

# Famill **educ.ca**

Décembre 2011 • www.aemfq.com



**YMCA  
du Québec**

**LE GRAND DÉFI  
PIERRE LAVOIE**

**Parlons d'impôt**

**Croire au  
Père Noël**

**Votre enfant  
souffre d'asthme**

**L'éducatrice  
active**

**La force secrète  
du sport**



# Le jumpa

Cadeau2go se spécialise dans les jouets innovateurs, le tout premier venu est le Jumpa. Un animal pour enfant avec plein de rebondissements ! À la fois amusant et éducatif, vos petits dépenseront de l'énergie à sauter dessus. De plus il favorise le développement de l'équilibre et de la motricité. Beaucoup plus stable et sécuritaire qu'un ballon sauteur.

10 modèles disponibles. 35 \$ à 45\$/ch

Cadeau2go  
 Québec : 418-932-2322  
 Montréal : 514-554-6060  
[www.cadeau2go.ca](http://www.cadeau2go.ca)

# 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

Autres dépenses à noter pour les États financiers	
Dépenses à amortir	Montant
Dépenses véhicules	Montant
Dépenses d'entretien/réparation de la maison	Montant



SEULEMENT  
**20\$**

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :  
 1287, rue St-Paul, L'Ancienne-Lorette (Qc) G2E 1Z2



## Mon pays c'est l'hiver...

...Profitons de la nature, notre plus beau terrain de jeux, pour garder la forme cet hiver et inciter les enfants à bouger et à adopter de saines habitudes de vie.

Ce numéro aborde le thème de l'activité physique... Une thématique tout à fait appropriée à la petite enfance, puisque de saines habitudes de vie acquises dès l'enfance resteront à l'âge adulte ! Les parents et les intervenants peuvent facilement offrir un modèle positif en étant actifs avec les enfants. En plus d'être bonne pour la santé, l'activité physique encourage le développement des habiletés motrices et l'estime de soi.

Loin des iPad, Xbox, Wii et loin de la télévision, prenons le temps de prendre le temps... comme lorsque nous étions petits. Je me souviens d'avoir joué dehors jusqu'à ce que ma salopette et mes bottes soient détrempées. Je me souviens d'avoir construit des châteaux forts en boules de neige. Je me souviens d'avoir vraiment beaucoup aimé l'hiver.

Sortons les skis, les luges, les patins, les raquettes ou nos bottes bien chaudes, et jouons dehors ! Bouger, c'est la santé. Sur ce, je vous souhaite de joyeuses Fêtes et une année 2012 tout en plaisir et en santé !

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

# Table des matières

À votre service 10

Parlons d'impôt

Pédagogie 12

Croire au Père Noël...  
jusqu'à quel âge?



À votre santé 17

Votre enfant souffre  
d'asthme

La découverte 5

**Les YMCA du Québec**  
160 ans d'épanouissement  
individuel et communautaire

L'AEMFQ • ASGA 13

L'éducatrice active,  
un modèle pour les  
enfants

Parole du parent 6

**Garder la forme**  
est une chose, mais demeurer  
motivée à la garder en est  
une autre !

La rubrique 16

Le sport et les enfants

La jasette 8

**LE GRAND DÉFI  
PIERRE LAVOIE**  
Ça commence à la garderie

La force secrète du sport

18



Activités 18

Dans mon bas de Noël

## Familléduc.ca

Décembre 2011

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Marie-Josée Perron, parent  
Danielle Papillon, éducatrice en milieu familial  
Nathalie Leduc, comptable  
Éducation-coup-de-fil  
Nancy Geraghty, présidente AEMFQ  
Guillaume Noël, entraîneur  
Dre Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

### PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

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

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
Sophie Matou

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

**PRÉPARATION POSTALE**  
Poste Express

La revue Familléduc est produite par  
l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc.  
1287, rue Saint-Paul  
L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2  
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363  
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduc conservent  
l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin  
est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le  
but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec  
l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



## Les YMCA du Québec

*160 ans*  
d'épanouissement  
individuel et  
communautaire

Par Lydia Alder

Les YMCA du Québec sont un organisme de bienfaisance qui, au-delà des services en activité physique offerts, aide les enfants, les jeunes, les adultes et les aîné(e)s à améliorer leur mieux-être.

Au Québec, plus de 30 000 enfants et jeunes participent aux activités des 10 centres Y, de ses camps de jour, de son camp de vacances à Kanawana, de son école de ski et de planche à neige, de sa résidence, de son école internationale de langues et de sa trentaine de points de services à travers la province. Les YMCA accueillent toute la famille ! Du bébé aux grands-parents, il y a des activités pour tout le monde. Institution reconnue par tous, le YMCA est souvent associé à l'activité physique. Même si le sport y est omniprésent, le Y c'est bien plus que ça.

La force du Y, c'est de s'adapter à sa clientèle. Les besoins varient d'un quartier à un autre. Chaque Y prend la forme de sa communauté. Il se modèle sur sa clientèle qui varie avec l'âge, le multiculturalisme, les nouveaux arrivants, la francisation, le réseau communautaire et l'accès aux services. Travailler avec toutes ces influences crée une dynamique intéressante en harmonie avec l'évolution des besoins locaux et avec les organismes et services de quartier.

Par exemple, le Y du Parc est à l'origine du programme Alternative Suspension qui a vu le jour à la demande d'une école secondaire du quartier, inquiète de voir ses jeunes élèves suspendus se retrouver dans la rue sans

aucun encadrement. La philosophie du programme part du principe que la suspension scolaire est un échec tant pour le jeune que pour l'école. Il s'agit de transformer le temps passé à l'extérieur de l'école en succès global pour l'élève.

Le Y travaille également avec les écoles primaires sur des programmes d'aide aux devoirs, de saines habitudes de vie comme l'activité physique et la nutrition, le tout à travers des ateliers ludiques impliquant les enfants et leur famille.

Le Y du Parc a aussi une garderie qui accueille plus d'une centaine d'enfants à temps plein, en plus d'une halte-garderie disponible pour la communauté. Ainsi, un parent qui vient s'entraîner ou qui a tout simplement besoin d'un peu de répit peut inscrire son enfant à la halte-garderie.

L'approche des YMCA est humaine et dynamisante pour toute la famille. Bien plus qu'un endroit pour bouger et faire de l'exercice, les YMCA du Québec sont un lieu rassembleur et une ressource qui évolue avec sa clientèle. ■

Pour informations :



CENTRE Y DU PARC  
Téléphone : 514 271-9622  
[www.ymcaquebec.org](http://www.ymcaquebec.org)





# Garder la forme

est une chose, mais  
demeurer motivée à la  
garder en est une autre !

Par Marie-Josée Perron, maman d'Alex 13 ans, Ève 8 ans et Estelle 5 ans



Enceinte de mon premier enfant, à l'âge de 30 ans, je me suis sentie pour la toute première fois de ma vie encouragée positivement à prendre du poids. Pour une fois, j'étais comme les autres, j'engraissais pour chaque péché mignon que je me mettais sous la dent et je me faisais féliciter de la chose ! Je suis une personne qui, sans se soucier de sa ligne, n'a jamais pris un gramme ! Je ne faisais aucun effort et pourtant, la forme physique m'était attribuée juste parce que j'étais mince. J'avais « l'air » en forme... jusqu'à ce que les hormones et l'âge prennent le dessus.

J'ai pris 55 livres à ma première grossesse, et mon fils est né à 32 semaines, ne pesant que 4 livres ! J'ai mis environ huit mois à retrouver ma ligne (plus un petit 5 livres), sans pour autant m'en préoccuper. Je n'étais absolument pas motivée par les « gyms » ou ma forme physique, mais il y avait une « forme physique » qui me préoccupait beaucoup : celle de mon fils. Rien de mieux pour un poupon que de prendre l'air à tous les jours, me disait son pédiatre, hiver comme été ! Alex est né au beau milieu de la tempête du verglas, et après être restés 1 mois à l'hôpital lui et moi, il était grand temps de changer d'air ! Je dirais même mieux, de prendre l'air ! Je suis donc devenue en forme sans m'en rendre compte. Nous habitons au 3<sup>e</sup> étage (sans ascenseur) et je sortais tous les jours prendre de longues marches pour que mon petit ange puisse faire le plein de vitamines D et d'oxygène. Plus tard, quand la piqûre des promenades à l'extérieur fut devenue nécessaire, tant pour mon bébé que pour moi, nous sommes devenus accrocs des patins à roues alignées et parcourions 40 km, 2 à 3 fois par semaine, sur la piste cyclable du canal Lachine. Vive les poussettes à grosses roues !

J'ai maintenu mon nouveau poids de maman pendant 5 ans, mais cette fois, en devant bouger un peu plus. La période de minceur gratuite était désormais chose du passé.

À 35 ans, de nouveau enceinte, je décide de prendre des cours prénataux afin de comprendre pourquoi j'avais accouché prématurément et tenter de prévenir que ça ne se reproduise. C'est fou comme les choses n'arrivent jamais pour rien dans la vie. En plein milieu de notre première séance, j'apprends que la forme physique (ou plutôt le manque de) est directement liée au niveau de stress corporel que notre corps peut supporter. Je ne suis pas en train de vous dire que toute naissance prématurée peut être prévenue par l'exercice, mais disons que si

le fait de porter un enfant soit le plus gros effort physique que votre corps ait supporté, il y a plus de chance qu'il ne puisse supporter le stress d'une grossesse.

Ma petite Ève est donc née à 40 semaines de grossesse presque jour pour jour, et heureusement que j'étais devenue active, parce que j'aurais été bien embêtée avec cette petite sportive que le ciel m'a donnée. C'est une enfant qui n'a pas assez de 24 heures par jour pour dépenser son énergie. Elle m'inspire et me donne envie de bouger ! Le cardio-poussette, les cours de natation maman-bébé, le patin à roues alignées et les longues balades sont restés, mais nous avons aussi redécouvert le ski et le tennis grâce à elle. À l'écouter, on jouerait d'ailleurs en famille au soccer, hockey, basketball, et j'en passe...

Aujourd'hui maman de 3 enfants (et oui, un troisième 55 livres), je demeure en forme, car je puise mon énergie et mon désir de bouger dans les yeux de mes enfants. Je veux être avec eux le plus souvent possible, et je trouve le goût de le faire par désir de leur faire plaisir. Pour eux, c'est normal de courir et de sauter, alors je le fais avec eux. Je suis beaucoup plus en forme ainsi, et je demeure jeune d'esprit. ■

**Je veux être avec eux le plus souvent possible, et je trouve le goût de le faire par désir de leur faire plaisir.**



## Ça commence à la garderie

Par Lydia Alder

Depuis novembre 2008, le Grand défi Pierre Lavoie s'est élançé sur les routes du Québec avec un objectif de taille : créer le plus important happening santé jamais organisé dans la province et, éventuellement, dans le reste du pays. Une initiative de l'organisme sans but lucratif Go le Grand défi, cet événement unique et rassembleur vise à développer de saines habitudes de vie chez les jeunes et, par effet d'entraînement, chez leurs parents.

Il y a une prise de conscience et la société a décidé de s'investir. Le concours *Lève-toi et bouge* connaît un grand succès et chaque année, le nombre de cubes énergie augmente considérablement. Un cube correspond à 15 minutes continues d'activité physique. Derrière tous ces cubes énergie, il y a des jeunes qui bougent et qui prennent plaisir à le faire. Une école primaire sur deux participe au Grand Défi en accumulant des cubes énergie. L'an dernier, plus de 100 CPE et garderies ont participé.

Pierre Lavoie se dit très heureux de cette nouveauté. « Plus les enfants sont initiés jeunes aux plaisirs d'un mode de vie sain, plus il y a de chances que cela influence positivement leurs habitudes de vie à l'âge adulte, dit-il. Et cela a aussi des répercussions heureuses sur toute leur famille. »

Il faut créer l'habitude très tôt, éduquer la génération actuelle et créer de saines habitudes dès la petite enfance afin que cela devienne un automatisme. Les éducatrices ont le pouvoir de passer ces valeurs aux enfants et aux familles. « Notre souhait le plus cher, au

Grand défi Pierre Lavoie, c'est que ce plaisir les accompagne toute leur vie. »

Une section du site sera dédiée et adaptée à la jeune clientèle des garderies et des CPE qui pourront facilement s'inscrire au concours *Lève-toi et bouge*. La mission est de motiver les enfants à faire de l'activité physique tout au long du mois de mai. Profitez de chaque journée pour faire plaisir à vos jeunes en les incitant à bouger le plus possible.

Comme Pierre Lavoie le dit si bien : inculquer de saines habitudes de vie, c'est comme planter un arbre et lui mettre un tuteur pour grandir droit. L'arbre grandira droit et restera droit toute sa vie. C'est pareil pour un enfant. S'il grandit croché, ça prendra des efforts inconcevables à la société pour tenter de le remettre dans le droit chemin. ■

**Je vous invite à visiter le site Internet du Grand défi et à inscrire votre service de garde :**

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

**et la section *Lève-toi et bouge* :**

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



# La force secrète du sport

Par Danielle Papillon, éducatrice et propriétaire en milieu familial depuis 15 ans

Selon les études du Dr Vahie Sari-Sarof (professeur agrégé en physiologie de l'exercice à l'université de Tahriz (Iran)), les gens heureux ont un système immunitaire qui fonctionne bien et les personnes malheureuses ont un système immunitaire déprimé. Il est donc impossible de parler de physiologie sans parler de ces liens directs avec la psychologie !

S'adonner à un sport que l'on aime permet de fortifier notre personnalité et notre bonheur. Le sport joue sur notre comportement humain. Il nous apporte une sociabilité facile s'accompagnant d'une interaction agréable et naturelle avec autrui. Regardez autour de nous, les gens sportifs sont plus extravertis et heureux.

De plus, chez les jeunes enfants, l'activité physique permet de développer des habiletés au niveau de leur motricité globale ainsi qu'au niveau de leur orientation dans l'espace, de développer davantage leurs habiletés langagières, leur schéma corporel, leurs émotions, leur sécurité et leur autonomie.

L'amour de l'activité physique débute dès notre très jeune âge, par notre besoin d'autonomie ; regardons le bébé qui apprend à marcher, le petit qui se déplace plus souvent qu'autrement en courant, sans oublier nos

formidables petits grimpeurs. Je vois malheureusement trop souvent des adultes qui freinent cet élan naturel des jeunes, par crainte qu'ils se blessent ou tout simplement trop « à la course » pour attendre leurs petits qui s'en viennent en se dandinant.

L'activité physique s'intègre facilement dans notre quotidien. Encourageons nos enfants à bouger en les assistant lorsqu'ils descendent du banc d'auto et de la voiture, plutôt que de les sortir nous-mêmes. (En plus des maux de dos en moins !)

**..., les gens heureux ont un système immunitaire qui fonctionne bien et les personnes malheureuses ont un système immunitaire déprimé.**

Pour ma part, je favorise tous nos déplacements à pied ou à bicyclette (grands et petits). Le parc est un gymnase à ciel ouvert, autant pour les adultes que pour les jeunes. J'aime aussi jardiner, pêcher, danser, nager, pelleter, glisser, sans oublier les exercices relaxants tels que le yoga et le Qi gong.

Avant tout, je m'assure de retirer du plaisir dans l'activité physique choisie, car cet état de contentement devient aussi palpable chez les jeunes qui ont participé. Quel bonheur ! Ils m'en demandent et redemandent encore.

Petits et grands, quelles activités physiques vous transportent ? À vous de jouer ! ■

Regardez comme on s'amuse à la garderie : [www.familleduc.blogspot.com](http://www.familleduc.blogspot.com)



# PARLONS D'IMPÔT...

**Comme éducatrices en milieu familial, quel niveau de compréhension devrions-nous avoir afin de maximiser les revenus de nos entreprises ? Certaines se diront qu'elles paient un comptable pour ça! Pour ma part, je crois qu'il demeure de votre responsabilité d'avoir certaines notions de base. Il est parfois trop tard, le 30 avril, pour que votre comptable vous suggère une stratégie pour l'année déjà terminée. Particulièrement cette année où les factures d'impôt, pour 2011, risquent d'être plus importantes.**

---

Par Nathalie Leduc, CGA

---

Puisque 2011 sera une année où la majorité d'entre vous verront leur revenu augmenter de façon significative, j'en profite pour rappeler certaines règles. Deux éléments importants qui auront un impact direct sur votre facture d'impôt : vos dépenses d'entreprises et les coûts sociaux au provincial.

Les augmentations accordées aux rétributions, soit 36 % pour une place PCR, ainsi que les montants versés dans le cadre de la rétroactivité auront un effet direct sur l'impôt à payer. Les dépenses associées à ce revenu ont déjà été appliquées dans les années passées. Par contre, si certaines dépenses importantes pour votre service de garde avaient retardé dans les années antérieures, et bien 2011 était une bonne année pour les effectuer : les fonds étaient au rendez-vous et ces dépenses, non récurrentes, viendront diminuer votre revenu net d'entreprise. Par exemple, un nouvel aménagement pour votre salle de jeux. Mais faites

preuve de jugement, le ministère du Revenu n'est pas dupe, et il serait incroyable que les dépenses des services de garde en milieu familial subissent, en 2011, une augmentation équivalente à celle des rétributions.

En 2011, l'augmentation de votre revenu net aura aussi une répercussion directe sur les coûts sociaux au provincial. Comme travailleuses autonomes, vous devez payer la RRQ (Régie des rentes du Québec), le RQAP (Régime québécois d'assurance parental) et le FSS (Fonds de services de santé). Le coût le plus significatif est la RRQ. Votre revenu net d'entreprise est exempté pour les premiers 3 500 \$. Par la suite, c'est au taux de 9,9 % auquel vous cotisez, soit l'équivalent de la part payée par un salarié 4,95 % et l'équivalent versé par son employeur. Alors, pour un revenu net d'entreprise de 25 000 \$, il faut s'attendre à payer environ 2 130 \$ juste pour la RRQ.

Suite à ces brèves explications, vous n'avez probablement qu'une seule question : que pouvons-nous faire pour diminuer nos impôts à payer en 2011 ? Les solutions sont limitées, mais la plus populaire est l'achat d'un REER. Comme nous sommes en décembre, il n'est pas trop tard pour votre année 2011. Vous avez jusqu'au 28 février pour contribuer à un REER. Vous devez garder en tête les éléments suivants. Premièrement, un REER vous fera sauver de l'impôt pour 2011, mais lors de son retrait, vous serez imposées. Deuxièmement, le retour d'impôt associé à l'achat d'un REER varie selon votre taux d'imposition. Parfois, il peut être plus intéressant que votre conjoint cotise dans un REER, à votre nom, plutôt que de cotiser vous-même. Cela dépend du taux d'imposition de votre conjoint et de votre façon de gérer le portefeuille familial. Troisièmement, même si vous disposez de liquidité, n'oubliez pas de vérifier les cotisations inutilisées dont vous avez droit avant de faire l'achat d'un REER. Vous retrouverez ce montant inscrit sur l'avis de cotisation fédérale de 2010. Si vous le dépassez, vous pouvez être exposées à des pénalités.

Comme seconde solution, il existe la possibilité de fractionner votre revenu de service de garde parmi les membres de votre famille en échange de leur participation active dans votre entreprise. Par contre, si vous désirez utiliser cette possibilité, il est très important de consulter votre comptable, car il y a des règles à respecter.

En terminant, malgré les impôts à payer plus élevés pour 2011, sachez que le taux marginal combiné (fédéral et provincial) d'impôt le plus bas pour 2010 était de 28,5 % et que plusieurs d'entre vous seront encore en deçà de ce taux. Alors d'un point de vue fiscal, votre situation reste encore intéressante !

## La firme Yves Gagnon | CA

Nathalie Leduc, CGA  
686, rue St-Louis  
Joliette (Québec) J6E 2Z6

comptable@yvesgagnonca.com


Tél. : 450 759-1900

450 586-6107

Fax : 450 759-2729

La version intégrale de cet article  
est sur [www.familleduc.ca](http://www.familleduc.ca).

**Puisque 2011 sera une année où la majorité des éducatrices verront leur revenu augmenter de façon significative, j'en profite pour rappeler certaines règles. Deux éléments importants qui auront un impact direct sur votre facture d'impôt : vos dépenses d'entreprises et les coûts sociaux au provincial.**



**Que pouvons-nous  
faire pour diminuer  
nos impôts à payer  
en 2011 ?**



## *Croire au Père Noël ...*

# ...jusqu'à quel âge?

Par Éducation-coup-de-fil

**Ce bonhomme joufflu, à la générosité sans bornes, a fait partie de l'imaginaire de plusieurs générations d'enfants... Jusqu'à quel âge est-il pertinent d'y croire ?**

Les tout-petits évoluent dans un monde mi-réel, mi-imaginaire, rempli de fées, de princesses, de chevaliers et d'invincibles qui habitent leur quotidien. Le monde des contes, du fantastique, est en quelque sorte leur « réalité » jusqu'à ce que leur développement intellectuel permette une meilleure compréhension du monde extérieur. Il est donc sain et naturel de leur laisser vivre cette étape de leur enfance. Au même titre qu'à la lecture d'un livre ou à l'écoute d'un film qui donne vie à un pingouin qui parle, ou une souris qui cuisine, vous ne leur mentez pas.

Aussi longtemps que la magie opère, on ne s'interpose pas, mais dès que l'enfant pose des questions et qu'il soulève des doutes, on doit lui dire la vérité. C'est vers 5-6 ans que l'enfant commence à ne plus y croire. En le confirmant dans ses doutes, il sera sûrement déçu, mais c'est mieux que ça vienne du parent plutôt que d'un compagnon de sa classe qui lui dit qu'il est idiot de croire ENCORE au Père Noël...

S'il continue à y croire au-delà de 6 ans, la tâche vous revient de lui apprendre la vérité. Sinon, il pourrait vous en vouloir de l'avoir laissé croire à cette histoire. Parlez-lui

en lui précisant que les vraies personnes ne peuvent pas voler dans le ciel ni déposer leur traîneau sur un toit... ça n'existe pas dans la réalité.

Lui apprendre la vérité vous permet de lui transmettre que ce personnage imaginaire est porteur de l'amour des parents, car oui... ce sont les parents qui achètent les cadeaux. Que vous aussi, vous y avez cru, que vous avez trouvé cela merveilleux, et que vous avez voulu vivre cette magie avec lui. Faites-lui comprendre de ne pas en parler à ses frères et sœurs plus jeunes, comme vous l'avez fait avec lui et qu'il le fera avec ses propres enfants plus tard. Il devient le gardien d'un grand secret... ■

**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 entre parents et enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone: 514-525-2573  
Sans frais: 1-866-329-4223  
[www.education-coup-de-fil.com](http://www.education-coup-de-fil.com)

# L'éducatrice active, un modèle pour les enfants

Par Nancy Geraghty, présidente AEMFQ

**Tous, parents et éducatrices responsables, nous assurons le bien-être, la santé et la sécurité des enfants. Par ailleurs, nous ne privilégions pas tous les mêmes moyens pour atteindre cet objectif. Heureusement, l'abondante littérature sur les saines habitudes de vie nous dit combien les premières années de vie peuvent être déterminantes. En s'y référant, nous pouvons sauvegarder l'intérêt du tout-petit à bouger en s'amusant avec lui.**



L'éducatrice en milieu familial doit de se rappeler qu'elle a une obligation morale face à l'enfant qu'elle accueille quotidiennement. Elle doit se sentir concernée par son mieux-être. Intégrer de courtes périodes d'activités physiques à son programme éducatif est essentiel. Multiplier les positions du bébé (sur le dos, sur le ventre ou sur les côtés) pour augmenter dans la mesure du possible sa mobilité et enrichir son champ visuel est une simple mais combien importante intervention qui permet au bébé de passer à un autre stade de son développement.

En lui accordant du temps, l'enfant développe, à travers ses maladresses et ses erreurs, des liens affectifs, des compétences motrices et une confiance en lui. Ses acquis lui permettent de se sentir accepté et lui laisse enfin la possibilité de faire comme ses amis, c'est-à-dire de prendre goût à la dépense d'énergie et au plaisir de courir, sauter et danser.

Il est important de se souvenir qu'un jeune enfant transpire peu. Il a tendance à surchauffer plus facilement qu'un adulte.

Les activités physiques de courtes durées sont essentielles pour qu'il puisse s'hydrater. Des efforts constants sont néfastes pour sa santé. L'éducation de l'enfant repose donc sur la qualité du support que vous lui accordez. Votre participation à son mieux-être laissera des traces sur l'adulte actif à devenir. L'éducatrice en milieu familial a la possibilité d'intégrer son programme d'activités physiques personnel à travers celui des enfants qui fréquentent son service de garde. Par ses efforts, elle continue à servir de modèle, et par le fait même, elle devient plus active. En plus de servir d'exemple, elle diminue les risques de maladies et de blessures au profit de sa famille et de sa clientèle. Chaque métier a ses avantages ! ■

À court d'idées pour améliorer la santé et le mieux-être de votre famille ? Servez-vous du questionnaire de jumelage pour trouver des activités physiques qui contribueront à accroître la santé physique, mentale, voire émotionnelle de votre famille à partir du site [plusquedesmedicaments.ca](http://plusquedesmedicaments.ca) de PFIZER [www.plusquedesmedicaments.ca](http://www.plusquedesmedicaments.ca).

# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

## Hyperactivité et dessert sucré: mythe ou réalité ?

### Le sucre au banc des accusés!

Tout d'abord, le sucre ne cause pas l'hyperactivité chez l'enfant! C'est un mythe qui ne date pas d'hier! En 1995, des chercheurs ont publié un article rassemblant les résultats de plusieurs études sur le lien entre la consommation de sucre et l'hyperactivité chez l'enfant. Ces études ont été conduites avec des enfants calmes et des enfants hyperactifs, afin de mesurer différentes variables telles que la mémoire, les habiletés motrices, les degrés d'impulsivité et de vigilance. Le comportement des enfants a été évalué à partir de questionnaires et d'observations. Les résultats de ces études concluent la même chose : le sucre n'a pas d'effet sur les performances cognitives, le niveau d'hyperactivité et d'attention des enfants.

Bien que ce mythe ne soit pas une nouvelle récente, le sucre est souvent mis en cause, lorsqu'un tout-petit est plus agité que d'habitude. Les gâteaux, les friandises ou les boissons sucrées sont la plupart du temps pointés du doigt. Toutefois, il faut trouver une autre raison qui explique cet écart de conduite, puisque les études sont claires, le sucre n'excite pas. Ce serait plutôt la situation dans laquelle les aliments et les boissons sucrés sont donnés qui affecterait le comportement des enfants. Par exemple, parions que si l'on annonçait à un groupe de tout-petits qu'il y a une prise de deux de la fête d'Halloween, ils seraient très emballés et leur niveau d'excitation serait palpable sans qu'ils aient avalé un seul bonbon! En d'autres mots, lorsque c'est la fête, les enfants sont excités, qu'ils aient consommé des aliments sucrés ou non.



Il ne fait aucun doute que les tout-petits passent par toute une gamme d'émotions pendant la petite enfance, et l'excitation n'en fait certainement pas exception. Plusieurs informations sur le lien entre l'alimentation et l'excitation chez les enfants circulent dans la société, mais est-ce fondé? Peut-on associer le comportement des enfants et ce que l'on retrouve dans leur assiette? Une petite lecture permettra d'y voir plus clair et de revoir ses propres comportements quant aux informations entourant ce sujet.

### Un autre coupable?

L'attitude des adultes envers les enfants lorsqu'il est question de sucre peut être mise en cause. Si l'adulte croit que l'enfant sera excité après avoir consommé du sucre, l'enfant aura tendance à agir en conséquence de cette appréhension. Par exemple, prononcer la phrase classique «il sera une véritable petite tornade dès qu'il aura fini son biscuit!» donne en quelque sorte la permission à l'enfant de se comporter ainsi, puisqu'il sait que l'adulte s'attend à cela de sa part. Il est donc recommandé de demeurer impassible et de traiter tous les aliments de la même façon, pour aider à réduire l'excitation. En d'autres mots, il ne faut pas changer votre attitude, lorsque vient le moment d'offrir un pouding ou une galette à la mélasse à un enfant. Une étude a d'ailleurs démontré que les parents qui croient que le sucre a des effets négatifs sur le comportement sont plus susceptibles d'avoir une perception erronée du comportement de leur enfant lorsqu'il en consomme. Quand les enfants prennent des aliments ou des boissons sucrés, certains parents auraient même tendance à agir différemment en exerçant un contrôle plus serré sur leur enfant.

En somme, notre comportement a une grande influence sur les tout-petits. Il serait donc rusé de tenter d'en tirer partie de façon positive. Ainsi, en traitant tous les aliments de la même manière, on évite d'influencer l'enfant. De plus, pourquoi ne pas en profiter pour favoriser la consommation d'aliments du *Guide alimentaire canadien* et des groupes *Légumes et fruits* et *Lait et substituts*, deux groupes alimentaires sous-consommés chez les enfants? Il faut savoir tirer profit du bon côté de la médaille!





## Coin cuisine

### Chefs-d'œuvre aux légumes gratinés

Rendement : 16 chefs-d'œuvre

- 8 petites pommes de terre
- 2 oignons verts, coupés finement
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1 carotte, râpée
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage Mozzarella, râpé

### Au travail, les enfants!

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

1. Lavant les pommes de terre.
2. Garnissant les pelures du mélange de légumes.
3. Parsemant le tout de fromage râpé.



### Préparation

1. Préchauffer le four à 205°C/400°F.
  2. Nettoyer les pommes de terre et les piquer au couteau. Placer au centre du four et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit pendant environ 1 heure. (Le temps de cuisson peut être légèrement réduit en enveloppant les pommes de terre individuellement dans du papier d'aluminium).
  3. Une fois les pommes de terre cuites, couper en deux dans le sens de la longueur et évier la chair à l'intérieur avec une cuillère. Attention, les pommes de terre seront très chaudes. Laisser une mince couche de chair à l'intérieur.
  4. Déposer chaque pelure sur une plaque allant au four.
  5. Garnir chaque pomme de terre du mélange de légumes, puis parsemer de fromage râpé.
  6. Mettre au four à « Griller » (Broil). Laisser fondre et dorer le fromage pendant 1 à 2 minutes.
  7. Retirer du four et déposer sur une assiette de service.
- Note : La chair des pommes de terre peut être servie en purée dans une autre recette.

Bon appétit!

## D Le dessert: une émotion partagée!

Il ne faut pas craindre le dessert! Mieux vaut simplement le traiter à sa juste valeur. Le dessert ne devrait pas servir de récompense ou de punition. Par exemple, un tout-petit qui ne termine pas son assiette devrait recevoir son dessert comme les autres amis de son groupe. Que ce soit des fruits, du yogourt ou un gâteau, le dessert devrait être traité de la même manière. Comme c'est un mot qui revêt beaucoup de sens pour l'enfant, pourquoi ne pas nommer l'aliment au lieu de parler du « dessert »? Jérémie, aimerais-tu avoir du yogourt, un muffin ou des fruits?



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

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

# Le sport et les enfants

## Les responsabilités qui incombent aux parents et aux entraîneurs

Par Guillaume Noël, entraîneur

Depuis les neuf dernières années, j'ai eu l'opportunité d'enseigner le baseball à de nombreux enfants. Il m'est arrivé d'observer le sérieux excessif de certains entraîneurs et la tension affichée par de nombreux parents. Quelles sont les responsabilités qui incombent aux entraîneurs et aux parents ?

Les entraîneurs devraient se rendre compte des effets destructeurs de leurs protestations concernant les décisions d'un officiel ou de leurs insatisfactions vis-à-vis le rendement de leurs joueurs. L'encadrement dispensé par un entraîneur doit favoriser l'apprentissage, l'acceptation, le respect des autres et des règlements. Se tromper est normal. Les erreurs sont inévitables, elles font partie du processus d'apprentissage. Le sport doit être considéré comme un élément formateur. Le rôle de l'entraîneur est donc primordial dans le développement des jeunes. Chaque jeune a des intérêts et des habiletés qui lui sont propres. Chaque enfant doit avoir l'occasion de confirmer ses intérêts et de développer ses aptitudes. L'entraîneur doit donc permettre aux jeunes de relever des défis raisonnables en fonction du talent et des habiletés dont ils disposent. Il est à la fois un instructeur, un motivateur et un communicateur.

Les parents devraient comprendre les impacts néfastes de leurs désapprobations vis-à-vis les décisions d'un entraîneur ou de leur mécontentement suite à la performance de leur enfant. Si la plupart des parents restent dans leur rôle d'éducateurs, respectueux de l'avis et des décisions de l'entraîneur, d'autres entravent l'épanouissement de leur enfant par leur omniprésence surprotectrice. Même s'ils sont bien intentionnés, certains parents s'improvisent entraîneurs et dictent des conseils autres que ceux prodigués par l'entraîneur. Cette situation est délicate parce que l'enfant veut écouter son entraîneur



**L'encadrement dispensé par un entraîneur doit favoriser l'apprentissage, l'acceptation, le respect des autres et des règlements.**

qui lui dispense des enseignements, mais il ne veut surtout pas déplaire à ses parents. Qui plus est, les parents doivent éviter les remarques qui ont tendance à culpabiliser leur enfant ou à exercer une pression indue. Par exemple, il est inutile de lui dire des choses comme « je t'avais dit de faire ça » ou encore « moi à ton âge, j'étais toujours le meilleur ». Des propos qui ont souvent l'effet inverse de celui recherché. En laissant entendre que leur enfant n'a pas agi comme ils lui avaient dicté ou qu'il fait moins bien qu'eux à leur âge, les parents fragilisent son amour-propre, alors qu'ils devraient chercher à le consolider. D'autant plus que les enfants perçoivent les choses différemment des adultes. Les enfants jugent très mal leurs propres aptitudes. Ils doivent donc faire appel aux adultes pour savoir s'ils se sont améliorés et où ils se situent par rapport aux autres. Les parents ont donc la responsabilité d'encourager leur enfant afin que celui-ci s'épanouisse dans ses accomplissements. Le sentiment de réalisation doit être tel qu'il sera motivé à poursuivre son activité. ■



# Votre enfant souffre d'asthme

Par D<sup>re</sup> Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Bien que l'asthme puisse être déclenché par des facteurs comme les allergies ou les irritants environnementaux, un mauvais alignement entre deux vertèbres peut le provoquer. Ce désalignement atténuera le bon fonctionnement du nerf qui se situe entre les vertèbres, et ce nerf n'arrivera plus à bien communiquer les informations aux poumons.

Philippe est un petit bonhomme de 5 ans qui, depuis qu'il est bébé, fait des crises d'asthme lorsqu'il attrape un rhume. Au début, avec des traitements classiques, sa condition est restée sous contrôle. Mais depuis 6 mois, rien n'y fait : Philippe fait de l'asthme continuellement car il est toujours enrhumé ! Bien qu'aidé par la médication, ses parents ne constatent aucune amélioration dans le traitement de l'asthme. À l'âge de 3 ans, Philippe déboule les escaliers. Dernièrement, sa mère a vécu un deuil familial en plus d'avoir accouché du 3<sup>e</sup> bébé de la maison. Des stress, physiques ou émotionnels, peuvent facilement contribuer à l'augmentation de symptômes qui se jettent dans les fragilités de chacun... Dans le cas de Philippe, l'asthme.

À l'examen chiropratique, je constate que les hautes cervicales (C1-C2) du cou de Philippe ne sont pas bien alignées. Son système nerveux ainsi irrité peut augmenter sa fragilité à développer l'asthme. C1 est désalignée vers la gauche et tournée vers l'avant, C2 est vers la droite. Dans les hautes dorsales, où beaucoup de nerfs de cette région vont aux poumons, la 3<sup>e</sup> vertèbre est tournée vers la droite.

**J'ai traité par ajustements chiropratiques, en douceur avec un instrument, les articulations désalignées de Philippe.**

J'ai traité par ajustements chiropratiques, en douceur avec un instrument, les articulations désalignées de Philippe. Trois traitements en 1 mois, et l'asthme a cessé chez l'enfant malade pendant 6 mois presque sans arrêt. Quelques mois passés, sa mère revient avec Philippe. « Il n'a pas fait de crise d'asthme depuis 3 mois ! Cette semaine, il a attrapé un rhume alors je viens vous consulter, car sa respiration me paraît difficile depuis quelques jours ». Philippe a une disposition à faire de l'asthme, alors pour l'aider, il faut tenter d'éliminer toute interférence dans son système nerveux, car cela a un impact sur ses systèmes immunitaire et respiratoire.

Les naissances difficiles (forceps, ventouses et césarienne...) peuvent avoir un impact sur le haut du cou du bébé. Elles peuvent irriter le système nerveux, fragiliser les systèmes immunitaire et respiratoire. Les accidents ou chutes multiples des petits sont aussi des causes directes de désalignements du haut du cou. Il existe en chiropratique plusieurs techniques qui traitent avec précision, et en douceur, les désalignements du haut du cou. Si la santé respiratoire de votre enfant vous préoccupe, la chiropratique peut peut-être l'aider. ■

**Centre Chiropratique Vitalité**

Île-des-Soeurs

Téléphone : 514-769-0007



## Dans mon bas de Noël !

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.

### Le temps des Fêtes arrive à grands pas ! Profitons-en pour jouer et bricoler en attendant Noël !

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



# 1

#### Mon bas de Noël

**Matériel nécessaire :** des feuilles de papier construction rouge ou vert, de la ouate, des retailles de papier d'emballage, de la laine rouge ou verte, un crayon, des ciseaux, un poinçon, de la colle

Pour commencer, tracez le contour d'un bas sur les feuilles de papier construction (les plus grands peuvent le faire). Ensuite, invitez les enfants à découper leur bas puis à le décorer à leur façon. Ils coupent des petites formes dans le papier d'emballage et les collent. Ils collent aussi de la ouate étirée en guise de fourrure en haut du bas. Poinçonnez un trou, passez-y un bout de laine et attachez-le. Le bas peut être suspendu comme décoration !



# 2

#### Qu'y a-t-il dans le bas ?

**Matériel nécessaire :** un bas, des petits jouets pouvant être insérés dans le bas

À l'insu des enfants, insérez un petit jouet dans le bas. Nommez un enfant qui tâte le bas dans le but de déterminer ce qui y est caché. Qu'est-ce que le père Noël a mis dans le bas ? Après avoir donné sa réponse, il plonge sa main dans le bas pour valider sa réponse puis retire l'objet. Avas-tu bien deviné ? Avec les plus petits, présentez-leur tous les jouets avant d'en insérer un dans le bas.



# 3

#### Sur la corde à linge

**Matériel nécessaire :** une corde, des épingles à linge, deux chaises, des paires de bas de différentes couleurs et grandeurs, un panier à linge

Installez une corde à linge entre deux chaises et laissez un panier rempli de bas à proximité. Invitez les enfants à accrocher les bas par paires. Les plus grands peuvent aussi les accrocher en les regroupant par couleurs ou en ordre de grandeur. Les plus petits peuvent tout simplement s'amuser à les suspendre.

#### 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-DBZ26B9

# 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



PROGRAMME  
**RECONNAISSANCE**  
**QUALITÉ**



# Cherchez ce sigle gage de Qualité !



## VOLETS DE LA RECONNAISSANCE

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

CERTIFICATION ANNUELLE FOURNIE PAR

