

# Famillēduc

Avril 2011 • www.aemfq.com

**LE RIOPFQ  
mobilisé pour la  
famille québécoise !!**

**PARENTS-SECOURS  
DU QUÉBEC inc.**

**MODE DE  
VIE ACTIF**

**Un service de garde  
en milieu familial peut-il  
être ILLÉGAL?**

**À CHACUN  
SON JARDIN**

## Savoir-être

Comment le tout-petit nous étonne  
et nous éduque à son tour au quotidien?

# Outil administratif

## L'outil par excellence pour votre gestion!

Un agenda, un système de comptabilité complet et une source de références

Un OUTIL simplifié

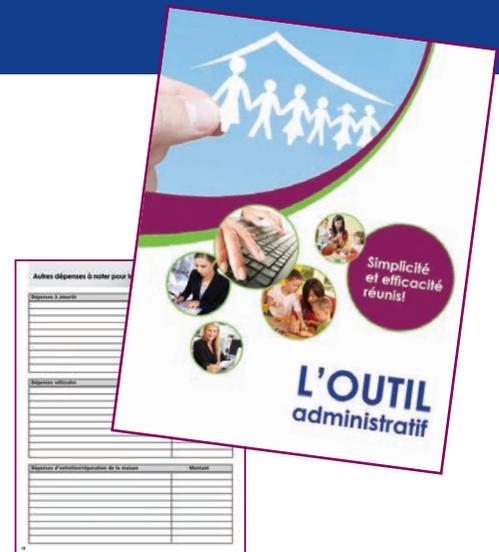
Un OUTIL de gestion « exclusif »

Un OUTIL unique à conserver dans vos archives

Un OUTIL créé pour vous par votre Association

### Caractéristiques :

- Calendrier des présences
- Agenda
- Registre des dépenses du mois
- Feuille de route cumulative des revenus pour l'an
- Relevé 24 et sommaire 24
- Modèle de reçu pour le fédéral
- Annexe A (Les amortissements)
- Annexe B (Les dépenses automobiles)
- Annexe C (Les dépenses maison)
- États des revenus et dépenses
- Notes (Épicerie et comptable)
- Tout ce qu'il faut savoir sur l'assistante
- Exemples de formulaires du MFE



SEULEMENT  
**20\$**

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :

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

## 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](http://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/concoursgrupee](http://lacapitale.com/concoursgrupee)

  
**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages



## Chers lecteurs, déjà un an !

Nous célébrons, par cette édition, le premier anniversaire de Familléduc. Cette revue est l'engagement d'associations professionnelles d'éducateurs en milieu familial à contribuer à faire connaître et valoriser le rôle éducatif de la famille et, par ricochet, de tous ses membres.

Nous sommes fiers de contribuer au dialogue entre professionnels de la santé, organismes, éducateurs et parents, convaincus que le dialogue est la clé de tous les succès.

Rappelons-nous que la famille est le noyau essentiel de toute communauté, le premier maillon d'une nation, un actif à la communauté humaine.

À ce titre, pour propulser encore plus loin la contribution de notre vision, nous avons le plaisir de vous annoncer la nomination d'une nouvelle éditrice en chef, madame Lydia Alder.

Madame Alder a déjà exploré autant le continent nord-américain qu'europpéen. Riche d'une maîtrise en communication, ayant déjà travaillé dans le monde de l'édition, elle prend la nouvelle direction de Familléduc. Nous espérons que sous sa direction cette revue puisse atteindre le cœur d'un plus grand nombre de familles.



Nous sommes convaincus que son expérience saura nous apporter une vision encore plus large sur la question qui nous intéresse tout particulièrement, le rôle éducatif de la famille.

Une bienvenue chaleureuse à Madame Alder

*Nathalie D'Amours*



# Table des matières



## La découverte 5

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

## Entrevue 8

**PARENTS-SECOURS DU QUÉBEC INC.**  
**Une organisation au service de votre sécurité !**

## L'AEMFQ • ASGA 13

**Il ne faut pas craindre d'avancer lentement, mais craindre de s'arrêter**



## La jasette 10

**KINO-QUÉBEC**  
**Promouvoir un mode de vie physiquement actif**

## À votre santé 16

**À chacun son jardin**

## 11



**La voix de l'enfant**

## Activités 18

**Fêtons Pâques !**

## À vous, parents... 6

**Le savoir-être, comment le tout-petit nous étonne et nous éduque à son tour au quotidien?**

## La rubrique 12

**Un service de garde en milieu familial peut-il être ILLÉGAL?**



# Familléduc

Avril 2011

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Nathalie D'Amours

**COLLABORATEURS**  
Ziraf

Nancy Geraghty  
L'équipe de nutrition des Producteurs laitiers du Canada  
Dominique Genoïs, parent  
Valérie Bérard, infirmière clinicienne  
Louise Lombart, auteure  
Corinne Dupré, journaliste pigiste

### PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

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

**PHOTOGRAPHE**  
Pierre Dumas

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**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.



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



### Le RIOPFQ en action !

C'est en présence de la ministre de la Famille et des Aînés, M<sup>me</sup> Yolande James, que s'est déroulée l'assemblée générale annuelle (AGA) du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec, le 1<sup>er</sup> novembre dernier. Après la présentation d'usage du rapport d'activités pour les années 2009 et 2010 du Regroupement, les projets et les priorités ont été posés avec un seul mot d'ordre : **l'action** !

Cette démarche a été vivement encouragée par le gouvernement de la province, car, comme nous le déclare M<sup>me</sup> Geneviève Hinse, porte-parole de la ministre de la Famille, « les organismes communautaires dédiés à la famille sont des partenaires importants du ministère... et forment un lien direct avec les familles des différentes régions du Québec. Leurs initiatives complètent bien les actions assumées par le gouvernement. En 2010-2011, le ministère investissait 16,4 M\$ pour les supporter dans leur mission, une hausse de 42 % depuis 2003 ». C'est pourquoi M. Valade, actuel président du RIOPFQ, recommande une pérennité dans « la durée du mandat de la ministre et une augmentation de son pouvoir d'action ».

Ainsi, à la suite de la disparition de M. Yves Lajoie, cofondateur du RIOPFQ, tous les membres présents ont décidé de rendre hommage à ce généreux legs en exprimant leur volonté de lui insuffler une nouvelle dynamique.

Dans ce sens, un audacieux plan d'action est développé en 6 points :

- Une mise en place rapide d'un calendrier de conférences « Déjeuner croissant ». Ces dernières ont pour but de rassembler les expertises issues du milieu communautaire, du monde de la recherche et des décideurs gouvernementaux et paragouvernementaux afin de participer à une réflexion visant à l'amélioration du bien-être de toutes les familles du Québec.
- Une restructuration du site Internet du RIOPFQ – outil essentiel d'information et de communication – qui lui permet de mieux répondre aux besoins des internautes.
- Une gestion administrative assainie et efficace garantissant la pérennité de l'organisation et axée sur la communication des besoins des différentes associations membres auprès des organismes gouvernementaux.

- Une poursuite des efforts visant à la disparition des déficits financiers, grâce à une totale réorganisation des ressources bureautiques, des lieux et des méthodes de travail.
- Une amélioration de l'ensemble des services et des moyens de promotion proposés aux organismes membres (site Internet, location de locaux, évolution des membres au sein du groupement, magazine Familléduc...)
- Une mise en place du projet « Propos de famille ». Selon M. Gérard Valade : « cette démarche se décline comme un repas convivial où chaque participant (membres d'organismes familiaux et/ou à intérêt familial) est valorisé, a l'occasion de mieux se connaître et d'agir plus efficacement et en interaction, au grand bénéfice de la société 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.



Lien vers la liste des membres de l'assemblée générale du RIOPFQ :  
<http://riopfq.com/membres-a-g/>

Mission et actions du ministère de la Famille et des Aînés :  
<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/Pages/index.aspx>

### Pour nous contacter :

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

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

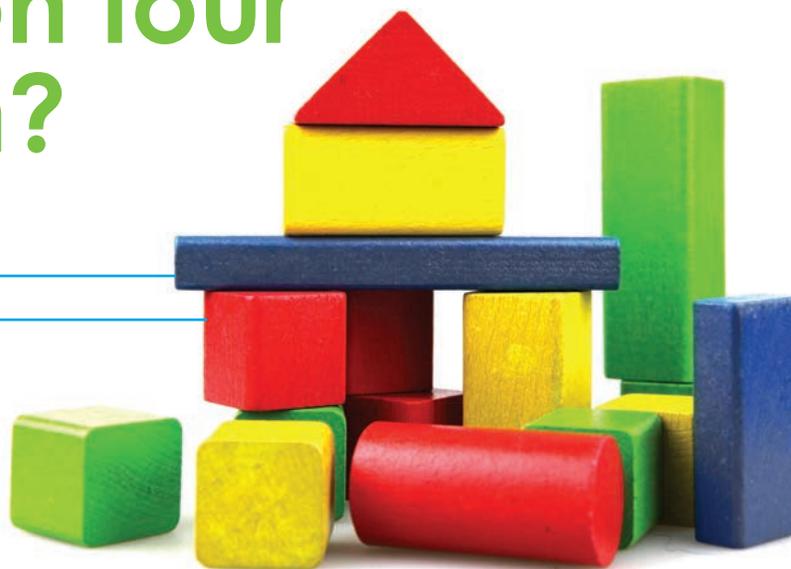
À vous, parents...



# Le savoir-être,

comment le tout-petit  
nous étonne et nous  
éduque à son tour  
au quotidien?

Par Madame DOMINIQUE GENOIS, parent



**Parfois, la vie nous amène à vivre des épreuves difficiles à accepter, surtout lorsqu'il est question de nos enfants. Toutefois, avec un certain recul, elles nous font réaliser différentes choses. Une de ces réalités, c'est que nos enfants ont assurément une très grande force intérieure. En tant que parents, notre plus grand souhait pour nos enfants est qu'ils soient parfaits. Donc, d'apprendre que notre enfant sera différent est un bien grand choc qui nous fait vivre toute une gamme d'émotions et surtout de questionnements par rapport à son développement et son cheminement personnel.**

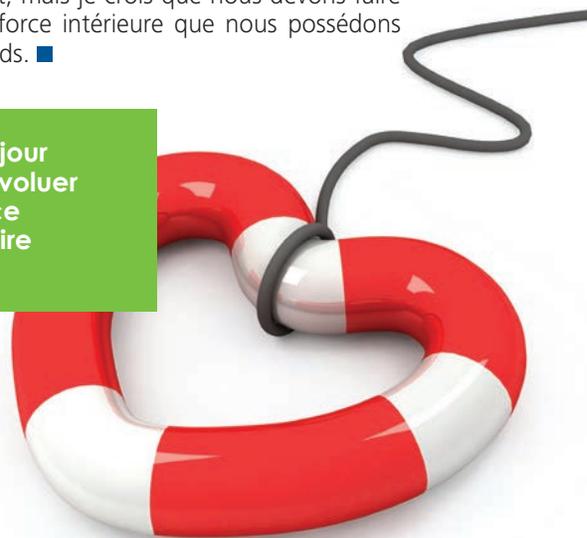
**Comment va-t-elle faire telle ou telle chose, comment les autres vont l'accepter, va-t-elle avoir une vie normale malgré son handicap ? Serons-nous à la hauteur, nous, en tant que parents, pour l'accompagner à travers ses différentes épreuves ? Les questions défilent sans arrêt dans notre tête puisque nous sommes inquiets et tristes de ce qui arrive à notre enfant.**

Depuis maintenant 2 ans et demi que nous cheminons avec notre petite fille qui est née avec l'agénésie de la main gauche, et elle nous en apprend énormément. Elle nous fait réaliser qu'au fond, elle n'est pas si différente des autres. Elle nous démontre tous les jours, par sa force de caractère et par sa force intérieure, qu'elle est capable de beaucoup, tout comme sa grande sœur de 4 ans et demi et les autres enfants de son âge. Sans vraiment en être toujours conscients, nous sommes parfois portés à vouloir la devancer ou à vouloir le faire à sa place, mais elle nous ramène vite à l'ordre en nous démontrant qu'à sa façon, et par sa créativité, elle se débrouille très bien. Les apprentissages se font vraiment dans les deux sens. Elle nous en apprend, tout comme nous, en tant que parents qui avons à jouer un rôle primordial dans son développement. Nous grandissons chaque jour à regarder notre petite fille évoluer et nous démontrer tout ce qu'elle est capable de faire de façon spontanée. Souvent, nous nous demandons si elle sera en mesure de faire certaines choses ou comment elle y parviendra, et de façon générale, nous avons notre réponse assez rapidement. Selon moi, lorsque nous prenons le temps de les regarder aller, qu'ils soient différents ou non, nos enfants nous en apprennent énormément sur les vraies choses de la vie et sur ce dont ils sont capables de façon instinctive. Ils ont tous une force intérieure que nous ne devons surtout pas sous-estimer. Je crois même qu'il est primordial de laisser jaillir leur créativité. Cela permet de mieux reconnaître leur capacité instinctive et naturelle. Ce qui leur permet de développer leur personnalité qui leur est propre à chacun.

Je dois admettre que l'arrivée de notre deuxième enfant m'a fait réaliser différentes choses, dont celle-ci, et que maintenant je le réalise beaucoup plus également auprès de ma grande fille puisqu'elle aussi, par sa force intérieure, me démontre tous les jours qu'elle est capable de très grandes réalisations personnelles.

Évidemment, nous voulons tout ce qu'il y a de mieux pour nos amours, et je crois que chacun, à notre façon et au mieux de nos connaissances, nous offrons à nos enfants le meilleur de nous-même. Je crois que l'important, c'est de leur faire confiance, de les guider, et surtout de leur montrer à quel point nous sommes fiers d'eux à travers leurs différentes épreuves. L'avenir de nos enfants est toujours un peu inquiétant et rempli de questionnement, mais je crois que nous devons faire confiance à cette force intérieure que nous possédons tous, petits et grands. ■

**Nous grandissons chaque jour à regarder notre petite fille évoluer et nous démontrer tout ce qu'elle est capable de faire de façon spontanée.**





# Parents-secours du Québec Inc.

POUR  
TOUTES LES  
GÉNÉRATIONS...



## Une organisation au service de **votre sécurité** !



### Que sont les services de PARENTS SECOURS ?

Parents-Secours du Québec inc. (PSQI) est un organisme à but non lucratif qui assure la sécurité et la protection des enfants et des aînés en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires tout en contribuant à promouvoir la prévention par l'information

Par PIERRE CHALIFOUX, directeur général

Avec une collaboration exceptionnelle des services policiers et de milliers de bénévoles, l'organisation identifie des « foyers refuges » pour les enfants qui seront identifiés par une affiche désormais connue à tout près de 90 % par les enfants du Québec. Ces foyers se trouvent sur le chemin habituel des jeunes et ont d'abord été filtrés par les services de police et visités par un comité local de bénévoles. Ce même comité est également impliqué dans l'éducation des mesures de sécurité à adopter dans leur localité.

## Quel est son parcours jusqu'ici ?

Parents-Secours est une organisation canadienne créée en Ontario en 1968. La première organisation à Québec a vu le jour en 1976 à Sainte-Thérèse, près de Montréal, suite à l'enlèvement d'un enfant. Les citoyens ont pris des mesures pour sécuriser leur environnement et porter assistance aux leurs. Actuellement présent dans 17 régions avec 70 comités, Parents-Secours regroupe tout près de 20 000 bénévoles pour une cinquantaine d'interventions d'aide par année.

## Qui sont les bénévoles et quel est leur rôle ?

Les Parents-Secours sont des adultes responsables qui s'intéressent suffisamment au bien-être des enfants et de leurs concitoyens pour offrir leur domicile comme refuge en cas d'urgence.

L'affiche-fenêtre Parents-Secours ne doit être installée que lorsqu'une personne de plus de 18 ans peut répondre à la porte. Le fait que l'affiche-fenêtre ne soit pas présente ne signifie pas nécessairement que le Parents-Secours n'est pas à la maison, mais simplement qu'il n'est pas en mesure de procurer une aide immédiate. Les Parents Secours aident leurs concitoyens en détresse en téléphonant aux services d'urgence pertinents (police, pompiers, ambulance, etc.).

## Qui est son directeur général ?

Monsieur Pierre Chalifoux, ancien cadre civil du service de police de Blainville, un homme engagé ! Suite à une carrière dans le milieu policier, rien de plus normal que d'offrir son soutien à l'organisation de comportements sécuritaires et à l'établissement de services communautaires. Pourquoi attendre un événement regrettable ? Rien de mieux que la prévention ! Le soutien aux gens, une mission !

## Quel est l'avenir de PARENTS SECOURS ?

L'organisation, tout en continuant son soutien auprès des jeunes et sa mission d'éducation, en infiltrant de plus en plus les milieux scolaires et des services de garde, souhaite faire connaître sa mission auprès des aînés du Québec. Un malaise lors d'une marche, une menace ou encore une intimidation, peu importe le problème, Parents-Secours offre assistance et donne accès rapidement aux services de secours.

Même si le monde bénévole évolue, que les jeunes foyers sont de plus en plus déserts de jour, il y a encore la possibilité à l'entraide. Car être bénévole pour Parents-Secours est facilement accessible,

peut se compter par des disponibilités très ponctuelles et c'est le seul bénévolat que vous pouvez faire à partir de votre fauteuil ! ■

**Les Parents-Secours® sont des adultes responsables qui s'intéressent suffisamment au bien-être des enfants et de leurs concitoyens pour offrir leur domicile comme refuge en cas d'urgence.**



**Donnez au suivant, rien de plus facile ! Contactez-nous !**

Téléphone : 1-800-588-8173  
[www.parentsssecours.ca](http://www.parentsssecours.ca)





## Promouvoir un mode de vie physiquement actif

Ce Familléduc développe le thème du « Savoir être ». N'est-il pas connu de tous que les habiletés et le goût de bouger chez le tout-petit lui sont innés ? Et, le principe suivant : l'enfant est le principal agent de son développement, serait-il en lien avec cette évidence ? Et, parce que nous le savons, consacrons-nous assez d'attention à cette question ?



Le gouvernement développe pour nous la question, entre autres par Kino Québec, un organisme qui a mis sur pied un programme dont la mission consiste à **Promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise.**

Son comité scientifique a diffusé récemment un nouveau document « **Savoir et agir** » **L'activité physique, le sport et les jeunes.** Ce document analyse sous toutes ses coutures la question de l'activité et ses multiples impacts. Il nous rappelle que la famille est un acteur important et qu'il peut faire la différence à long terme.



Extrait :

*En plus de donner l'exemple en faisant eux-mêmes de l'exercice physique en famille, il existe plusieurs façons pour les parents d'amener leur enfant à pratiquer des activités physiques et sportives. Évidemment, l'on doit tenir compte ici de plusieurs facteurs, dont le revenu disponible, le type de logement, le quartier de résidence, le nombre d'enfants, l'incompatibilité des horaires de travail avec les moments libres des enfants, etc.*

Consultez ce guide sur le site suivant :

<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications>



**Découvrez également un petit bijou de ce site : L'ACTIMÈTRE**  
Faites-en l'essai ! Les résultats pourraient vous surprendre et, qui sait, contribuer à votre mieux-être ainsi qu'à celui de votre famille.

## La voix et l'enfant

**Dans le CD pour enfants « Mon livre à moi », vous remarquerez que le personnage de Moutsi s'exprime uniquement avec des sons. Il n'utilise aucun mot, et pourtant les enfants le comprennent très bien. Comment cela se fait-il ?**

Quand nous parlons, notre voix fait de la musique. Celle-ci contient des informations essentielles sur notre monde émotionnel, affectif et psychologique que nous décodons à travers l'intonation, l'intensité, la mélodie, le débit et le rythme de notre langage.

Notre voix révèle également ce que nous ressentons intérieurement face à nos divers interlocuteurs.

Dans le monde imaginaire d'une pièce de théâtre, d'une émission télévisée ou d'une histoire lue, l'enfant aime qu'on joue avec la voix, pour reconnaître les traits de caractère des différents personnages.

Mais dans les liens qu'il tisse au quotidien, il a besoin qu'on s'adresse à lui naturellement, sans fabriquer une « voix spéciale pour les petits ». L'enfant vit dans un mode de vérité : rien ne lui fait plus plaisir que de sentir qu'on est vrai avec lui. Cette authenticité lui donne accès aux grands et lui permet d'établir des liens de confiance avec eux.

Voici quelques réflexions qui nous aideront à prendre conscience de notre attitude vis-à-vis des petits :

Est-ce que je me sens naturel dans ma manière de m'adresser aux enfants, ou est-ce que je joue un rôle ?  
Est-ce que c'est bien moi que je reconnais dans ma voix ?

Est-ce que j'aurais peut-être en moi une référence à un modèle auquel j'ai envie de ressembler ? Ou à un modèle que je ne veux surtout pas répéter ?

Si je suis consciente de répéter un modèle - ce qui crée une certaine distance dans la relation - je peux alors écouter davantage mon ressenti pour trouver un chemin plus simple vers mon interlocuteur.

En ce qui concerne la question du vocabulaire à employer : les enfants sont intelligents et apprennent vite. Ils n'ont pas besoin qu'on transforme les mots pour qu'ils les comprennent. Au contraire, chaque terme nouveau enrichit leur palette d'expression, stimule leur cerveau et leur appétit d'apprendre et les confirme dans leur capacité de comprendre. ■

**FRANÇOISE LOMBARD**  
Co-auteure de « mon livre à moi »  
Pédagogue de l'écoute et accompagnante





## Premières reconnaissances qualité accordées !

Deux éducatrices ont terminé un long processus d'accréditation révélant toutes les pratiques de leur milieu :

- Tous les aspects administratifs ont été exposés, contrat, règlements internes, documents d'autorisation, etc.
- Leur programme éducatif, présenté et détaillé à leur clientèle, a été évalué à la lumière des exigences du programme éducatif exigé par la *Loi sur les services éducatifs à l'enfance*.
- Leur menu a fait l'objet d'analyse par rapport au guide alimentaire canadien et à l'environnement favorable développant de saines habitudes alimentaires.
- Leur parcours professionnel et leur formation ont été présentés.
- Leur environnement physique a été décrit, présenté visuellement et a fait la démonstration que l'environnement est sécuritaire, rencontrant des normes reconnues et respectées du milieu de la garde familiale.
- Leur processus de communication envers leur clientèle et leurs partenaires a également fait l'objet d'analyse, la communication étant gage de réussite.



Félicitations à Lucie Longchamps, de Donnacona à Québec



Félicitations à Raymonde D'Aoust de Causapsca en Gaspésie

## Un service de garde en milieu familial peut-il être

# illégal ?

Pour être légal, un service de garde en milieu familial privé doit recevoir au plus six enfants dans son milieu de garde. Aucune précision dans le texte de loi n'est faite sur les enfants de l'éducatrice et aucune autre précision n'autorise un ratio supérieur, même en présence d'autres adultes responsables.

Mais tout service de garde en milieu familial qui reçoit plus de six enfants est ILLÉGAL ! Et qu'arrive-t-il dans ces cas ? Un inspecteur du ministère de la Famille pourrait arriver à l'improviste et exiger le retrait des enfants en trop ou encore la fermeture du milieu. De récentes révélations de la part des médias ont mis en lumière des personnes en situation d'illégalité où, quelques fois, la santé et sécurité des enfants étaient vraiment menacées.

En réaction à ces révélations, la ministre Yolande James a déposé un nouveau projet de loi nommé no 126 afin de donner des outils dissuasifs aux inspecteurs du ministère de la Famille. Les personnes en situation d'illégalité s'exposeront dorénavant à des amendes importantes. Quoiqu'il soit triste que des amendes soient plus dissuasives que le fait de mettre en danger potentiel des enfants, nous soulignons notre appréciation du projet de loi. Notre milieu professionnel ne pourra qu'en être plus respecté ! ■



# Il ne faut pas craindre d'avancer lentement, mais craindre de s'arrêter

Par Nancy Geraghty

L'éducatrice en milieu familial a sa personnalité, tout comme l'enfant et le parent utilisateur de son service éducatif. À l'équivalence de ce dernier, l'éducatrice doit se connaître suffisamment pour se respecter. Les questions à se poser sont : Quelle est ma personnalité ? Où sont mes forces et mes faiblesses ? Quelles sont mes limites et mes valeurs ?

Cette conscience en soi est nécessaire pour avoir du plaisir et de la satisfaction à travailler dans ce domaine, et ce, particulièrement à travers les besoins de sa propre famille et des exigences du Ministère. Évidemment, il y a différents niveaux de conscience et différents niveaux d'action. Il faut tout simplement s'accepter et se respecter pour ensuite en faire autant à l'égard des autres.

**Cette conscience en soi est nécessaire pour avoir du plaisir et de la satisfaction à travailler dans ce domaine...**

Actuellement, l'éducatrice en milieu familial œuvre à la transformation du réseau de la garde en milieu familial, chacune avec les moyens qui lui sont donnés ou dans la dimension où elle a été projetée volontairement.

Les leaders des services de garde du Québec, destinés à créer des changements majeurs, animeront à court terme la vie personnelle et professionnelle des éducatrices. Selon notre expérience, il est possible que les rituels des dernières années refassent surface. Dans ce contexte, certaines éducatrices vivront des moments de doute, d'insécurité et de découragement. Si tel est votre cas, il vous faudra revenir à la force de votre relation basée sur

le respect de vous-même, de votre famille et de votre clientèle. Ce genre d'autoévaluation vous confirmera si vous êtes toujours à votre place au niveau de la garde régie ou privée.

L'Association des éducatrices en milieu familial du Québec ainsi que l'Association des services de garde autonome du Québec « philosophes de l'antiquité et de la nouveauté » comprennent que le travail de l'éducatrice est intense et exigeant. En composant le 1 877 530-2363, nous serons en mesure de développer, ranimer et vous conseiller selon vos propres besoins. Notre engagement est toujours le même, c'est-à-dire faire reconnaître vos compétences éducatives et vous offrir des services de qualité. ■

**Bricolane et Filles inc.**

**Vous êtes à la recherche d'activités pour votre service de garde ?**

**450 466-1726**  
**1 866 466-1726**

**info@bricolane.com** **www.bricolane.com**

# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

On veut toujours ce qu'il y a de mieux pour nos enfants, notamment en alimentation. Et particulièrement à l'âge préscolaire, en pleine période de croissance et de développement. Toutefois, s'y retrouver peut parfois devenir bien difficile. En effet, plusieurs mythes alimentaires circulent et départager le vrai du faux devient tout un défi! Qu'en est-il réellement des aliments dans l'assiette des tout-petits? Saurez-vous identifier les mythes présentés dans cet article?

## Les mythes, on en fait qu'une bouchée!

### Les légumes et les fruits biologiques, un choix nutritif?

C'est vrai, choisir des fruits et légumes est toujours un choix nutritif! Mais est-ce que le légume ou le fruit biologique qu'on sert aux enfants contient nécessairement plus de vitamines et de minéraux? Plusieurs études ont tenté de répondre à cette question. La conclusion: il n'y aurait pas de différence significative entre la valeur nutritive des aliments biologiques et celle des aliments traditionnels. Bien que certaines études démontrent une teneur supérieure en quelques éléments nutritifs, il semble que la différence ait peu d'impact réel sur la santé.

Opter pour le bio, c'est avant tout opter pour un type de culture différent. Il s'agit d'un choix personnel pouvant être motivé par différentes raisons très défendables. Mais biologiques ou non, les légumes et les fruits apportent de nombreux bénéfices pour la santé. Et quand on sait que 58% des Québécois de 4 à 8 ans ne consomment pas les portions recommandées, biologiques ou pas, une plus grande place doit être accordée aux légumes et aux fruits dans l'alimentation des tout-petits.

### Le lait canadien - une boisson de qualité

Le lait subit des contrôles de qualité rigoureux, afin de garantir un produit de qualité. Comme Santé Canada ne permet pas l'utilisation d'hormones qui visent à augmenter la production laitière de la vache, le lait canadien est exempt d'hormones de croissance artificielles. Un contrôle de qualité est aussi exécuté en ce qui a trait à l'utilisation d'antibiotiques. Si une vache nécessite un traitement aux antibiotiques pour sa santé, elle sera clairement identifiée et son lait sera jeté jusqu'à ce que la période réglementaire d'élimination du médicament soit passée.

Avant même qu'elles puissent produire du lait, les fermes canadiennes sont visitées par des inspecteurs. Ceux-ci s'assurent que les installations et les équipements sont propres, en plus de vérifier qu'il y ait une réfrigération appropriée. Les inspecteurs vérifient aussi le bien-être des animaux, leur environnement et leur santé. Une alimentation nutritive, des conditions de vie saines et de bons soins vétérinaires ne sont que quelques-uns des nombreux préalables essentiels pour avoir des vaches en santé et du lait de qualité. Vous pouvez donc servir le lait aux enfants sans inquiétude!

### Quels aliments occasionnent la constipation chez les enfants?

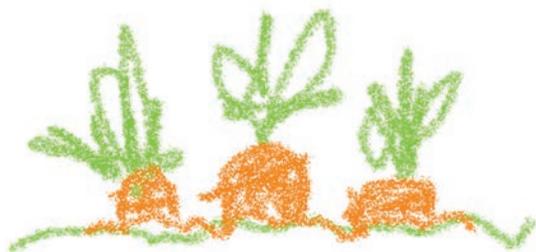
Aucun! C'est à tort qu'on accuse les bananes, le riz blanc ou le fromage! En vérité, nul aliment ne peut être tenu responsable de cet inconfort. Optons plutôt pour l'activité physique, qui est reconnue pour ses effets bénéfiques sur le transit intestinal. Également, une bonne hydratation couplée à une alimentation riche en fibres alimentaires, peut aider à prévenir la constipation chez les tout-petits.

D'ailleurs, les fibres sont les grandes oubliées dans ce débat. Elles jouent plusieurs rôles dans la qualité de l'alimentation des enfants. En plus d'être bénéfiques pour la fonction intestinale, elles créent un effet de satiété qui permet aux enfants de patienter jusqu'au prochain repas. Bref, inclure des aliments riches en fibres ne fera qu'augmenter la qualité de l'alimentation des tout-petits!

### Servons du lait aux petits nez bouchés

La consommation de lait provoque-t-elle une plus grande production de mucus? Autrement dit, faut-il éviter de servir du lait aux petits enrhumés? Encore une fois, aucune étude ne démontre de lien entre la consommation de lait et l'augmentation de sécrétions nasales. C'est un mythe qui tire probablement son origine dans la texture crémeuse du lait, qui tend à tapisser la bouche et la gorge. Un petit truc pour ceux qui aiment moins cette sensation: servir le lait bien froid.

Lors d'épisodes de rhume ou de grippe, l'important est d'offrir des boissons et des aliments sains et nutritifs aux enfants. Ainsi, étant constitué d'environ 85% d'eau et fournissant 16 éléments nutritifs essentiels, le lait constitue un choix judicieux pour hydrater nos petits enrhumés!





## Coin cuisine

### Couscous aux fruits

Rendement: 250 ml (1 tasse)

- 125 ml (½ tasse) de couscous non cuit
- 125 ml (½ tasse) de lait entier (3.25% de M.G) chaud
- 2 ml (½ c. à thé) de beurre ou de margarine
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- ½ pomme, pelée et coupée en dés
- ½ orange, coupée en morceaux
- 15 raisins rouges coupés en quatre
- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille à environ 2% de M.G.

### 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 et versant le couscous dans le bol.
2. Utilisant la fourchette pour aérer le couscous.
3. Mélangeant le couscous et les fruits.
4. Ajoutant le yogourt sur le dessus du couscous.



### Préparation

1. Mettre le couscous dans un bol et couvrir de lait chaud.
2. Incorporer le beurre et mélanger.
3. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
4. Aérer les grains à l'aide d'une fourchette et incorporer la cannelle et le sirop d'érable.
5. Ajouter les fruits coupés au couscous et mélanger.
6. Servir dans des petits bols et napper d'environ 30 ml (2 c. soupe) de yogourt.

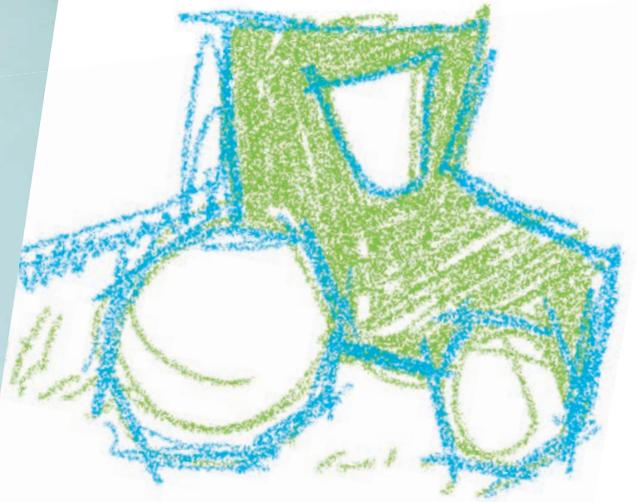
Note: Il est possible d'ajouter d'autres fruits que la pomme, l'orange et les raisins au mélange (ex.: bleuets, banane, fraises). Laissez aller votre créativité!

## Bon appétit!



## comme dans AAAAAAh! Le printemps!

Les beaux jours arrivent, le temps est aux sorties. Les enfants adorent voir des animaux, visiter le champ et observer les tracteurs en pleine action. Une petite expédition à la campagne représente une occasion rêvée de montrer aux tout-petits la provenance des aliments: comment ceux-ci poussent et de quelle façon ils sont produits. Les enfants pourront ainsi comprendre comment la nourriture passe de la terre à leur assiette. Qui sait, peut-être leur ferez-vous découvrir que les carottes ne poussent pas à l'épicerie et que le lait provient des vaches et non d'une boîte de carton!



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

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



# À chacun son jardin

Par Valérie Bérard, infirmière clinicienne

## Comment pousse votre jardin ? Est-il à votre image ?

La santé est une notion et une conception complexes qui se définit selon une multitude d'indicateurs qui sont en constante évolution. La santé, ce n'est pas l'absence de maladie. C'est une hygiène de vie, une valeur, un principe, une philosophie, parfois même une religion dont nous ne pouvons nous dissocier, mais que nous pouvons choisir ou non de respecter avec une ferveur qui nous est propre. La santé ne nous est pas donnée, elle est plutôt à cultiver.

Nous pourrions visualiser la santé comme un jardin. Lorsque nous nous préparons à l'arrivée d'un bébé, nous avons déjà une influence sur sa santé par nos choix qui, dans cette métaphore, correspondraient à l'emplacement du jardin dans notre cours en fonction du niveau d'ensoleillement souhaité. La qualité du sol et le climat dépendront toutefois de notre bagage génétique, du contexte socioéconomique et aussi du hasard.

Tout au long de son enfance, nous lui transmettrons nos connaissances sur la façon de cultiver son jardin par le choix des graines à semer, la fréquence d'arrosage, les trucs et astuces pour éliminer les mauvaises herbes et éloigner les parasites, etc. Nos connaissances sont bien-sûr basées sur notre propre éducation, nos croyances et nos valeurs, mais aussi sur les moyens que nous prendrons pour les actualiser. La nature est toujours en mouvement et il importe de trouver des solutions pour s'y adapter.

À cause des conditions de départ, certains jardins seront plus ou moins difficiles à entretenir, malgré les choix qui seront faits par la suite. Toutefois, il existe des notions de base qui sont simples et accessibles, et dont les résultats sont démontrés depuis longtemps. Les engrais, vitamines, lumières artificielles et autres peuvent parfois être nécessaires, mais ils peuvent aussi nuire s'ils sont mal utilisés.

Autrement dit, un mauvais investissement et de mauvais conseils peuvent avoir des impacts irrécupérables. À l'opposé, nous pouvons choisir d'investir beaucoup sur notre santé parce que nous en avons le désir ou encore parce que nous en avons les moyens, mais même si nous sommes plus limités, un investissement bien placé n'est

jamais perdu. Les programmes parrainés par les Agences de la santé et des services sociaux (ASSS), tel que le 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION, en sont de bons exemples. Dans le domaine de la santé, il est important de développer un esprit d'analyse critique face à l'information qui nous est transmise. Il faut nous renseigner sur la fiabilité et la validité des informations, de sorte que nous puissions évaluer les possibilités qui s'offrent à nous et faire les choix qui nous conviennent. Notre santé, comme un jardin, nous devons l'entretenir et nous l'approprier, en apprenant à mieux nous connaître et à nous écouter.

Peut-être, un jour, les bébés viendront-ils au monde avec un mode d'emploi qui nous dictera de façon détaillée et personnalisée comment optimiser leur santé et développer leur plein potentiel, mais nous ne vivons pas dans un laboratoire où toutes les variables sont contrôlées. Dans la vraie vie, il demeurera toujours des variables sur lesquelles nous n'aurons que peu ou pas de contrôle et qui compromettront la garantie du résultat. Comme individu, je crois que nous avons une obligation de moyens envers nous-mêmes pour nous donner une qualité de vie. Ce qu'il faut retenir, en ce qui concerne notre santé, c'est qu'avoir le pouce vert, ça s'apprend!

Visitez les sites web de Santé Canada ou de l'ASSS de votre région! ■



**Dans la vraie vie, il demeurera toujours des variables sur lesquelles nous n'aurons que peu ou pas de contrôle et qui compromettront la garantie du résultat**



## Fêtons Pâques !

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.

### Profitons de l'arrivée du printemps pour souligner la fête de Pâques à la garderie : cocos et rebondissements sont au rendez-vous !

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



1

#### Ma couronne de Pâques

**Matériel nécessaire :** Grandes assiettes en carton, matériel varié aux couleurs et aux motifs de Pâques (papier de soie, plumes, laine, moules à muffins en papier, rubans, etc.), gouache jaune, gouache mauve et pinceaux

Pour chaque enfant, découpez l'intérieur de l'assiette afin d'obtenir une forme de couronne. Les enfants peignent leur couronne en jaune ou en mauve. Lorsque la peinture est sèche, ils la décorent avec du matériel aux couleurs et aux motifs de Pâques.



2

#### Cocos dans le panier

**Matériel nécessaire :** Petits tapis, crayons à maquillage jaune et mauve (ou crayons-feutres lavables)

Mettez un petit tapis sur le sol; c'est le panier. Dessinez un coco sur le dessus de chacune des mains des enfants (un jaune sur une main et un mauve sur l'autre). Pour commencer, invitez les enfants à circuler autour du panier puis donnez-leur des consignes à suivre. Par exemple, vous pouvez dire : « Coco jaune dans le panier » ou « Coco mauve dans le panier », et les enfants doivent mettre la bonne main sur le tapis. Vous pouvez aussi dire : « Les cocos sautent dans le panier » ou « Les cocos dansent à l'extérieur du panier » (les enfants agitent les mains) ou encore « Les cocos de Pâques dans le panier », les enfants mettent les deux mains sur le tapis.

3

#### Lançons les cocos !

**Matériel nécessaire :** Œufs de Pâques en plastique, panier à linge

Placez un panier à linge sur le sol en guise de panier de Pâques. Déterminez une ligne de lancer derrière laquelle se placent les enfants. Donnez-leur chacun trois cocos à lancer dans le panier. Combien de cocos sont dans le panier ? Combien sont tombés à côté ?



#### 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-PQJ32K.

# Les troussees Ziraf...



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

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



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



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

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

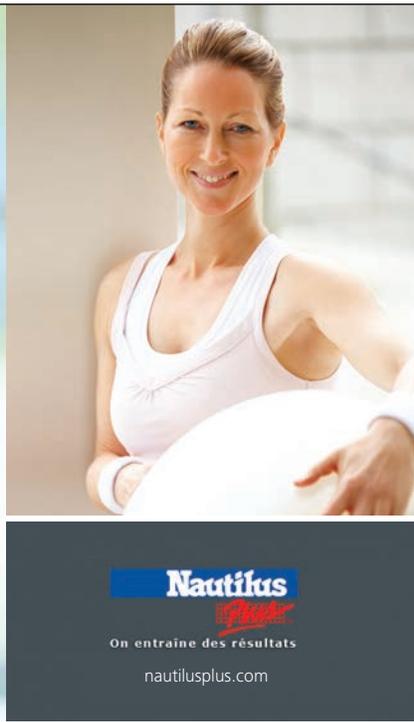
 **Ziraf inc.**  
Un grand coup pour les petits

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

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



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



Il nous fait plaisir d'offrir des tarifs préférentiels aux membres de l'Association des éducatrices/éducateurs en milieu familial du Québec ainsi qu'à leur conjoint pour :

- Les frais d'adhésion
- L'abonnement annuel

Code de validité : ass-101220\_\_

Les prix n'incluent pas les taxes.

## Programme d'encouragement à l'activité physique

Réduction de  
**20%**  
sur les tarifs réguliers



## 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

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

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

 Les Services Financiers  
des Travailleurs Autonomes

 EXCELLENCE  
CERTIFIÉE