublier! ■

LE RÔLE

des grands-parents auprès de leurs petits-enfants

Par Monic Avoine, grand-maman et vice-présidente de l'Association des grands-parents du Québec

Être ni indifférents, ni envahissants. Nous sommes grands-parents, par contre, nous sommes d'abord des personnes libres de notre temps. Car de nombreux grands-parents sont encore sur le marché du travail et ils sont assez en forme pour continuer à sortir et à profiter de la vie. Il y en a d'autres qui vont s'ingérer dans les décisions des parents, par de simples commentaires teintés de sous-entendus... Que ce soit au sujet de l'éducation, de l'alimentation ou encore du choix de la garderie. Ces formes d'ingérence de la part des grands-parents, consciemment ou non, ne plaisent pas du tout aux parents. Les grands-parents doivent être simplement un soutien pour les parents, tout en tenant compte des besoins de l'enfant d'abord.

La plupart des grands-parents ont un rôle privilégié

pour transmettre les valeurs et les traditions familiales. C'est aussi grâce à eux, aux photos qu'ensemble ils accumulent, aux petits objets de toutes sortes, que les enfants vont pouvoir identifier leur place dans l'univers familial et développer leurs racines. Ils vont comprendre le passé pour, à leur tour, se projeter dans l'avenir.

À retenir
Ne vous déchargez pas de vos tâches parentales : parents et grands-parents ont des rôles différents mais très importants à jouer dans la société.

Il faut que les petits-enfants sachent qu'il y a, quelque part, quelqu'un qui les aime inconditionnellement. En effet, à l'heure où les familles se décomposent, déménagent et se recomposent, les grands-parents sont une grande source d'affection et de stabilité émotionnelle

pour les petits-enfants, car ils ont du temps de qualité à passer avec eux, parce que la plupart d'entre eux sont à la retraite et peuvent prendre le temps d'écouter ce qu'ils ont à leur raconter sans les corriger... et ils sont toujours partants pour une sortie au parc ou pour observer des insectes. Par la force des choses, ils deviennent même leurs meilleurs confidents et complices de nombreux secrets.

De plus, savez-vous que les grands-parents sont en meilleure santé lorsqu'ils sont en contact avec de jeunes enfants, parce que les enfants sont de véritables entraîneurs tant aux plans physique qu'intellectuel ?

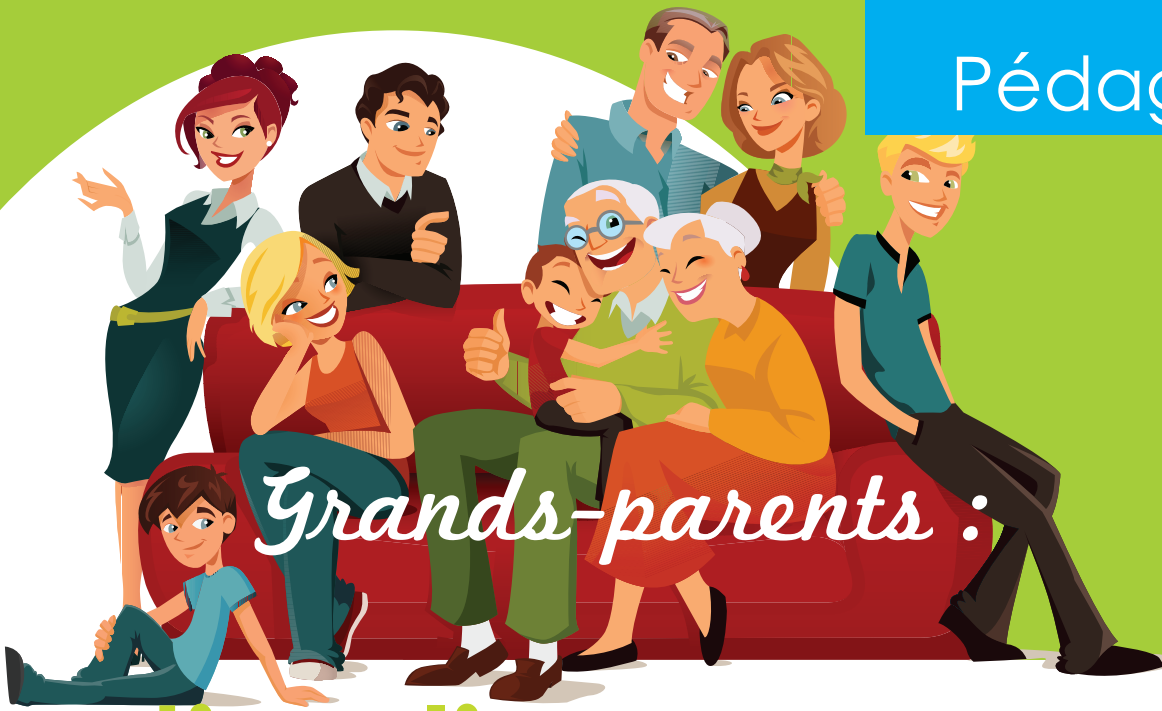
Ce sont des relations très importantes, reconnues et protégées par la loi. Depuis 1980, au Québec, le code civil précise à l'article 611 que les pères et les mères ne peuvent, sans motifs graves, faire obstacle aux relations personnelles de l'enfant avec ses grands-parents. Ainsi, même en cas de divorce des parents, de décès d'un des parents ou de graves disputes, qu'il s'agisse d'enfants naturels ou adoptés, les grands-parents conservent le droit de voir leurs petits-enfants. Pour faire respecter ce droit, ils ont des recours. Ils peuvent présenter une requête au tribunal, par l'intermédiaire d'un avocat. ■



pour plus d'informations :

Ligne d'écoute : 1 888 624-7227
www.grands-parents.qc.ca





s'impliquer, un art à développer!

Par Éducation-Coup-de-Fil

Attention... Vous êtes grands-parents, c'est à la fois merveilleux et délicat. Au milieu de ces interactions qui impliquent divers membres de la famille, une bonne communication est essentielle, car il faut aider et supporter, mais sans nuire. Il est possible de jouer ce rôle pour le bien-être de vos petits-enfants. Mais comment y parvenir ?

Il est important de situer votre intervention dans un cadre bien précis et observer des règles immuables qui oscillent entre TOUJOURS et JAMAIS.

Il est primordial de TOUJOURS intervenir dans le respect des parents et d'offrir votre présence avec diplomatie et par des attitudes positives. Vous ne devez JAMAIS dénigrer ou dévaloriser les interventions des parents.

Vous pouvez TOUJOURS exposer quelques idées, préférablement sous la forme de suggestions. Vous ne devez JAMAIS blâmer ou porter d'accusation.

PARFOIS, vous serez appelés à soutenir les parents de l'enfant, tant au niveau concret qu'affectif : par exemple, préparer des repas, offrir du répit par le gardiennage occasionnel, soutenir financièrement certains projets de la famille. Vous ne devez JAMAIS les juger sur leurs choix ou leurs méthodes. Vous favorisez ainsi le cadre harmonieux dont vos petits-enfants ont besoin.

PARFOIS il peut être nécessaire de supporter une intervention parentale, en amenant l'enfant à réfléchir et à corriger sa perception : par exemple, un enfant de 12 ans se plaint que ses parents lui interdisent d'être à

l'extérieur de la maison après 21 heures la semaine; il riposte auprès de vous en affirmant qu'il n'est pas un bébé. Une réponse adéquate pourrait être : « Penses-tu que tes parents te trouvent vraiment bébé ? N'est-ce pas plutôt qu'ils sont inquiets des dangers qui te guettent ? »

Vous pouvez TOUJOURS exposer quelques idées, préférablement sous la forme de suggestions. Vous ne devez JAMAIS blâmer ou porter d'accusation.

D'AUTRES FOIS, c'est directement auprès des petits-enfants que votre assistance est requise : par exemple, l'accompagner dans une activité, lui exprimer votre tendresse et votre amour ou lui offrir de petites gâteries en accord avec les parents.

En développant une relation privilégiée avec vos petits-enfants, vous goûterez et leur ferez expérimenter la joie d'un amour réciproque qui se situe à un niveau différent d'avec les parents. Cet échange constitue un bagage affectif qui lui sera utile tout au long de sa vie et contribuera à nourrir son estime personnelle, sa confiance en soi et son sentiment de sécurité.

Il peut être parfois ardu de TOUJOURS agir avec délicatesse, mais les bénéfiques que vous en retirerez seront inestimables. ■

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

Membre du
RIOPFQ



Cet hiver, on joue dehors!

Des activités pour les grands et les petits

Par Lydia Alder

Cet hiver, nous pouvons le dire : « Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver! » Il y a autant de neige que dans mes souvenirs d'enfance. Voilà donc l'occasion de profiter des activités hivernales en famille. Patin, glissade, ski, raquette, pêche sur la glace, motoneige, traîneau à chiens... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges.

C'est ainsi qu'un beau weekend de janvier, nous sommes partis, mon conjoint, ses parents, nos deux filles de 4 et 7 ans et moi à l'Auberge Le Baluchon dans Lanaudière. Un séjour dans une auberge du réseau Hotellerie Champêtre où les enfants sont les bienvenus, voilà une escapade de rêve pour une maman.

En pleine nature, nous avons profité des kilomètres de

sentiers aménagés pour la marche, la raquette, le ski de fond, l'équitation, de même que le patin sur la rivière. L'équipement est offert sur place sans supplément, et tout le monde a trouvé chaussure à son pied de 4 à 68 ans!

Nous avons été conquis par la fine gastronomie de cet établissement et ses produits du terroir, tout comme par son service remarquable. Rolande à la salle à manger a chouchouté les enfants qui l'ont tout de suite reconnue le lendemain matin au brunch et se sont précipitées pour la saluer. Un détail loin d'être anodin, Le Baluchon a une petite armoire dans la salle à manger remplie de trésors pour les enfants : casse-tête, collants, papier et crayons... tout ce qu'il faut pour les tenir bien occupés et permettre aux parents d'apprécier la fine cuisine et de se régaler.

La jasette

Laurent à l'écurie nous a promenés de la réception à la glissade dans son traîneau (sleigh ride) et a permis à mes filles de s'asseoir à ses côtés pour mieux voir les deux magnifiques chevaux tout au long du trajet. Puis il a invité ma grande à monter un cheval : deux minutes absolument mémorables pour une demoiselle de 7 ans. Grand-papa et les enfants ont visité l'Écurie du Roy.

Belle-maman et beau-papa m'ont surprise par leur élan de jeunesse en dévalant la glissade, assez abrupte, en chambre à air multicolore pour le plus grand plaisir des enfants. Puis nous avons essayé le ski de randonnée. À 4 ans, un kilomètre en ski de fond, c'est bien suffisant. Nous sommes donc rentrés à l'auberge et nous sommes précipités dans le bain tourbillon.

Le lendemain, nous avons essayé la raquette et avons été enchantés par le choix des sentiers et les différents niveaux de difficulté. Toute la famille s'est aventurée sur les sentiers. Heureusement que les photos n'ont pas de son, car nous y entendrions les gémissements de la petite dernière. Ensuite, nous avons découvert la patinoire; cette patinoire extérieure, parmi les plus belles du Québec, a été aménagée sur la rivière du Loup et s'étend sur 5 km.

Après avoir bien joué dehors et s'être dépensés, nous sommes rentrés nous réchauffer devant un feu de foyer, avec vin chaud pour les grands et chocolat chaud pour les petits. Le seul bémol du weekend : le manque de temps pour tout faire!

Évadez-vous pour un weekend, une semaine ou une seule journée en Hôtellerie Champêtre, dans un gîte ou une petite auberge au cœur des parcs nationaux, des réserves fauniques ou dans un centre touristique. Le Québec en a pour tous les goûts et pour tous les âges. ■



Patins, glissade, ski, raquette, pêche sur la glace, motoneige, traîneau à chiens... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges.



Pour plus d'informations :

Hôtellerie Champêtre : www.hotelleriechampetre.com
Sepaq : www.sepaq.com

D'hier à aujourd'hui

Par Émilie Bolduc, directrice des communications et du marketing chez Parents-Secours du Québec

1968, London, Ontario. Il s'appelait Frankie Jensen JR et il avait 9 ans. Suite à son enlèvement et à la découverte de son corps inanimé, des mères de famille ont trouvé un moyen de protéger les enfants du voisinage. Elles ont fondé Block Parent Program Of Canada.

1977, Ste-Thérèse au Québec, les mamans du coin décident elles aussi de faire leur part. Elles se joignent à Block Parent. Parents-Secours du Québec vient de naître. Laval, Pincourt et Pierrefonds emboîtent le pas. À la fin de l'année, déjà 33 groupes sont répartis à Montréal et ses environs. L'année suivante, Parents-Secours est officiellement incorporé et déjà 89 comités existent à travers la province.

Peu de gens le savent, mais depuis 1992, les parents-secours ouvrent aussi leurs portes aux aînés. Qu'ils soient perdus, désorientés, déboussolés, malades, poursuivis ou agressés, ils peuvent toujours compter sur leur aide.

Depuis toutes ces années, notre mission est demeurée la même, soit celle d'assurer la sécurité et la protection des enfants et des aînés, tout en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires. L'affiche-fenêtre représentant l'enfant qui tient la main d'un adulte a toujours été synonyme de réconfort et d'aide immédiate. C'est une image très forte, reconnue par une grande majorité de la population. Parents-Secours offre aussi toute une panoplie de conseils de prévention. Les enfants sont rejoints par le biais des garderies, des écoles et des activités organisées par nos nombreux comités. Parlez-en

à Thérèse Pilon, présidente du comité de St-Jean-sur-Richelieu qui, fidèle au poste chaque année, rencontre des milliers de gens lors du Festival des montgolfières. Demandez à Francine Chartrand, présidente du comité du plateau Mont-Royal et du Comité régional de Montréal, à quel point elle aime recevoir et porter secours aux enfants et aux aînés de son quartier. La passion de ces femmes et des autres bénévoles parents-secours reflète leur besoin et leur satisfaction à aider les autres.

Les aînés aussi reçoivent des conseils de prévention. Que ce soit par le biais de notre porte-parole, Shirley Théroix, qui a enregistré une vidéo portant sur les abus de toutes sortes, de nos nappes

perons sur la sécurité distribués un peu partout, ou des rencontres organisées dans différentes résidences, ils peuvent compter sur les parents-secours.

Oui, fièrement, nous pouvons dire que nous sommes présents depuis 1976 et que nous avons tous à cœur le bien-être de ceux qui feront l'histoire de demain et de ceux qui ont contribué à celle d'aujourd'hui! Vous voulez vous aussi faire partie de la famille de Parents-Secours du Québec, visionner notre vidéo avec Shirley Théroix ou recevoir plus d'informations ? ■

Depuis toutes ces années, notre mission est demeurée la même, soit celle d'assurer la sécurité et la protection des enfants et des aînés, tout en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires.



® Pour plus d'informations :

Parents-Secours du Québec Inc.
www.parentssecours.ca
1 800 588 8173.



Lorsque solidarité devient travail

Par Nancy Gerarthy, présidente de L' AÉMFQ et administratrice de l' ASGA

Lors du décès de mon père, les sentiments d'injustice et d'inquiétude pour ma mère se sont imprégnés en moi. Qu'arrivera-t-il à ma jeune mère de 45 ans qui a fait le choix 26 ans auparavant de quitter son travail pour rester à la maison avec ses enfants ? Je n'étais pas bien avec l'idée qu'elle retourne sur le marché du travail alors qu'elle traversait une lourde peine.

Après avoir pris conscience de l'ampleur de notre solidarité familiale, mon conjoint et moi lui avons offert la possibilité de vivre avec nous. Je lui ai ensuite offert un emploi dans mon service de garde en milieu familial, sans oublier de lui faire savoir que ce choix n'était pas pour nous un sacrifice ou une dette de vie, mais plutôt une offre naturelle qui nous permettrait de passer plus facilement à une autre étape de nos vies.

Les années ont passé et un nouvel esprit de famille s'est installé. Ma mère n'était plus seulement ma mère, elle était aussi mon employée, le tout à l'intérieur de notre maison.

Au sein de notre famille, elle a su prendre sa place, mais les confidences entre mère et fille ont diminué, car nous faisons une vie à 3. Pour mon conjoint, ma mère était aussi la sienne, ce qui me confirmait qu'elle était la bienvenue.

Au travail, elle me surprenait par son efficacité. Plus d'une fois je l'ai entendu me raconter les aventures de ma petite enfance et me comparer aux enfants de mon service de garde. Elle s'impliquait en n'hésitant pas à me faire des propositions pour améliorer la qualité de mon service. Elle se joignait à moi pour des projets qui pouvaient aller jusqu'au rafraîchissement du service de garde. Les parents des enfants l'appréciaient car elle s'investissait beaucoup pour « ses bébés ».

Vingt ans plus tard, nous en sommes rendus à quelques mois de sa retraite. Elle a prévu prendre des cours de yoga et me remplacer un jour par semaine pour que je puisse m'offrir du bon temps. Travailler ensemble a, sans aucun doute, renforcé notre solidarité familiale. ■



Les années ont passé et un nouvel esprit de famille s'est installé. Ma mère n'était plus seulement ma mère, elle était aussi mon employée, le tout à l'intérieur de notre maison.



Alimenter UN MONDE DE découvertes

avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Il existe une multitude de produits alimentaires sur le marché. Voilà qui est une bonne chose, mais qui ne simplifie pas nécessairement nos choix. Comment offrir aux tout-petits des aliments qui combleront leurs besoins nutritionnels tout en stimulant leur désir d'explorer? Voici quelques conseils pour faire découvrir aux enfants l'univers des aliments.

Faire des choix alimentaires sensés

Les aliments de base : nutritifs et bons pour le budget

Cuisiner en se servant d'aliments de base – entre autres les légumes et les fruits frais ou surgelés, les pains de grains entiers, le lait, ainsi que les viandes, les volailles et les poissons non assaisonnés – coûte moins cher qu'acheter des mets transformés. Par exemple, le coût de préparation des muffins faits maison est inférieur au prix des muffins commerciaux. Pourquoi ne pas en offrir à la collation? Vos tout-petits s'en régaleront.

Nous voulons tous offrir des aliments nutritifs aux enfants. Or les aliments de base contiennent généralement plus d'éléments nutritifs dans chaque bouchée. Saviez-vous que le lait, les œufs, les légumineuses et les pommes de terre figurent parmi les aliments les plus abordables et les plus nutritifs? N'hésitez pas à les inclure au menu!



DÉCOUVERTE ALIMENTAIRE

L'épicerie est un endroit d'éducation alimentaire de choix. Amenez-y les enfants et faites-leur découvrir des aliments méconnus. Leur intérêt pour ceux-ci augmentera et leur intégration au menu en sera facilitée. Parcourez les étalages regorgeant de légumes et fruits frais et discutez-en avec les enfants. Invitez-les aussi à choisir leur yogourt préféré. Vous pouvez même organiser une dégustation à la maison ou au service de garde.

Un imprévu? Pas de problème

Au service de garde comme à la maison, il faut profiter des rabais des fournisseurs et des supermarchés pour faire des réserves. Certains aliments «dépanneurs» devraient toujours avoir leur place dans une cuisine. Pratiques et rapides à cuisiner, ils sont de précieux alliés pour les repas pressés ou imprévus! Le tableau suivant en dresse la liste :

GARDE-MANGER

- Fruits en conserve et compotes (sans sucre ajouté et sans édulcorant)
- Légumineuses en conserve (ex. : lentilles, pois chiches, haricots)
- Poissons en conserve (ex. : thon, saumon)
- Pâtes alimentaires, riz, couscous
- Tomates en conserve (ex. : en dés, entières)

RÉFRIGÉRATEUR

- Légumes et fruits frais qui se conservent bien au froid (ex. : carottes, oranges, pommes)
- Fromage
- Lait
- Œufs
- Yogourt

CONGÉLATEUR

- Pains variés de grains entiers (ex. : tranchés, bagels, tortillas)
- Légumes et fruits surgelés
- Fromages râpés

Pour économiser encore plus!

Les produits vendus en format familial – yogourt, compote de fruits, poisson, volaille, fromage, etc. – peuvent vous faire économiser encore plus. Un grand nombre d'entre eux peuvent être conservés au congélateur. Pourquoi ne pas râper une grande quantité de fromage et le congeler? Vous en aurez à portée de main pour préparer une lasagne ou un autre plat du genre.





Fromage Ricotta

Poivron

Courgettes

Œufs

À vos tabliers, les enfants!

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

- mesurant le fromage râpé;
- coupant le poivron en dés;
- mélangeant les ingrédients;
- badigeonnant les moules.

Miser sur la variété

Inclure les aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* aux repas est une chose, mais que dire de la variété servie? Pour stimuler la curiosité des enfants, variez les aliments de chaque groupe dans leur assiette. Voici quelques trucs :

Les légumes et les fruits doivent occuper une place importante dans le menu et devraient être différents d'un repas à l'autre. En ces mois frisquets, misez sur les légumes-racines pour les faire découvrir aux tout-petits. En plus de la carotte, le **panais**, le **céleri-rave** et le **rutabaga** accompagneront à merveille les repas. En soupe, dans un mijoté, en purée ou gratinés, les enfants en raffoleront!

Les produits céréaliers sont également importants. Mais pourquoi se limiter au pain et à la farine de blé entier? Faites découvrir des céréales méconnues aux enfants. Servez-leur un pilaf de **quinoa** aux légumes, une salade-repas de **boulgour** à l'italienne ou une croquette de **millet**... Succès garanti!

Du lait au repas et à la collation, c'est plein de bon sens! Vous voulez leur offrir de la variété? Modifiez-en le goût à l'occasion. Les enfants peuvent y ajouter quelques gouttes d'essence de **vanille**, une pincée de **cannelle** ou une cuillerée de poudre de **cacao**. Voilà une activité de découverte gustative facile à réaliser! Vous pouvez également varier les **yogourts** et les **fromages**. Les tout-petits feront le plein de calcium et d'éléments nutritifs importants tels que les protéines.

Les viandes et substituts comprennent plusieurs types d'aliments. Il pourrait être intéressant d'en faire découvrir un par jour aux enfants. Par exemple: haricots rouges, poulet, saumon, bœuf, œufs.



Avec l'aide de nos petits chefs

MINIQUICHES À LA RICOTTA

Rendement: 12 bouchées

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en petits dés
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 pomme de terre, coupée en petits dés
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 30 ml (2 c. à soupe) huile végétale
- 300 g fromage Ricotta
- 4 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) fromage Cheddar râpé
- sel et poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, faire bouillir assez d'eau pour y plonger les légumes en dés, sauf le poivron rouge. Les laisser frémir dans l'eau bouillante de 2 à 3 minutes puis les égoutter. Réserver. Dans une poêle, chauffer l'huile végétale. Faire revenir tous les légumes dans la poêle de 5 à 7 minutes en les assaisonnant de sel et de poivre. Déposer les légumes dans une assiette. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un bol, mélanger le fromage Ricotta, les œufs et le fromage Cheddar. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter ensuite les légumes en dés et mélanger le tout. Badigeonner 12 moules à muffins avec de l'huile végétale et y verser le mélange à parts égales. Cuire au four 30 minutes. Laisser tiédir quelques minutes à la sortie du four et servir les miniquiches. Bon appétit!



NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.org

Grand-mère reçoit son petit-fils en bien meilleure forme

D^{re} Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Alors qu'ils étaient petits, Anna-Marie passait les vacances d'été avec ses petits-enfants. Elle avait su être là pour eux lors de moments plus difficiles de leur vie. Maintenant qu'ils habitent à l'étranger, elle communique régulièrement avec eux par internet. Les liens sont restés très serrés entre eux. Anna-Marie est une belle grand-maman de 81 ans. Elle aura la chance d'avoir la visite de son petit-fils sous peu. Fièvre, elle souhaite tellement être à son meilleur avant son arrivée.

Mais elle souffre terriblement et constamment à la hanche droite depuis 2 mois, peu après avoir fait une mauvaise chute l'été dernier. Et une douleur dans sa jambe droite s'accroît le matin et beaucoup en marchant. Son médecin lui a prescrit : anti-inflammatoires, radiographies et physiothérapie; malheureusement, elle n'a connu aucune amélioration malgré les soins. En physiothérapie, elle a reçu une injection de cortisone à la hanche droite. La douleur à la hanche a disparu, mais pas celle de la jambe.

Elle se sent assez d'énergie pour recevoir son petit-fils, car cette visite importante a été une grande motivation psychologique et émotionnelle pour elle... à guérir plus vite.

Habitant la région des Laurentides, elle s'est déplacée jusqu'à notre clinique chiropratique de l'Île-des-Sœurs pour consulter D^r Halder qu'on lui avait référé. À son arrivée, la dame a une posture extrêmement penchée vers l'avant et utilise une canne pour marcher. D^r Halder, à l'examen chiropratique, a constaté que le bas du dos de sa patiente, du côté droit, est en spasme. Il y a beaucoup d'inflammation à la 4^e et 5^e vertèbre lombaire (L4-L5) et au sacrum. La 2^e vertèbre lombaire (L2) est désalignée vers l'arrière. Dû au spasme et à l'inflammation, le sacrum est tiré vers le bas; le bassin droit vers le haut. Un test démontre une difficulté à utiliser le talon droit dans sa démarche. Les radiographies démontrent une spondylo-listhésis à L-5 et une antélisthésis à L4 (déplacements vers l'avant). La chute de l'été dernier a fait déclencher des symptômes de ce type de déplacements.

Dès le premier ajustement chiropratique, Anna-Marie arrive à mieux utiliser son talon droit en marchant. Elle connaît aussi une amélioration générale de 50 %. Elle n'est plus penchée vers l'avant comme à son arrivée. J'ai pris la relève des bons soins du D^r Halder en raison de la distance à parcourir pour Anna-Marie; pratiquant aussi

ma profession dans les Laurentides. J'applique tout en douceur et avec précision les soins chiropratiques.

Toutefois, elle a encore tant de douleur qu'elle se voit recevoir en physiothérapie une nouvelle injection de cortisone, cette fois, au niveau de L4-L5 (vertèbres lombaires). Un mois après ce dernier épisode, et d'un suivi chiropratique régulier, Anna-Marie se sent beaucoup mieux. La douleur à la jambe a disparu et elle peut enfin bien dormir. Elle est encore toutefois bien fragile. Mais un sommeil réparateur et enfin sans douleur lui permettent de reprendre ses cours de peinture. Elle se sent assez d'énergie pour recevoir son petit-fils, car cette visite importante a été une grande motivation psychologique et émotionnelle pour elle... à guérir plus vite. ■



Centre Chiropratique Vitalité
Île-des-Sœurs et Prévost : 514-769-0007

IL NE VEUT PAS en manger

Par Jani Cheseaux, Dt.P, M.Sc

Votre petit dernier refuse-t-il souvent de manger ce que vous lui proposez ? Il montre un désintérêt pour tout ce que vous lui proposez de nouveau ? Que faire pour l'intéresser à goûter ce plat que vous avez préparé avec amour ?

Il est normal que votre enfant ne soit pas toujours prêt à découvrir de nouveaux aliments ou de nouveaux goûts. Pour cela, il faut comprendre que le goût pour le salé et le sucré est inné et donc facile à adopter. Par contre, pour apprécier l'amer et l'acide, il faut plusieurs essais, car il s'agit de goûts qu'il faut acquérir. Si en plus de cela on ajoute, chez l'enfant, une faible envie d'expérimenter en matière d'aliments et une expérience sensorielle encore relativement pauvre, ce dernier pourrait vivre une expérience gustative intense – voire peut-être trop intense pour lui – à chaque contact avec de nouveaux aliments.

Pour comprendre son refus, il faut aussi tenir compte de ses capacités masticatoires. Sa dentition ne permet en effet que difficilement la mastication d'aliments fibreux ou croquants, et cela peut l'empêcher d'avoir une expérience alimentaire positive.

Est-ce que pour autant c'est à votre enfant de choisir lui-même le contenu de ses repas ? Non. S'il choisit ses repas ou s'il bénéficie de repas spéciaux, cela risquerait au contraire d'encourager son attitude de refus. ■

Voici quelques suggestions pour aider à rendre positives les nouvelles expériences gustatives :

- **Le faire participer de temps à autres aux activités culinaires.** S'il a pris soin de placer un aliment dans le panier d'épicerie, s'il a donné son avis sur le repas, ou encore s'il a mélangé des ingrédients, il sera sans doute fier et plus intéressé à y goûter.
- **Ajouter un nouvel aliment à des recettes connues, si possible un à la fois, afin de s'assurer qu'il mange à sa faim.**
- **Ne pas le forcer à manger, mais l'encourager et le féliciter pour les efforts consentis.**
- **Persévérer dans les essais d'aliments.** Il faut parfois jusqu'à 15 essais pour qu'un enfant mange et apprécie un aliment.



Un grand cœur !

Profitions de la Saint-Valentin pour échanger des messages d'amour avec ceux qui nous entourent !

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

Pour ceux qu'on aime

Matériel nécessaire : un cœur découpé dans du papier construction rose ou rouge

Activité de groupe : Demandez aux enfants s'ils savent ce qu'est un valentin. C'est une carte sur laquelle on écrit un petit mot gentil qu'on remet à la Saint-Valentin à une personne qu'on aime. Puis faites circuler le cœur et, lorsque l'enfant le tient, il nomme une personne à qui il remettrait un valentin.



2

Un valentin pour toi !

Matériel nécessaire : un cœur découpé dans du papier construction rose ou rouge, un CD de musique

Activité de groupe : Les enfants forment une ronde et s'assoient. Remettez le cœur en guise de valentin à un des enfants et faites jouer la musique. L'enfant qui tient le valentin tourne autour de ses amis. Lorsque la musique s'arrête, il choisit un ami à qui offrir le valentin. Il peut lui souhaiter « Bonne Saint-Valentin ! » et lui faire un câlin. Les deux enfants changent alors de place et c'est au tour de l'enfant qui a reçu le valentin de l'offrir à un ami. Faites jouer la musique de nouveau et poursuivez le jeu jusqu'à ce que tous les enfants aient eu la chance de jouer les deux rôles.



3

Pour mes amis

Matériel nécessaire : Dans le coin réservé aux arts plastiques, placez du matériel à la disposition des enfants pour qu'ils puissent préparer des valentins pour leurs amis : des cœurs prédécoupés, des crayons à colorier, de la colle brillante, du papier rose et rouge, du papier de soie, des plumes, des paillettes, etc. Vous pouvez inscrire le prénom de l'enfant à qui est adressé le valentin ainsi qu'un petit mot doux dicté par l'enfant qui veut le lui remettre.



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-F3PC48Z

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

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.



Prochain rendez-vous

Thème : Le transport des aînés

Lieu : Québec

date : à venir



Nouvelle formule pour les déjeuners-croissants

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

Vous choisissez :

- la thématique
- la date et le lieu

Le RIOPFQ vous offre :

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



Pour information :

Téléphone

1 877-527-8435, poste 304

Courriel

info@riopfq.com

Site Internet

www.riopfq.com

facebook