

Communautés scolaires en santé

Santé scolaire - Activités, événements et ressources

Numéro 3 - le 14 février 2008

Ce bulletin d'information électronique sera distribué de temps à autre afin de fournir de l'information aux écoles sur les ressources de promotion de la santé, les activités prévues en matière de mode de vie sain et les événements locaux. Il s'agit également d'une occasion de souligner les nombreuses activités qui se produiront dans les écoles de l'Î.-P.-É.! J'espère que vous le trouverez utile et informatif.

N'hésitez pas à le partager avec d'autres enseignants, à l'afficher dans les salles du personnel ou à l'envoyer à d'autres gens de votre réseau qui pourraient s'y intéresser. Merci!

Sensibilisation aux effets du soleil en hiver

Les lésions cutanées en raison de l'exposition au soleil constitue un enjeu tout au long de l'année. Au Canada, la lumière du soleil est assez forte pour causer le cancer et le vieillissement prématuré de la peau. Le risque du cancer de la peau aujourd'hui est beaucoup plus grand qu'il ne l'était il y a 20 ans et il continue d'augmenter.



Et hiver, protégez-vous du soleil lorsque vous :

- **Êtes dehors** : les rayons UV peuvent traverser les nuages et la neige peut refléter et même augmenter les rayons brûlants du soleil. Il est important de demeurer actifs, mais n'oubliez pas de protéger la peau exposée lorsque vous marchez dehors, skiez, allez en traîneau, pelletez et faites de la raquette.

- **Voyagez au Sud** : Apportez un chapeau, des lunettes et de l'écran solaire. Les rayons du soleil sont encore plus forts dans les régions tropicales, alors pour prévenir les coups de soleil ou les lésions cutanées, apportez un parapluie à la plage, appliquez de l'écran solaire fréquemment (FPS 15 ou plus) et portez un chapeau qui cache le cou et les oreilles.

Évitez le bronzage intérieur : Il n'y a pas de bronzage sans danger! Obtenir un bronzage de base est un mythe. Le bronzage endommage la peau et ne vous offre aucune protection contre plus de dommage dû au soleil. Vous êtes deux fois plus aptes à développer le cancer de la peau si vous utilisez les lits de bronzage et les lampes solaires. Vingt minutes dans un lit de bronzage équivaut à quatre heures d'exposition non protégée aux rayons UV. La Société canadienne du cancer appuie la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé selon laquelle les lits de bronzage ne soient pas utilisés par les personnes de 18 ans et moins.



Pour plus d'information, veuillez communiquer avec la Société canadienne du cancer en composant le 1-888-939-3333 ou en visitant www.cancer.ca



HiverActif Î.-P.-É. 2008

Levez-vous, sortez! Soyez hiveractif!

La campagne Hiveractif Î.-P.-É. a lieu du 18 janvier au 29 février. Cette campagne vise à encourager les Insulaires à participer à des activités physiques à l'extérieur et à concentrer sur l'alimentation saine. Des thèmes ont été créés reflétant l'idée de se faire du temps pour vivre sainement.



Fins de semaine d'hiver

Du 19 janvier au 29 février (et pour plus longtemps aussi), prenez le temps d'explorer la beauté extérieure pendant l'hiver. Réunissez la famille et allez faire du traîneau, faites un bonhomme de neige ou une promenade dans la nature et lorsque vous aurez terminé, préparez ensemble un bon repas santé. Prendre du temps pour faire des activités en famille N'EST PAS UNE PERTE DE TEMPS.

Pauses au grand air

Du 18 janvier au 29 février (et pour plus longtemps aussi) utilisez vos pauses pour ré-energiser votre corps afin de pouvoir vous attaquer aux tâches qui vous attendent. Que vous soyez un élève en récréation, un employé de bureau lors d'une pause ou une personne à la retraite entre engagements, habillez-vous et allez à l'extérieur pour faire une dizaine de minutes d'activité et lorsque vous avez fini, remplissez votre corps de bonne nourriture qui vous donnera de l'énergie. Prendre du temps pour améliorer votre santé personnelle N'EST PAS UNE PERTE DE TEMPS.

Défi de l'activité physique des Jeux du Canada

L'Alliance de vie active de l'Î.-P.-É. encourage les Insulaires à participer au Défi de l'activité physique des Jeux du Canada. Ce défi encourage les Insulaires à viser des niveaux plus élevés d'activité physique et offre une base de données pour tenir compte des niveaux d'activités. Pour plus d'information sur le défi, visitez le site www.peiactiveliving.com

Pris à être actif à l'Î.-P.-É.

Un certain nombre d'amateurs d'activités hivernales ont été recrutés afin de *prendre* des gens actifs tout au long de la campagne. Si vous êtes *pris*, on vous donnera un brassard réfléchissant. Cliquez sur www.winteractive.org/fr/index.cfm pour vous rendre au site hiveractif national qui regorge de renseignements utiles sur la vie saine. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec François Caron au 432-2706.



Activités de financement scolaire avec des produits santé

De nombreuses écoles à l'Î.-P.-É. organisent des activités de financement utilisant toute une gamme d'options santé. Il s'agit simplement d'un autre moyen de démontrer que votre école s'engage à promouvoir de bonnes habitudes de santé parmi les élèves, le personnel, les familles et la communauté en général.

Activités de financement avec des produits santé

- Les élèves en santé apprennent davantage. Selon les recherches, les élèves qui adoptent des styles de vie santé ont un meilleur comportement et un meilleur rendement scolaire.

- Ces activités appuient l'apprentissage dans la classe. Des activités de financement qui renforcent des choix santé contribuent aussi aux programmes d'étude de votre école.

- Ces activités appuient un environnement scolaire en santé. En faisant des choix santé, on développe de bonnes habitudes de vie.

- Elles rapportent plus que de l'argent. Les écoles qui misent sur la santé découvrent qu'ils appuient aussi l'apprentissage et le développement des élèves, le renforcement de la communauté et l'inclusion sociale.

L'Alliance pour la saine alimentation de l'Î.-P.-É. a préparé des ressources pour les campagnes de financement avec des produits santé comme partie de la trousse sur la saine alimentation que l'on peut consulter à l'adresse suivante:



www.gov.pe.ca/peihea/index.php3?number=1012589&lang=E

La Colombie-Britannique a récemment publié un guide sur les campagnes de financement avec des produits santé que vous pourriez aussi trouver utile:

www.dashbc.org/upload/Healthy%20Fundraising%20for%20Schools.pdf

Programme Place au sport de Canadian Tire

Place au sport est un programme caritatif créé par la Fondation Canadian Tire pour les familles qui permet aux jeunes financièrement défavorisés de participer à des activités sportives et récréatives. Place au sport de Canadian Tire aide à défrayer les coûts des frais d'inscription, de l'équipement et du transport. La section de l'Î.-P.-É. est composée de leaders communautaires de KidSport P.E.I., Recreation P.E.I. et des marchands associés de Canadian Tire. Ces organisations aident à offrir le programme de façon efficace et à identifier les enfants qui pourraient en bénéficier.



On peut obtenir ce financement pour les sports organisés (soccer, baseball, basketball, natation compétitive, leçons de natation, sports de raquette, etc.) et pour les activités récréatives (programmes du service communautaire des loisirs, danse, membership pour les salles de conditionnement et les pistes de marche, natation, yoga, pilates, aquaforme, aérobic, quilles, activités pour ceux et celles ayant des incapacités physiques et intellectuelles, golf, cyclisme, ski de fond, etc.)

Si vous connaissez un élève ou une famille qui pourrait avoir besoin de cet appui, veuillez communiquer avec Recreation P.E.I. au 902-892-6445 pour plus d'information.

Semaine nationale sans fumée

Bien que la Semaine nationale sans fumée ait pris fin (du 20 au 27 janvier 2008), il existe toujours de nombreuses ressources sur le site Web. Le thème, cette année, était Ma nouvelle vie sans tabac. Pour plus d'information, veuillez consulter le site : <http://www.snsf.ca/index.html>

Ce site Web comprend également divers feuillets d'information qui portent sur différents sujets, tels que les maisons sans fumée, les voitures sans fumée et la fumée secondaire. Ces feuillets se trouvent sur le site www.nnsw.ca/factsheets.html



Canadiens en santé - Votre source pour un mode de vie plus sain

Santé Canada a récemment lancé une nouvelle campagne afin de promouvoir des concepts généraux de saine alimentation afin d'encourager l'utilisation efficace de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'une campagne de marketing social afin d'encourager les Canadiens à adopter un mode de vie sain.

Des annonces à la télévision encourageront les Canadiens à choisir des aliments sains en lisant l'information nutritionnelle sur leur emballage, en faisant participer les enfants à l'achat de nourriture et en leur enseignant au sujet des choix santé. On encourage les Canadiens à visiter le site www.healthycanadians.ca ou à composer le 1-800-O-Canada afin d'obtenir des conseils et des ressources pour les aider à comprendre l'information nutritive qui se trouve sur les étiquettes de nourriture. Le site Web offre aussi beaucoup d'information sur d'autres sujets sous les titres suivants : Être actif, Vivre sans fumée, Grossesse en santé, Premières nations, Mangez bien et Sécurité des aliments et des produits pour enfants.

Avez-vous de l'information/des photos/des projets à partager?

Si vous avez une histoire à partager avec d'autres écoles au sujet d'un programme qui appuie la santé scolaire, une initiative intéressante, un changement apporté à votre école, un partenariat avec les parents et/ou la communauté - on aimerait bien entendre parler de vous. Veuillez me faire parvenir une description et/ou des photos (avec approbation), la rétroaction des élèves, des commentaires des parents, etc. Je me ferai un plaisir de les inclure dans le prochain numéro de ce bulletin de nouvelles.

Partager vos histoires à succès pourrait aider une autre école qui essaie de faire la même chose et qui ne connaît pas d'autres écoles qui ont connu du succès à le faire. D'une école à l'autre, d'un parent à un autre et d'une communauté à une autre - nous faisons une immense différence dans la santé le mieux-être des élèves.

Pour obtenir de l'information, des suggestions, des rétroactions ou de l'appui en matière de santé scolaire, veuillez communiquer avec :

Sterling Carruthers - Spécialiste en santé scolaire

Ministère de l'Éducation de l'Î.-P.-É.

Téléphone : 368-4682

Courriel : sdcaruthers@edu.pe.ca