



# Info-Parents - Numéro 8 - Mars 2025

## Dates importantes à retenir



- **3 au 7 mars** : Semaine de relâche
- **10 mars** : Journée pédagogique (service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)
- **13 au 19 mars** : Période d'inscription au service de garde pour l'année 2025-2026
- **17 au 30 mars** : Période d'inscription au transport scolaire pour l'année 2025-2026
- **31 mars** : Journée pédagogique (service de garde ouvert pour les élèves inscrits seulement)
- **8 avril** : Conseil d'établissement

## Activités et sorties à venir



Voici quelques activités et sorties à venir pour le mois de **mars** :

- **12 et 18 mars** : Visite de Martine Latulippe, auteure (3e année)
- **18 mars** : Activité Cabane à sucre **pour tous** à l'école
- **25 mars** : Matinées symphoniques au Grand Théâtre (1re à 3e année)

## Inscriptions année scolaire 2025-2026

N'hésitez pas à dire à vos connaissances que c'est le temps d'inscrire leur enfant au préscolaire afin de lui garantir une place pour la prochaine rentrée scolaire.

Pour plus d'informations, contactez-nous au **418 686-4724** ou par courriel à [ecole.julesemond@cssc.gouv.qc.ca](mailto:ecole.julesemond@cssc.gouv.qc.ca)<sup>1</sup>

## Pédiculose

Plusieurs cas de pédiculose ont été déclarés cette semaine. Nous vous conseillons de profiter de la relâche pour bien vérifier la chevelure de votre enfant.

**Procédure pour l'examen visuel de la tête avec un peigne fin!**

L'examen des cheveux des enfants doit être fait par les parents, idéalement une fois par semaine et particulièrement pendant les périodes critiques, soit à l'automne et à l'hiver, ou au retour des vacances. Si quelqu'un de l'entourage a des poux, un examen quotidien peut être nécessaire. Les experts recommandent d'effectuer l'examen des cheveux à mains nues (sans gants) et d'appliquer du revitalisant sur les cheveux avant de passer le peigne fin. Le revitalisant aide à immobiliser le pou; il est alors plus facile de le trouver et de l'enlever. Par contre, il est contre-indiqué si l'on envisage de traiter le sujet infesté avec la perméthrine (il diminue l'efficacité de ce pédiculicide).

**Voici les étapes à suivre :**

1. Avant à portée de main de l'eau tiède, une serviette en tissu, un peigne ordinaire ou une brosse à cheveux, un peigne fin pour les poux, un essieu-tout en papier et une source de lumière.
2. Mouiller les cheveux à l'eau tiède et les éponger avec la serviette. Les cheveux doivent être humides, sans dégorger.
3. L'ajout d'une petite quantité de revitalisant pour les cheveux peut grandement améliorer la recherche.
4. Se placer près d'une source de lumière (une fenêtre idéalement ou une lampe d'appoint).
5. Peigner les cheveux en entier, avec le peigne ordinaire ou la brosse à cheveux, afin de les lisser.
6. Commencer à passer le peigne fin en plaçant les dents sur le cuir chevelu, au sommet de la tête. Descendre le peigne doucement vers la pointe des cheveux.
7. Regarder attentivement les dents du peigne, à la lumière, après chaque coup de peigne.
8. Répéter les deux étapes précédentes, de façon à couvrir toute la tête.
9. Pour chercher les lentes, il faut séparer les cheveux en sections verticales très étroites avec un peigne.
10. Sous un bon éclairage, les cheveux ainsi séparés sont étalés et examinés de la racine jusqu'à la pointe.  
Une attention particulière est portée à la partie postérieure et inférieure de la tête ainsi qu'à la région située derrière les oreilles. Une loupe peut aussi aider à la détection des poux et des lentes (grossueur d'une tête d'épingle jusqu'à celle d'une grain de sésame).
11. La présence d'un ou de plusieurs poux sur les dents du peigne fin est un signe d'infestation active. Enlever ces poux en essayant le peigne fin sur l'essieu-tout en papier.
12. Après l'examen de la tête, nettoyer le peigne fin sous l'eau du robinet, le laisser tremper dans un pédiculicide ou de l'eau chaude (de 5 à 10 min.).
13. Se laver les mains après l'examen.

**Note :** Un examen complet prend entre 10 et 30 minutes, selon l'expérience de l'examineur.



1. HEALTH PROTECTION AGENCY NORTH WEST, U.K. 2010, cité dans MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, La pédiculose du cuir chevelu – Lignes directrices pour le contrôle de la pédiculose du cuir chevelu dans les écoles et les services de garde éducatifs à l'enfance – Guide d'intervention, Québec, mis à jour décembre 2016, p. 47, disponible en ligne à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/chi/ies/201616-27-1-27W.pdf>

## Les collations pour l'école

**L'eau est le meilleur choix !**  
Quand j'ai soif, je bois de l'eau

**Le saviez-vous?**

- Plus de la moitié de notre corps est composé d'eau.
- L'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps.

**Choisissez une bouteille réutilisable**

- Rincez-la chaque jour.
- Lavez-la avec de l'eau et du savon au moins une fois par semaine.

Ajouter des fruits (frais ou congelés), des légumes ou des herbes fraîches pour donner du goût :

Cannelle + Pomme      Kiwi + Fraise

Menthe + Concombre      Melon + Bleuet

Les collations pour l'école

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale  
Québec

## Service de garde



- **10 mars** : Journée pédagogique
  - **Choix 1 : CHANDELART** : Votre enfant vivra un atelier de fabrication de chandelles artisanales, en plus de participer à la thématique "MARIO BROS"
  - **Choix 2 : Des activités sur la thématique " MARIO BROS "** seront organisées par les éducatrices. Pour cette journée, votre enfant peut s'habiller au couleur de Mario soit rouge et bleu ou de Luigi vert et bleu.
- **13 au 19 mars** : période d'inscription au service de garde pour l'année scolaire 2025-2026
- **31 mars** : Journée pédagogique

- **Choix 1 : Cinéma Le Clap + combo**
- **Choix 2 : Des activités sur la thématique " JOURNÉE SCIENTIFIQUE " seront organisées par les éducateurs.**

**Les journées pédagogiques sont offertes aux élèves inscrits seulement.**

## Prendre soin de la santé mentale de nos jeunes

Nous vous partageons des fiches de compétences personnelles et sociales qui pourraient vous intéresser au sujet de la santé mentale de nos jeunes.

Les compétences personnelles et sociales sont des facteurs de protection pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien – quelles qu'elles soient!

Comprendre et développer ces habiletés dès l'enfance, c'est permettre aux jeunes d'adopter les comportements positifs appropriés pour naviguer dans toutes les sphères de l'âge adulte.

Aujourd'hui ce sera la **Fiche 4 - Apprendre à gérer ses émotions et son stress**

DES OUTILS SPÉCIALEMENT  
CONÇUS POUR LES PARENTS.



### APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Comment faire pour que mon enfant arrive à reconnaître ses émotions?
- Quels stratégies peuvent être utilisées par mon jeune pour gérer ses émotions?
- Quelles situations rendent mon enfant anxieux ou stressé?
- Que faire pour supporter adéquatement mon jeune face à ses émotions?

**La gestion des émotions et du stress, ça ne se fait pas tout seul!**  
Elle implique d'abord de reconnaître les signes physiques des émotions et du stress, d'user du vocabulaire adéquat pour les exprimer, de connaître leurs sources et les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la santé, puis de développer un répertoire de stratégies d'adaptation pour les réguler.

**Une bonne gestion des émotions et du stress est nécessaire pour bien répondre :**

- aux situations stressantes ou difficiles, comme les examens, les ruptures amoureuses, les conflits, les déménagements ou les séparations ;
- aux situations intolérables, comme la violence, l'abus ou l'intimidation ;
- à l'adversité, comme le deuil, les maladies ou les accidents.
- aux différentes situations de la vie, comme une première relation amoureuse, premier emploi, nouveau projet.

**CA SE CULTIVE**

\* Bien qu'elles soient présentées individuellement dans nos documents, les situations auxquelles les jeunes sont confrontés impliquent bien souvent plusieurs compétences personnelles et sociales.  
Découvrez nos autres fiches sur le sujet ou [www.ca.secultive.ca](#)

#### LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

**Discuter des définitions** du stress, de l'anxiété, leurs sources et leurs conséquences.

➔ **Aidez-le à reconnaître ses émotions :** Apprenez-lui les noms des émotions et encouragez-le à les exprimer. Parlez de ce qu'il ressent et pourquoi.

➔ **Aidez-le à se détendre par des méthodes de relaxation :** Montrez-lui des techniques simples pour se détendre quand il est stressé ou bouleversé, comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire.

➔ **Encouragez l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie :** Bouger aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Encouragez votre jeune à jouer dehors ou à faire une activité physique qui l'intéresse. Les bonnes habitudes de sommeil, soit un sommeil d'une durée suffisante, de bonne qualité et continu, contribuent à la réduction du stress et à la gestion de l'anxiété.

➔ **Soyez à l'écoute :** Créez un espace où votre enfant se sent à l'aise de parler de ses émotions. Écoutez-le sans le juger et validez ses sentiments.

➔ **Voici un outil pour vous aider à Discuter d'anxiété sans stress... pour les parents et un outil pour les jeunes du secondaire : Quand l'anxiété prend le dessus!** Vous pouvez également écouter le balado **Gérer son anxiété. Une étape à la fois!** conçu pour les parents d'adolescent.

➔ **Pour accompagner les jeunes au primaire, utilisez la série d'outils sur le Gestion des émotions**

➔ **Pour le secondaire, consultez avec votre jeune des astuces simples et concises : Discours intérieur en cas de tempête.**

➔ **Des Stratégies pour apaiser mon stress** qui peuvent être réalisées autant seul qu'en famille. Jetez-y un coup d'œil.

➔ **Si la pleine conscience vous intrigue ou vous intéresse, essayez le Mini-Guide Pleine conscience en famille**

➔ **Le plaisir dans la pratique d'activité physique** devrait être l'élément le plus important pour inciter votre jeune à être actif.

➔ **Pour en apprendre davantage en tant que parent, on vous présente : L'activité physique, l'activité physique chez les filles et Le sommeil.**

➔ **En tant que parent, il est important de se questionner sur ses pratiques parentales, afin d'éviter certains pièges, consultez Aider son jeune à composer avec l'anxiété.**

**Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune**

**Inspirer votre jeune**

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

**C'est en pratiquant qu'on devient meilleur·e**

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement, votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

**Les retombées sont multiples**

Développer des compétences personnelles et sociales permettront à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.

En partenariat avec :

**Québec** 

**ASPQ**  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES PARENTS D'ADOLESCENTS

**Nous vous souhaitons à toutes et à tous une belle semaine de relâche !**

