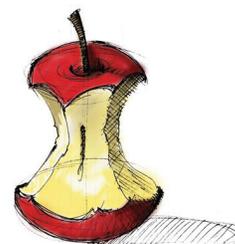


L'ÉLAN DES PARENTS

La revue francophone de référence pour les parents de
Terre-Neuve et du Labrador

La santé et le bien être de nos
enfants nous tiennent à coeur!



Dans cette édition:

- Rapports sur les activités les plus importantes de l'année passée
- Dossier special : Santé - Obésité infantile, Alimentation, Comportement et autres



Une publication de
la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador

Mot de la présidente

Chers parents,



Chaque année j'attends avec l'impatience la sortie de l'Élan de parents. Il me fait plaisir de pouvoir vous offrir dans cette édition une série d'articles concernant l'éducation, la santé et le bien être des enfants aussi bien que partager avec vous des photos de l'année passée. Vous y trouverez également de l'information sur nos programmes qui sont à votre disposition dans vos régions.

L'année qui vient de s'achever était bien remplie et pas mal difficile pour la FPFTNL. Nous avons vu quelques changements qui nous ont obligés à nous réadapter et à rajuster notre façon de travailler. Cependant, je vous assure que notre mandat et notre mission n'ont pas changé. Notre équipe de bureau travaille toujours dans le but de fournir du soutien et de l'aide aux comités de parents ainsi que d'offrir des programmes de langue officielle en éducation de haute qualité.

J'aimerais profiter de cette occasion pour vous remercier de votre intérêt que vous portez à l'éducation de langue française et à la culture francophone. Merci à tous les membres de la FPFTNL et tous nos bénévoles dévoués. Merci aux employés de nos programmes qui travaillent avec notre population la plus jeune, nos enfants. Merci à la Commission nationale des parents francophones, un organisme qui agit dans le dossier de la petite enfance au niveau national. Un gros merci à tous nos bailleurs de fonds, Patrimoine canadien, Service Canada, Ministère de l'éducation de Terre-Neuve et Labrador. Enfin et surtout j'aimerais remercier le personnel de la FPFTNL, Angelika Thomas et Martine Fillion dont le professionnalisme et l'expertise sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Rosa Bezanson - Présidente de la FPFTNL

Mot de la coordonnatrice



Cela fait une année que je travaille comme Coordonnatrice à la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador. Si j'ai dû résumer cette année dans un mot, j'aurais dit: *l'apprentissage*. Quand je suis arrivée à la FPFTNL le 10 août 2009 tout était nouveau pour moi: les gens, les organismes communautaires, la façon de travailler, les demandes de financement, les annexes F, même la rédaction de cette publication m'était inconnue... Mais, je me suis dit que j'étais habituée à l'apprentissage, car j'ai passé presque toute ma vie aux études.

Aujourd'hui, après 14 mois en poste je me dis que je suis plus riche parce qu'on m'a donné l'opportunité de travailler dans le domaine du développement communautaire. À mon avis, être riche en connaissances, c'est le plus beau cadeau qu'on peut se donner.

Angelika Thomas - Coordonnatrice de la FPFTNL



L'Élan des Parents

Supervision et recherche :

Angelika Thomas

Aide à la recherche

(Programme Jeunesse Canada au travail) :

Marie-Pier Auger

Graphisme et mise en page:

Angelika Thomas

Impression : *Transcontinental*

L'Équipe de la FPFTNL

Présidente : Rosa Bezanson

Coordonnatrice : Angelika Thomas

Adjointe administrative : Martine Fillion

Pour tous commentaires ou suggestions :

Fédération des parents francophones de
Terre-Neuve et du Labrador (FPFTNL)

65, chemin Ridge - Bureau 250

Saint-Jean, NL - A1B 4P5

Ligne sans frais : 1-888-749-7669

Téléphone : (709) 722-7669

Télécopieur : (709) 722-7696

Courriel : info@fpftnl.ca

Site Web : www.fpftnl.ca

Portail : www.francotnl.ca

Le Conseil d'administration de la FPFTNL est
composé de six représentants des comités
de parents francophones locaux.

L'Élan des Parents est publié une fois l'an par
la Fédération des parents francophones de
Terre-Neuve et du Labrador.

**Photo couverture: Garderie de P'tits cerfs-
volants de St-Jean**

SOMMAIRE

 **Nos programmes de francisation**

 **Commission nationale des parents
francophones - présentation**

 **Centre de la petite enfance -
nouvelle direction, les défis et les
succès**

 **Reportage:**

Plan d'action en petite enfance

Consultation en accueil et
accompagnement du parent

H1N1

Moncton et Ottawa

 **La FPFTNL en images**

 **Ressources:**

Éditions phare : "Comment parler
aux enfants pour qu'ils nous écoutent?"

Revue de musique, livres, DVD

Sites web intéressants et pratiques

 **Dossier Santé:**

Obésité infantile

Problèmes de comportement

Alimentation

 **Activités**

 **Colorie avec moi!** - activité pour les
enfants

FPFTNL - organisme et équipe

Je me souviens qu'au moment où mon enfant s'apprêtait à commencer l'école de Grands-Vents je ne connaissais pas très bien tout ce qui existait au sein de la communauté francophone. Cela m'a pris quelques années pour me rendre compte qu'il y avait des organismes offrant des services divers à la communauté francophone.

De plus, ce n'était qu'au moment d'entrer en poste comme coordonnatrice de la FPFTNL que j'ai appris ce que cet organisme offre aux parents. J'aimerais donc vous éviter cet ennui de ne pas savoir qui nous sommes et ce que nous faisons en vous présentant la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador puisque nous sommes ici pour vous...



La FPFTNL - organisme:

Créée en 1989 par les parents, la FPFTNL est un organisme provincial qui représente les intérêts des enfants et des parents francophones dans les dossiers relatifs à l'éducation. Elle est membre de la Commission nationale des parents francophones. La FPFTNL est financée par le programme des langues officielles du ministère fédéral du Patrimoine canadien. Elle s'engage à:

- **Revendiquer** les droits liés à l'éducation en français par la voie de la négociation ou la voie juridique. La FPFTNL intervient auprès des instances gouvernementales fédérales et provinciales, du Ministère de l'Éducation et des commissions scolaires.
- **Inform**er les parents en recueillant toute la documentation concernant les droits des francophones aussi bien que les droits concernant l'éducation en français langue première. La FPFTNL diffuse cette information dans la province par le biais de diverses publications.
- **Promouvoir** le fait français et les écoles de langue française en sensibilisant les parents "ayants droit", la communauté francophone et la population anglophone de la province.
- **Servir** ses membres par son implication dans le domaine préscolaire, scolaire, parascolaire et communautaire. La FPFTNL soutient les programmes de francisation, par ses camps d'activités et ses services d'après-école. Elle forme ses bénévoles selon les priorités et les besoins de la communauté.



La FPFTNL - équipe:

Les bureaux de La Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador se trouvent au Centre scolaire communautaire de Grands-Vents, au deuxième étage du bâtiment. Vous pouvez y trouver à votre disposition les personnes suivantes:



Angelika Joanna Thomas travaille à la FPFTNL comme Coordinatrice depuis un an. Avant d'entrer en poste à la FPFTNL elle enseignait la langue française et faisait ses études de troisième cycle à l'Université de Toronto en littérature française. Depuis qu'elle est en poste à la FPFTNL elle est responsable, entre autres, de toutes les demandes de financement que la FPFTNL dépose auprès de différents bailleurs de fonds. Par conséquent, si vous avez des idées pour les projets ou nouveaux programmes c'est à elle que vous devriez vous adresser. Elle est aussi votre porte-parole officiel lors de différentes rencontres au niveau provincial aussi bien que national. Elle vous invite donc à exprimer vos besoins et vos attentes relatifs à l'éducation parascolaire de vos enfants pour que votre voix soit entendue partout.

Martine Fillion travaille à la FPFTNL comme Adjointe administrative depuis 4 ans. Comme le nom de son poste l'explique déjà, elle travaille à l'administration de l'organisme. C'est elle qui s'assure que les employés sont payés à temps (ils le sont toujours!) et que la communication entre les différentes régions se fait de façon efficace. Elle fait preuve de son expérience en comptabilité en assurant un bon fonctionnement de affaires financières. Elle s'occupe aussi de l'organisation des programmes de langue officielle en éducation que la plupart des écoliers fréquente.



Cependant un organisme communautaire à but non-lucratif ne se limite pas à l'équipe permanente, mais il comprend aussi un Conseil d'administration. Celui-là est composé des bénévoles qui sont les présidentes des comités de parents dans les 6 régions francophones de Terre-Neuve et Labrador.

Pour apprendre sur nos programmes de langue officielle en éducation je vous invite à consulter la page 14 de cette édition.



C'est quoi "le comité de parents" et comment puis-je en faire partie ?

Le comité de parents se compose des parents ayant des enfants à l'école francophone. N'importe quel parent peut se joindre à l'équipe de son comité de parents local, participer aux réunions du comité de parents ou même siéger aux différents postes disponibles au sein de son comité de parents.

La mission du comité de parents découle directement de la mission de la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador (FPFTNL).

La vision:

Le plein épanouissement du parent et de l'enfant francophones dans le milieu familial.

La mission:

En collaboration avec la FPFTNL, le comité de parents se donne comme mission d'appuyer les parents ayants-droit dans leurs efforts de créer un milieu francophone propice à l'épanouissement éducatif, linguistique, culturel et communautaire de leur enfant.

Le mandat:



Nancy Boutin -
Happy Valley Goose-Bay

Le comité de parents représente les parents à l'échelle locale, favorise la synergie entre les parents et la FPFTNL, outille et informe les familles des ressources disponibles pour le bien-être de leur famille et de leur communauté.

Valeurs de la FPFTNL et des comités de parents:

Ensemble nous visons à rendre l'éducation en français accessible dans chacune des communautés francophones, offrir des programmes et services pertinents au développement de l'enfant et du parent et assurer l'épanouissement total de l'enfant et de la famille...
et plus.



Hélène Desrosiers - St-Jean



Maria Renouf -
Cap St. George



Lucy Cornect - Grand'Terre

Rôle du comité de parents:

Le comité de parents s'engage à :

1. Créer des liens entre l'école, la communauté et les parents.
2. Défendre et assurer le développement de la langue française dans l'école française.
3. Travailler en étroite collaboration avec la FPFTNL dans le but de créer un milieu favorable à un bon apprentissage.



Moira Rice - Labrador

4. Organiser des activités culturelles, sociales et communautaires en français qui permettent aux enfants de développer leurs talents et leurs forces dans des domaines parallèles à l'école.
5. Prendre position sur des décisions et propositions des directions d'écoles et/ou du conseil scolaire francophone provincial.
6. Représenter les parents dans leurs revendications au niveau local.

Votre engagement comme bénévole:

En vous joignant au comité de parents vous vous engagez à faire connaître l'ensemble des services offerts par la FPFTNL et ses partenaires à la communauté, à promouvoir l'importance des services préscolaires avant la rentrée au système scolaire et à assurer un soutien auprès des parents en offrant des services parascolaires. Vous seriez aussi la voix des parents au niveau provincial par l'entremise de la FPFTNL.

Sans cet engagement, aucune société ne pourrait évoluer et espérer le meilleur pour ses enfants et sa communauté. Chaque minute, chaque heure accordée par un bénévole est une pierre de plus à la solidification de notre communauté francophone. Au nom des parents et des enfants, **MERCI!**



Claudette Chubbs - L'anse au Clair

Pour les coordonnées de votre comité de parents veuillez consulter la page 24 de cette édition.

Pour donner un coup de pouce à votre enfant et à l'école.....

Joignez-vous à votre comité de parents local!!

CNPF - présentation

Vous avez peut-être entendu parler de la Commission nationale des parents francophones (CNPF) dans les couloirs de l'école ou pendant les réunions concernant la communauté francophone auxquelles vous avez participé. Ou peut-être que ce nom ne vous dit rien du tout. Quoi qu'il en soit, il est le temps de vous en parler car la FPFTNL en est membre.



La commission nationale des parents francophones regroupe tous les fédérations/associations de parents francophones du Canada. Cela veut dire que grâce à la CNPF nous, en tant que fédération des parents, pouvons rencontrer les autres organismes du pays agissant dans le même domaine que nous. D'habitude on a l'occasion de le faire 2-3 fois par année et chaque fois la FPFTNL ressort de cette rencontre avec une richesse d'information extraordinaire. Les échanges que nous faisons avec les autres nous fournissent de nouvelles idées que nous pouvons mettre en place chez nous. Mais il s'agit aussi de liens précieux qu'on fait avec des organismes qui vivent la même réalité que nous, une réalité d'un organisme à but-non lucratif qui agit dans le milieu francophone minoritaire. Ces liens permettent de garder un contact et de se sentir moins oublié.

Les deux volets les plus importants de la Carte Stratégiques de la CNPF sont:

- **Le Développement de la petite enfance** - La CNPF à titre de porteur du dossier de la petite enfance coordonne le développement et la mise en oeuvre avec leurs partenaires nationaux, une politique nationale en petite enfance.
- **L'Accueil et l'accompagnement du parent** - Certains d'entre vous se souviennent peut-être d'une consultation que la CNPF a fait auprès des parents de Terre-Neuve et Labrador février dernier. C'était en effet pour établir une base de données sur les familles ayants-droit et immigrantes dans notre province, y compris les données sur l'infrastructure, les programmes, les services, les outils et les ressources.

Cet organisme qui agit à l'échelle nationale fournit aussi des services aux membres, comme des sessions de coaching pour ceux qui viennent d'entrer en poste et connaissent très peu la communauté francophone. "Le service aux membres" veut dire aussi l'appui financier et le soutien à l'organisme en situation difficile. Un exemple d'un tel service que la FPFTNL a reçu récemment était l'appui financier pour le développement d'un nouveau plan d'action en petite enfance qui est encore en cours et le soutien à la protection d'une garderie francophone à Labrador City.

Comme vous voyez la CNPF apporte beaucoup de ressources et beaucoup d'aide à ses membres de chaque province et territoire.





Comment ça va à la Garderie des P'tits cerfs-volants ? Quels sont les défis et les succès de nos amis ?

Cela fait 5 ans cette année que la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador a aidé à mettre en place le Centre de la petite enfance et famille de St-Jean. Aujourd'hui le centre qui porte le nouveau nom de *Les P'tits cerfs-volants* est complètement autonome et fonctionne très bien malgré quelques défis.

La plus grande réussite du centre est le fait d'avoir recruté du personnel qualifié qui détient des diplômes en petite enfance et qui parle français. Il y a présentement deux personnes qui répondent aux exigences d'Eastern Health en ce qui concerne la certification, la directrice April Picco et la nouvelle éducatrice Déborah Tailleux.

Malgré cet accomplissement majeur le centre connaît, comme d'autres programmes en petite enfance à Terre-Neuve et Labrador, des difficultés à recruter du personnel. Le problème est complexe. À travers la province, quel que soit la langue, il y a un manque de personnel qualifié en garderie. Les salaires ne sont pas toujours compétitifs par rapport aux autres provinces. De plus, la formation post-secondaire en petite enfance à Terre-Neuve et Labrador n'est offerte qu'en anglais. Ceci inclus la formation de base que doit suivre toute personne travaillant en garderie. Les diplômes en petite enfance obtenus ailleurs ne sont pas automatiquement reconnus dans notre province. Par conséquent, trouver des francophones formés ou leur offrir l'occasion d'obtenir ou de maintenir cette formation s'avère un grand défi. Donc, bravo au centre! Ils ont d'ailleurs enclenché un processus pour trouver des solutions à certains de ces problèmes en collaborant avec Eastern Health et le Bureau de services en français.

Même si présentement le Centre de la petite enfance et famille *Les P'tits cerfs-volants* est bien équipé en personnel, il est obligé de refuser des enfants dû au manque d'espace. Actuellement, le local dans lequel se trouve la garderie peut accueillir 14 enfants et il y a 25 enfants de plus sur la liste d'attente. C'est un problème, pas seulement pour la direction du centre qui doit dire "non" aux parents, mais aussi pour toute la communauté car ces enfants-là pourraient se diriger vers un service de garde anglophone et ne pas revenir dans le système francophone.

L'espace limitée n'a pas cependant empêché le centre de faire quelques améliorations pour que le service offert à la communauté francophone soit de plus haute qualité. Le centre a, entre autres, refait la cour extérieure et acheter du nouvel équipement pour les enfants.

En espérant que les défis ne vous empêcheront pas de vous épanouir davantage, la FPFTNL vous souhaite une bonne continuation!

Photo de gauche à droite: Isabelle Laperrière- présidente, April Picco - directrice.

Reportages

Plan d'action en petite enfance - mise à jour

Le développement de la petite enfance francophone (DPE) en milieu minoritaire au Canada est une stratégie intersectorielle coordonnée depuis 2003 par la Commission nationale des parents francophones (CNPf) et appuyée par le ministère des Ressources humaines et développement des compétences Canada (RHDC). En 2005, la Commission nationale a demandé à ses membres dans chaque province et territoire, à l'issue d'une consultation nationale, d'élaborer un plan d'action triennal en DPE. Ces plans ont été menés à terme et une deuxième ronde de planification a été lancée en 2009.

La Fédération a réuni le 27 février un groupe de parents pour une session de planification stratégique en DPE. La Commission nationale a mis à sa disposition les services de son personnel et une contribution de RHDC.



Photo prise par: Rosa Bezanson



Photo prise par: Rosa Bezanson

La rencontre a permis à la Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador de comprendre les besoins et les attentes de la communauté francophone dans chaque région. Les points suivants ont été discutés:

- Le besoin de services aux enfants de 0 à 2 ans,
- L'accueil et accompagnement du parent,
- L'accès à l'information - centre de ressources familiales,
- Le recrutement du personnel qualifié,
- L'accès à la formation post-secondaire en petite enfance,
- La reconnaissance des diplômes post-secondaires en petite enfance.

Le travail commencé lors de cette première rencontre a dû être suspendu pour le moment à cause du départ d'un animateur de la CNPF. Nous comptons reprendre le travail l'année prochaine une fois que la CNPF nous confirme la disponibilité d'un nouvel animateur.

Consultation en accueil et accompagnement du parent

À la fin de mois de février, en marge de la rencontre visant le développement d'un nouveau plan d'action en petite enfance, la CNPF a fait une consultation auprès des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador, à savoir une consultation en accueil et accompagnement du parent. Cette consultation était faite dans les trois grandes régions du pays afin de mieux comprendre ce qui se passe dans les communautés francophones.



On a posé les questions suivantes aux parents rassemblés:

- Quel est pour vous l'AAP idéal dans les communautés francophones?
- Quelles sont vos expériences d'AAP, les bonnes et les moins bonnes?
- Quelles meilleures pratiques en AAP sont les plus importantes selon vous?
- Comment les parents peuvent-ils garder une place centrale dans la mise en œuvre d'une stratégie nationale en AAP?

La communauté francophone de Terre-Neuve et Labrador a exprimé le besoin de services suivants:

- Services en français multisectoriels intégrés pour parents d'enfants 0 -18ans,
- Services personnalisés qui tiennent compte des réalités culturelles et linguistiques des parents, des familles,
- Identification du parent francophone avant même la naissance du premier enfant,
- Sensibilisation des nouveaux arrivants au sujet des services disponibles en français dès leur arrivée,
- Prendre le parent là où il est, selon sa réalité actuelle, ses besoins présents,
- Reconnaissance et accueil et accompagnement bien planifiés pour le parent anglophone dans une famille exogame,
- Un centre de ressources familiales

2ième Forum Atlantique

En février dernier la FPFTNL a participé au 2ième Forum Atlantique organisé et coordonné par l'Association des parents francophones du Nouveau-Brunswick à Moncton. Nous nous sommes rencontrés avec les représentants des associations des parents francophones de provinces atlantiques. Les thèmes principaux étaient: le progrès depuis le dernier Forum, la collaboration inter-régionale en DPE à court, moyen et à long terme, répertoire des personnes-ressources en DPE (expertises), possibilité d'avoir des partenaires gouvernementaux autour de la table, contribution à la petite enfance du ministère de l'Éducation.

Tous les participants ont exprimé leur désir de lancer le 3ième Forum l'année prochaine!

En images



La Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador



Venez rencontrer notre communauté!!



Merci à M. Gaston Letourneau, April Picco de la Garderie Les petits cerfs volants et la pré-maternelle de St-Jean d'avoir partagé les photos!

Programmes de francisation communautaire

LA PRÉ-MATERNELLE

Il s'agit de 2 à 5 demi-journées par semaine où l'enfant de 3 ou 4 ans se prépare pour son entrée à la maternelle. L'âge préscolaire est le moment privilégié pour le développement langagier. L'enfant joue et manipule les mots pour ainsi découvrir la structure et le pouvoir du langage. Lorsque l'enfant peut faire ceci dans sa langue, son estime de soi est rehaussée et il s'identifie avec fierté à sa communauté. La pré-maternelle assure, avec la participation du parent, que l'enfant pourra découvrir l'univers dans sa langue, la langue française. L'enfant découvrira peut-être pour la première fois des petits amis francophones et apprendra que sa famille n'est pas la seule à parler français.

CAMPS D'ACTIVITÉ DU SAMEDI ET D'ÉTÉ

Ces programmes visent à inciter les enfants à s'amuser en français le samedi ou pendant les vacances d'été, dans le but d'utiliser la langue française en dehors des heures de classe. Ils sont destinés aux enfants de 5 à 12 ans.

Ils créent une atmosphère propice à la revitalisation de la langue et de la culture par des activités amusantes, créatives et sportives. Les camps favorisent le développement et l'épanouissement de l'identité socio-culturelle chez les jeunes tout en encourageant l'usage de la langue française.

AIDE AUX DEVOIRS

Ce service est offert aux jeunes de la maternelle à la 6^{ième} année. Il permet aux élèves de faire leurs devoirs et leurs leçons dans un environnement propice au travail individuel ou en petite équipe. Parfois, d'autres activités peuvent succéder au temps d'étude.

FRANCISATION FAMILIALE - DE 2 À 4 ANS

Ce programme offre aux familles ayants droit un service de francisation à domicile pour les enfants qui ne fréquentent pas encore la pré-maternelle. Il permet de sensibiliser les familles d'enfants de 2 à 4 ans à l'importance de l'éducation en français et de permettre au parent de découvrir la langue française en même temps que son enfant, à raison d'environ deux heures par semaine.

Activités

Le pique-nique

Le pique-nique est une belle façon de profiter du beau temps, mais aussi un prétexte pour inclure l'activité physique aux sorties familiales. Pour se rendre à l'endroit convoité, quoi de mieux qu'une marche en plein air ou encore une randonnée à vélo! Voilà une idée qui devrait plaire aux tout-petits comme aux plus grands.



À emporter :

Serviettes humides pour laver les mains et débarbouiller les frimousses, un sac pour les déchets et un autre pour la vaisselle sale, une nappe pour protéger des insectes des bouteilles d'eau, de la crème solaire, du chasse moustique au besoin, des ustensiles et de la vaisselle au besoin.

La préparation du menu :

Choisissez des aliments faciles à transporter et à manger avec les doigts pour éviter de trimballer des ustensiles. Pour les sandwiches, préparez la garniture d'avance et faites le sandwich sur place pour éviter que le pain ne ramollisse avec les aliments humides. Assurez-vous que votre menu contient des aliments des quatre groupes alimentaires. Les fruits secs sont plus faciles à transporter et sont une alternative intéressante aux fruits frais. Les salades de pâtes, couscous et riz peuvent être des choix judicieux. En y ajoutant des ingrédients des autres groupes alimentaires comme par exemple des légumes, du fromage et de la viande, elles peuvent constituer un repas complet facile à transporter. Gardez la vinaigrette à part jusqu'au moment de la servir.

Quelques conseils pour éviter la prolifération des bactéries :

Préparez et réfrigérez tous les aliments à l'avance, incluant les aliments non périssables comme le pain, les muffins et les biscottes. Si vous prévoyez partir plus d'une journée, congelez tout ce qui peut l'être. Les aliments bien froids transportés ensemble resteront frais plus longtemps. Faites geler des bouteilles d'eau. Les gros morceaux de glace fondent lentement et garderont la nourriture au frais. En fondant, ils vous fourniront de l'eau bien fraîche. Utilisez une glacière ou un sac isolant et placez-y de la glace ou des contenants réfrigérants. Placez les aliments les plus à risque plus près des sources de fraîcheur. Sur place, gardez tous les aliments à l'ombre et les contenants fermés. Mettez les viandes, fromages et autres produits humides dans des contenants hermétiques individuels pour empêcher que leur jus ne contamine les autres aliments. Replacez les aliments non utilisés au frais le plus tôt possible.

Amusez vous... et n'oubliez pas de vous hydrater et d'appliquer de la crème solaire!

L'obésité infantile

Un mode de vie sédentaire et une alimentation surabondante et déséquilibrée, voilà les principales causes de ce phénomène devenu une véritable épidémie. En 30 ans, le nombre d'enfants avec un surpoids a triplé et ce, à l'échelle mondiale. Au Canada, c'est à Terre-Neuve et Labrador qu'on observe le plus haut taux de surpoids dans la population, soit 37%.

Les conséquences de l'obésité sont lourdes, tant en ce qui a trait à la santé physique qu'à la santé mentale de l'enfant. La prévention et l'implication des parents dans l'apprentissage d'un mode de vie sain sont des facteurs essentiels pour contrer ce phénomène et offrir la santé comme héritage à nos enfants, d'autant plus que c'est durant la petite enfance que l'on développe ses préférences alimentaires et ses habitudes de vie.

Les conséquences de l'obésité

L'obésité infantile est un problème qu'on ne doit pas sous-estimer, puisqu'elle tend à perdurer à l'âge adulte. Les problèmes de santé physique surviennent plus tard. Ils se présentent entre-autres sous forme de maladies cardiovasculaires, problèmes orthopédiques (douleurs aux jambes, difficulté à se déplacer), apnée du sommeil (arrêts momentanés de la respiration durant le sommeil), hypertension et diabète de type 2. Ces problèmes réduisent considérablement la qualité et l'espérance de vie.

D'autres problèmes, cette fois d'ordre psychologique, peuvent se présenter. L'enfant est confronté quotidiennement aux préjugés, à la discrimination et aux moqueries. Il en résulte une faible estime de lui qui peut perdurer et mener à la dépression, au décrochage scolaire et à d'autres problèmes sociaux tels que l'isolement et le retrait social, amorçant ainsi un cercle vicieux qui peut favoriser la sédentarité et la suralimentation.

Prévenir

Le parent est la première influence de l'enfant dans ses habitudes de vie. L'enfant apprend par imitation, c'est pourquoi on retrouve souvent un problème de poids chez les enfants dont les parents ont eux aussi un surpoids. On ne peut imposer de saines habitudes si on ne les pratique pas nous-mêmes. Pensez à l'avenir de votre enfant et impliquez-vous dans son mieux-être futur.

Alimentation

Offrez à votre enfant une alimentation équilibrée contenant des aliments des quatre groupes alimentaires. Les enfants ont des besoins nutritionnels différents des adultes qui varient selon leur groupe d'âge. Vous trouverez ci-dessous les besoins quotidiens en portions.



Groupes alimentaires	2 à 3 ans	4 à 8 ans	9 à 13 ans
Légumes et fruits	4	5	6
Céréales	3	4	6
Lait et substituts	2	2	3-4
Viandes et substituts	1	1	1-2

Visitez le site internet de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca) pour obtenir le guide alimentaire canadien gratuitement. Vous y trouverez des exemples de portions pour chaque groupe alimentaire. Un moyen efficace d'éduquer votre enfant sur la saine alimentation est de l'impliquer dans le choix des aliments qu'il consomme et dans l'élaboration de repas nutritifs. Laissez-le choisir les aliments nutritifs selon les quatre groupes alimentaires pour ses lunchs à l'école. Aidez-le à comprendre que certains aliments peuvent être consommés quotidiennement et que d'autres, à l'occasion seulement.



Il faut aider l'enfant à développer une relation saine avec la nourriture en évitant d'utiliser des aliments en guise de récompense ou de punition. Ne lui imposez pas de terminer son assiette s'il indique qu'il n'a plus faim, car c'est l'inciter à manger même lorsqu'il n'en ressent pas le besoin.

Évitez de restreindre abusivement certains aliments même s'ils sont jugés malsains. Cela pourrait éventuellement entraîner une surconsommation. De même, imposer abusivement un aliment peut augmenter le dédain de l'enfant à son endroit. De 5 à 16 expositions peuvent être nécessaires à l'acceptation d'un nouvel aliment. Soyez persévérants, sans être imposants !

Sédentarité

Plus de la moitié des jeunes Canadiens ne sont pas assez actifs. Selon les guides de l'activité physique de Santé Canada, les enfants devraient pratiquer au moins 90 minutes d'activités physiques par jour afin de favoriser un bon développement physique.

Avec les technologies d'aujourd'hui, de multiples divertissements sont accessibles à même notre foyer et incitent à la sédentarité. Les jeux vidéo, l'ordinateur et la télévision sont très populaires auprès de nos enfants. Bien que certains favorisent le développement cognitif, il n'en demeure pas moins qu'il faille limiter leur temps d'utilisation en imposant des limites claires. Expliquer la raison de ces limites de façon positive en valorisant l'activité physique favorise la sensibilisation de l'enfant et la prévention de l'obésité.

Vous devez démontrer que pratiquer des activités physiques peut être aussi amusant que regarder la télévision ou jouer à un jeu vidéo. Faites-en un rassemblement familial où plaisir et valorisation de soi sont à l'honneur. Voilà une belle occasion de passer du temps en famille et de renforcer les liens qui vous unissent !

Nous utilisons souvent le manque de temps comme prétexte à la sédentarité. Pourtant, plusieurs solutions s'offrent à nous pour intégrer l'activité physique à nos occupations quotidiennes. Par exemple, si la distance vous le permet, vous pouvez conduire l'enfant à l'école ou faire vos courses à pieds. Promenez le chien avec l'enfant, demandez-lui de vous aider à pelleter la neige ou à racler les feuilles.

Inscrivez votre enfant à une activité sportive de son choix. Certains enfants aiment les sports d'équipe alors que d'autres préfèrent bouger seuls. Soyez attentifs à ses préférences. Vous pouvez lui présenter plusieurs choix afin de lui faire connaître différents sports et lui faire découvrir ses propres intérêts.

Mon enfant est-il obèse ?

On considère une personne obèse lorsque son indice de masse corporelle dépasse 30kg par mètre carré. Pour calculer l'indice de masse corporelle, il suffit de calculer le poids divisé par la grandeur au carré. ($IMC = \text{Poids}/m^2$).

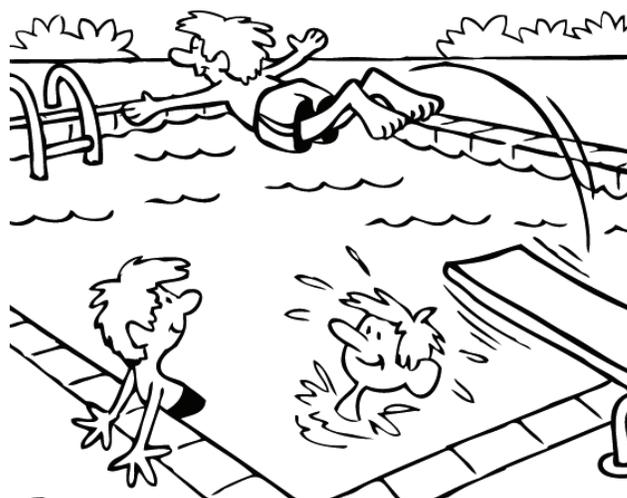
Mon enfant est obèse

Il n'y a pas de solution miracle. La solution passe souvent par un changement complet au mode de vie et peut nécessiter l'implication des autres membres de la famille. Un spécialiste de la santé, tel(le) un(e) nutritionniste, peut vous aider à cibler les habitudes à changer.

Le guide d'activité physique canadien pour les enfants de Santé Canada suggère un programme afin d'augmenter progressivement le temps consacré à l'activité physique à chaque jour pour atteindre l'objectif de 90 minutes.

Recommandations pour augmenter la pratique des activités physiques chez les enfants:

1. **Augmenter** de 30 minutes par jour le temps consacré à l'activité physique.
2. **Réduire** de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités passives comme regarder la télé, naviguer sur Internet ou jouer à des jeux vidéo ou d'ordinateur.



Cette hausse de l'activité physique devrait inclure : des exercices modérés tels que marcher vite, patiner, faire du vélo, nager ou jouer à l'extérieur, des exercices vigoureux tels que courir ou jouer au soccer.

Enfin, rappelez-vous que vous avez la plus grande influence sur votre enfant et que vos choix influenceront sa vie future. Offrir la santé en héritage est sans doute le plus grand et le plus beau des cadeaux.

Problèmes de comportement

La désobéissance est signe d'un développement normal de l'enfant. Elle démontre souvent qu'il acquiert un sens de la critique et des préférences propres à sa personnalité. Certains comportements peuvent toutefois devenir problématiques lorsqu'ils perdurent et être révélateurs des difficultés que peut vivre l'enfant. Il est important de définir la cause du problème pour être en mesure d'intervenir adéquatement.

Les causes

Il faut différencier la mauvaise conduite volontaire de la mauvaise conduite involontaire. L'enfant n'est pas toujours conscient et en contrôle de ses gestes. Il faut savoir qu'avant l'âge de 3 ans, l'enfant est trop jeune pour se souvenir des règles. Le manque d'expérience mène souvent à un manque de prudence. L'enfant peut, par exemple, blesser un camarade en se laissant aller impulsivement dans l'excitation d'un jeu. Dans ce cas, on peut simplement lui demander d'aider l'adulte responsable à soigner son camarade.



La mauvaise conduite volontaire peut avoir plusieurs causes. Un problème de comportement vient habituellement d'une difficulté vécue par l'enfant. En voici quelques exemples.

Les peurs, qu'elles soient réelles ou imaginaires, peuvent pousser un enfant à soudainement refuser d'aller à un endroit ou faire des activités qu'il avait l'habitude de faire. Par exemple, un enfant peut refuser d'aller à l'école s'il est victime de harcèlement.

L'enfant peut développer de la colère face à un adulte en position d'autorité. Plusieurs situations peuvent être porteuses de **rancœur**, comme une punition injuste ou illogique, ou encore se faire dire quoi faire à répétition lorsque l'action est contraire à ses désirs.

Nous exerçons souvent une grande pression sur nos enfants en imposant des objectifs trop importants, que ce soit à l'école ou pour des activités sportives. L'enfant peut développer **une frustration** et cesser de s'appliquer à l'école et dans ses activités à la suite d'échecs ou de démonstrations d'insatisfaction de votre part.

L'enfant peut avoir des crises de colère lorsqu'une émotion négative intense, qu'il n'a **pas encore appris à contrôler**, survient.



La Fédération des parents francophones
de Terre-Neuve et du Labrador



Des outils pour gérer les comportements

La discipline

Il est important de définir des limites claires et d'établir une discipline qui aidera l'enfant dans son développement. La discipline est essentielle, car elle aide à protéger l'enfant. Elle l'aide à développer son sens des responsabilités, à acquérir la maîtrise de soi en plus de lui inculquer vos valeurs.



Pour être respectée, l'application des règles ne doit pas varier selon votre humeur. Vous devez paraître déterminé, puisque l'enfant réagit à l'attitude autant, sinon plus qu'à la directive. De plus, l'enfant ajuste son temps de réaction à votre niveau de tolérance. Répéter une interdiction ne fait que l'habituer à corriger son comportement au bout de plusieurs avertissements. Agissez au lieu de répéter.

La réorientation

Emmenez l'attention des tout-petits sur une nouvelle activité lorsqu'ils touchent à des objets fragiles ou qu'ils font une activité qui vous déplaît. Expliquez-leur calmement et clairement la raison de l'interdiction.

Les conséquences

Elles doivent avoir un lien direct avec l'acte répréhensible. Par exemple, un enfant qui dessine sur le mur devra le nettoyer. C'est une bonne façon d'enseigner qu'il y a des conséquences à nos actes. Lorsqu'il est difficile d'appliquer une conséquence logique, on peut enlever un privilège, comme interdire la télévision. N'utilisez jamais la privation de nourriture ou tout acte de violence physique.

La période de réflexion

Elle consiste, après avoir expliqué à l'enfant ce qu'il a fait, à l'isoler dans un endroit calme et sans intérêt afin de l'amener à réfléchir sur ses actes. Pour ce faire, il est nécessaire de l'ignorer s'il cri, pleure ou s'excuse durant cette période. Soyez cohérent et n'écourtez pas le temps de réflexion.

Elle peut être appliquée aux enfants de plus de 2 ans. Généralement, le temps de réflexion correspond à l'âge de l'enfant jusqu'à un maximum de 5 minutes. Elle peut être utilisée à répétition pour un même comportement négatif et peut s'avérer efficace à long terme. Il est préférable de favoriser une atmosphère positive et de passer à autre chose lorsque la période de réflexion est terminée.

Les étapes normales du développement

Moins de 1 an : L'enfant pleure pour faire connaître tous ses besoins. Il explore son environnement et apprend par tous ses sens. La réorientation est un moyen efficace de le guider.

1 à 2 ans : L'enfant commence à tester ses propres limites et son autonomie. Il apprend à dire non. La réorientation est aussi efficace dans cette tranche d'âge.

2 à 3 ans : Période d'affirmation de soi. L'enfant met quotidiennement à l'épreuve les règles et l'autorité de ses parents. Il devient possessif envers ses jouets et se frustre devant les interdictions. Les frustrations le poussent à apprendre à résoudre les problèmes. La période de réflexion est efficace contre les mauvais comportements.

3 à 4 ans : Accepte mieux les limites, mais prend souvent de mauvaises décisions. Il peut comprendre et respecter des directives simples. La période de réflexion est efficace et on peut aussi utiliser de petites conséquences.

Favoriser les bons comportements

Il est important de féliciter l'enfant lorsqu'il pose de bonnes actions pour l'inciter à les reproduire et renforcer son estime de soi. Tout comme les adultes, les enfants ont des sentiments et peuvent être tristes ou en colère. Respectez leur humeur et essayez de comprendre la raison de ces sentiments. Ignorez les petits accros de la vie quotidienne et assurez-vous, avant de réagir, que l'incident mérite votre attention. Montrez l'exemple en adoptant vous aussi un comportement serein. Jouez avec lui pour canaliser et dépenser son énergie de façon agréable. Enfin, soyez conscient que son comportement est influencé par ses difficultés.

Bibliographie :

Association canadienne pour la santé mentale. (Consulté le 11 août 2010). Les enfants et les problèmes de comportement, [En ligne]. Adresse URL : http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-29-66&lang=2

Société canadienne de pédiatrie. (Consulté le 11 août 2010). Comportement et rôle des parents, [En ligne]. Adresse URL : <http://www.cps.ca/soinsdenosenfants/Comportementparents/index.htm>

Bien grandir, le magazine des jeunes familles. Charbonniaud, Marie. (Consulté le 11 août 2010). Cinq comportements difficiles et les moyens de les corriger, [En ligne]. Adresse URL : http://www.biengrandir.org/html/documents/BGweb_nov08_dossier_000.pdf

Ressources

Livres - parents : Éditions du phare

Aux éditions du phare propose une traduction française des œuvres des auteures de renommée internationale Adele Faber et Elaine Mazlish. Gagnantes de prix prestigieux, leurs livres agissent comme guides pour aider à améliorer la communication adultes-enfant.

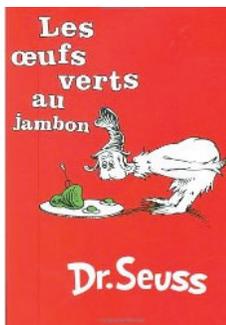


Détentrice d'un Baccalauréat en éducation et d'une Maîtrise ès Arts en psychologie en plus d'être mère de 5 enfants, c'est Mme. Roseline Roy qui a initié le projet de traduction en français de ces œuvres. Elle offre aussi différents ateliers pour parents et éducateurs basés sur les habiletés promues dans ces publications.

Publications :	Ateliers :
Parents épanouis, enfants épanouis. Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent. Parler pour que les enfants apprennent, à la maison et à l'école. Parler aux ados pour qu'ils écoutent, les écouter pour qu'ils parlent.	Parler pour que les enfants écoutent Jalousie et rivalité fraternelle Formation pour les animateurs

Pour plus d'informations sur les livres et les conférences, contactez Mme. Roseline Roy.
Site internet : www.auxeditionsduphare.com

Livres - enfants



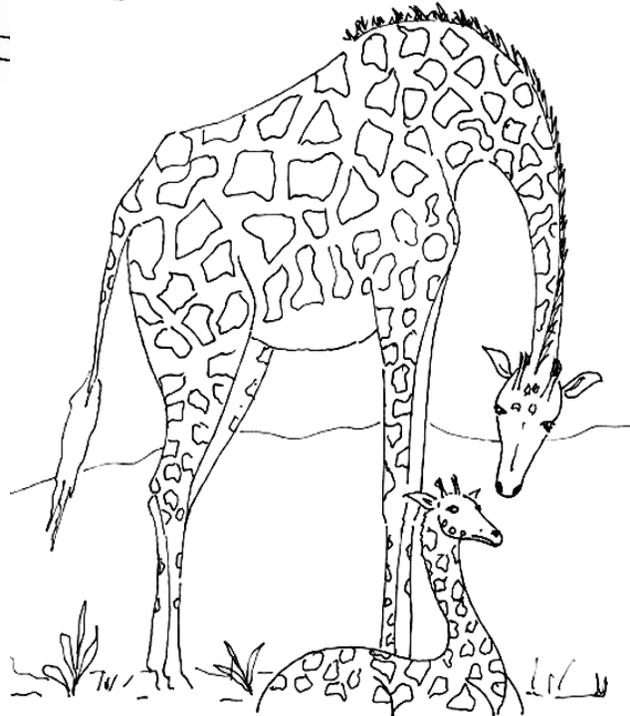
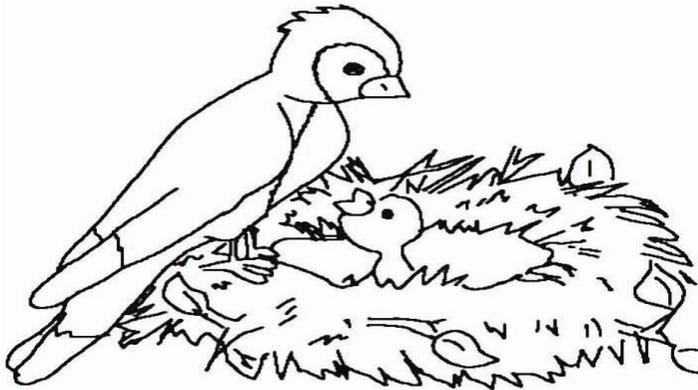
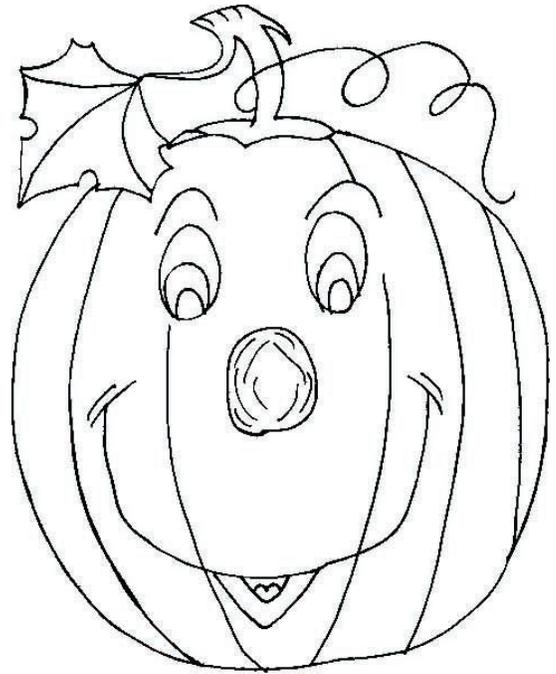
Voici la fameuse histoire de Sam-c'est moi, qui tente désespérément de faire goûter un plat étrange à un vieux grincheux têtu. Parfait pour apprendre à lire le français, "Les oeufs verts au jambon" apprend qu'il ne faut pas se laisser décourager par le mépris ou le refus. Et faire preuve d'ouverture conduit à des découvertes....



Un petit diamant pour les plus petits lecteurs sera "Une journée d'Émilie" qui raconte une journée entière de la petite fille, depuis le réveil jusqu'au coucher, y compris les repas et la visite au poulailler... Vous y trouverez des comptines et des images qui encour-

rages l'acquisition de nouveaux mots - un bon apprentissage en s'amusant!

Colorie avec moi!



Remerciements

Remerciements à notre belle équipe aux quatre coins de la province !

Les 5 prématernelles :

Cap St-Georges : Diana White

La Grand'Terre : Diana White

Labrador City : Chantale Lecavalier, Anick Pelletier

Happy Valley-Goose Bay : Misty Brown

Saint-Jean : Thi Phan Will, Katie Fitzpatrick

La francisation familiale :

Péninsule de Port-au-Port : Tamara Woods, Jenna Oliver

Les camps d'activités du samedi :

La Grand'Terre : David Tucker, Jonah Brter

Les Programmes de l'après-école :

Labrador City : Murielle Malouin, Hugo Sr. Odierna, Oliver Garot, Cecile Regazzi

Saint-Jean : Gaston Létourneau, Esther Bezanson, Ginette Sarazin, Mary-Jo Power, Jillian Roswell, Natasha Howard, Isabelle Laperrière, Hugo LeBlanc

Happy Valley-Gosse Bay : Zohra Ouchiha, Joana Langlois

Nous remercions également tous nos comités de parents régionaux ainsi que tous les bénévoles pour leur soutien et leur participation au développement des communautés francophones de Terre-Neuve-et-Labrador.



Renseignements

Où retrouver les services de francisation communautaires à TNL ?

LABRADOR

ÉCOLE BORÉALE DE GOOSE BAY

C.P. 1038 Station C

Happy Valley Goose Bay, NL - A0P 1C0

comitedeparents_goosebay@fpftnl.ca

CENTRE ÉDUCATIF L'ENVOL

505, Bristol Crescent

Labrador City, NL - A2V 1J2

comitedeparents_labradorcity@fpftnl.ca

PÉNINSULE DE PORT-AU-PORT

CENTRE SCOLAIRE ET COMMUNAUTAIRE STE-ANNE

C.P. 190 RR #1

La Grand'Terre, NL - A0N 1R0

comitedeparents_lagrandterre@fpftnl.ca

ÉCOLE NOTRE-DAME DU CAP

C.P. 170 RR #3

Cap St-Georges, NL - A0N 1E0

comitedeparents_capstgeorge@fpftnl.ca

SAINT-JEAN

ÉCOLE DES GRANDS VENTS

65, Chemin Ridge

St-Jean, NL - A1B 4P5

comitedeparents_stjean@fpftnl.ca

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE ET FAMILLE

65, Chemin Ridge

St-Jean, NL - A1B 4P5

cpef@fpftnl.ca

Renseignements - Ayants-Droit

Mon enfant peut-il fréquenter l'école française à Terre-Neuve-et-Labrador?

L'Article 23 de la Charte canadienne des droits et libertés oblige les gouvernements des provinces à assurer l'instruction des Canadiennes et des Canadiens dans la langue de leur choix, et ce, même dans les régions où seulement une minorité de résidents parlent cette langue.

Dans les neuf provinces où l'anglais est la langue de la majorité ainsi que dans le Yukon, le Nunavut et les Territoires du Nord-Ouest, les citoyens canadiens ont le droit de faire instruire leurs enfants en français si l'une des trois situations suivantes s'applique à eux :

- leur langue maternelle est le français;
- ils ont reçu leur propre instruction au niveau primaire en français au Canada;
- ils ont un enfant qui a reçu ou reçoit son instruction en français au Canada.

De plus, à Terre-Neuve-et-Labrador, toute famille de souche française qui habite la péninsule de Port-au-Port a le droit de faire instruire ses enfants en français.

Il est important de noter que les parents qui se qualifient comme ayants-droit (qui répondent à l'un des critères susmentionnés) peuvent inscrire leur enfant à l'école française, et ce, même si l'anglais est la langue parlée au foyer. L'école peut toutefois demander aux parents qu'ils participent activement à la promotion de la langue et de la culture françaises; elle se doit toutefois de leur fournir encadrement et soutien dans cette tâche.

Can my child attend the French school in Newfoundland-and-Labrador?

Section 23 of the Canadian Charter of Rights and Freedoms requires provincial governments to provide education to Canadians in the official language of their choice, even in areas where a minority of residents speak that language.

In the nine provinces where English is the majority language, and in Yukon, Nunavut and the Northwest Territories, Canadian citizens are entitled to education in French for their children if any of the following three situations applies to them :

- their mother tongue is French;
- they received their own primary education in French in Canada;
- they have a child who has received or is receiving his/her education in French in Canada.

Also, in Newfoundland and Labrador, any family of French ancestry living on the Port au Port Peninsula entitled to have their children educated in French.

It is important to note that parents who qualify as entitled (i.e. who meet one of the above criteria) may enroll their children in the French school, even if English is the language spoken at home. The school may, however, ask the parents to participate actively in promoting the French language and culture; but it must provide them with supervision and support in this task.

NOTES IMPORTANTES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



LA FÉDÉRATION DES PARENTS FRANCOPHONES DE TERRE – NEUVE ET DU LABRADOR

www.fpftnl.ca

NOTRE VISION

Le plein épanouissement du parent et de l'enfant francophones dans le milieu familial et communautaire.

NOTRE MISSION

La Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador appuie les parents ayants-droit et les comités de parents membres dans leurs efforts à créer un milieu francophone propice à l'épanouissement éducatif, linguistique, culturel et communautaire de leurs enfants.

NOTRE MANDAT

La Fédération des parents francophones de Terre-Neuve et du Labrador accomplit sa mission en assumant le mandat suivant:

- représenter les comités de parents à l'échelle provinciale, régionale et nationale;
- favoriser la synergie entre les comités de parents membres;
- outiller les comités de parents et les familles.

OUR VISION

The full cultural and linguistic development of francophone parents and their children within the family and community.

OUR MISSION

The FPFTNL supports the entitled parents and the Parent Committee members in their endeavour to create a francophone environment that promotes children's educational, linguistic, cultural, and social development.

OUR MANDATE

The FPFTNL accomplish its mission assuming the following mandate:

- Represent the Parent Committees at the provincial, regional, and national levels.
- Promote cooperation and synergy between Parent committee members
- Equip the Parent committees and francophone families with the tools that will allow them to develop and thrive



Patrimoine
canadien



Service
Canada



**POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA FRANCOPHONIE À TERRE-NEUVE-ET-
LABRADOR VISITEZ LE PORTAIL
WWW.FRANCOTNL.CA**

