

ÉDITION 2015-2016
Mai 2016

Collaboration au bulletin
Comité Parent veut savoir...!
Comité de parents CSPB
Intervenants et partenaires



Parent veut savoir...! Complice dans sa réussite

Dans ce
numéro :

CONGRÈS 1
FÉDÉRATION DES
COMITÉS DE
PARENTS DU
QUÉBEC
Invitation et
activité d'ouverture

ALIMENTATION ET 2
PERFORMANCE
SPORTIVE
Pas besoin de
boissons
énergisantes pour
performer

DE LA SÉPARATION 3
À LA
RECOMPOSITION
Association familles
monoparentales et
recomposées

MOT D'ENFANT 4

SITES D'INTÉRÊT 4

Congrès de la Fédération des comités de parents du Québec — 3 et 4 juin 2016

La Fédération des comités de parents du Québec souligne cette année son 40^e anniversaire. 40 ans d'engagement au sein des structures scolaires, 40 ans à défendre les besoins de nos enfants et 40 ans à jouer un rôle primordial dans notre système public d'éducation.

Pour cette 40^e édition de ce Congrès annuel, la FCPQ a prévu une programmation riche et variée. Celle-ci devrait combler les attentes. On y trouvera mille et un trucs et astuces pour jouer pleinement notre rôle de parent engagé.

Le thème « **L'école publique : une œuvre collective** », souligne l'apport de chacun d'entre nous qui permet de créer et de faire évoluer cette œuvre qu'est le système public d'éducation. Le slogan « **Ensemble, on s'implique !** » fait référence à notre rôle de parent et à l'importance de notre implication au sein des structures scolaires.

La présidente, Corinne Payne, espère avoir le bonheur de nous accueillir en grand nombre à l'occasion de ce Congrès, qui est d'abord et avant tout le nôtre!

Pour inscription: <http://www.fcpq.qc.ca/fr/>

Activité d'ouverture du 40^e Congrès Un rendez-vous à ne pas manquer... Fred Pellerin, conteur



Ça prend tout un village pour faire grandir des enfants!

Si on le connaît surtout pour sa parole, celle de ses contes, de ses films et de ses chansons, il faut savoir que Fred Pellerin ne fait pas que parler! D'abord impliqué dans son village, il est à l'origine de la création et de l'organisation de dizaines de projets et d'événements culturels et sociaux. Grand défenseur de la ruralité, engagé pour l'environnement, la langue française, l'accès à la culture, les liens intergénérationnels et encore, Fred est aussi un papa qui s'investit beaucoup dans l'école primaire fréquentée par ses enfants. Des idées, du temps, des sous et des projets : il a trouvé bien des façons d'ajouter des étoiles au calendrier scolaire. Si on le connaît surtout pour son verbe, il faut savoir que Fred a le verbe d'action. À Saint-Élie-de-Caxton, si on sait que ça prend tout un village pour faire grandir des enfants, on sait surtout que ça prend des enfants pour faire grandir un village!



Alimentation et performance sportive

Pas besoin de boissons énergisantes pour performer

Les boissons énergisantes sont plus en vogue que jamais. Les jeunes les consomment en excès pour maximiser leur concentration à l'école et augmenter leur performance sportive. Et si on performait sans boisson énergisante? Les musts de la performance: l'alimentation d'abord!



Le petit déjeuner: un must Plusieurs jeunes débutent leur journée sans prendre de petit déjeuner. Pour être actif et performer, il faut absolument briser le jeûne de la nuit en mangeant un produit céréalier, un fruit et un produit laitier. À défaut, on prend au moins un "smoothie" qui apporte des protéines et des glucides.

Trois repas, trois collations La régularité de nos horaires de repas, tout comme une bonne distribution des calories tout au long de la journée sont gages de vitalité. En guise de collation, le yogourt à boire, le fromage, les fruits, les bonnes barres tendres, le lait, les boissons de soya sont des plus intéressantes. Pour performer, on tente de manger aux 2-3 heures.

Le fer: pour prévenir l'anémie La conséquence la plus connue d'une carence en fer est l'anémie, laquelle affecte considérablement la performance. Chez les enfants, l'anémie peut même induire une altération de la mémoire et de la capacité d'apprentissage. On intègre donc de bonnes sources de fer au menu (*céréales enrichies, viande rouge, etc.*).

Les vitamines du complexe B Les vitamines du complexe B favorisent l'assimilation de l'énergie. On en trouve, entre autres, dans les noix, les graines ainsi que dans les produits céréaliers.

L'hydratation Un des signes de déshydratation est la faiblesse et le manque d'énergie. Il ne faut pas oublier de boire un ml de liquide par calorie consommée, soit entre 2 et 2,5 litres de liquide par jour en priorisant l'eau.

Les boissons énergisantes Les boissons énergisantes (*type Red Bull, Monster et compagnie*) sont conçues pour redonner de l'énergie temporairement et de la concentration en cas de fatigue. Elles contiennent du guarana, une plante originaire du Brésil qui contient près de 2 fois plus de caféine que le café. En vente libre, un peu partout (*dépanneurs, épiceries...*), ces boissons sont accessibles aux enfants qui sont attirés par leurs couleurs vives et leurs logos invitants. De quelques mg à plus de 250 mg par bouteille, ces boissons peuvent même dépasser la quantité de caféine maximale pour les enfants.

En plus du guarana, ces boissons apportent d'autres ingrédients qui participeraient à l'amélioration de la concentration et à l'augmentation de l'énergie (*ginseng, ginkgo biloba, etc.*). Ce sont généralement des substances naturelles sur lesquelles des études sont en cours, mais sans qu'on ne puisse rien affirmer pour l'instant, ni si elles sont efficaces, ni en quelles quantités elles peuvent avoir des effets secondaires. De plus, les boissons sont généralement très sucrées, ce qui en fait des boissons à éliminer de la consommation régulière.

Quelques suggestions d'aliments " top " énergie

Les barres de céréales Kashi et ValNature
 Les barres de fruits-légumes FruitSource
 Les sachets de canneberges séchées
 Le yogourt à boire Yop
 Les boissons de soya aromatisées
 La boisson gazéifiée Spritzer aux fruits

Les barres énergie Kronobar
 La collation Fruit'nCrisp de Dole (fruit et mélange de céréales)
 Le mini yogourt à boire avec probiotiques et prébiotiques
 La boisson de soya-fruits Natura
 Le jus de fruits-légumes Menu Bleu



DE LA SÉPARATION À LA RECOMPOSITION !

La famille québécoise a beaucoup changé au cours des dernières décennies. En effet, la séparation et la recomposition familiale peuvent survenir dans le cycle de développement des familles modernes. En 2011, selon l'*Institut de la statistique*, 25% des familles sont monoparentales (19% mères seules, 6% pères seuls) et 13% sont des familles recomposées.

À travers ces étapes souvent difficiles pour chaque membre de la famille, l'important demeure la manière dont les choses seront faites et les décisions prises. Voici donc quelques pistes afin de vous éclairer sur les besoins des enfants lors des périodes de transition, telles la séparation ou la recomposition familiale.

LA SÉPARATION

Si l'on se sépare, c'est qu'il existe des désaccords au sein du couple. Bien qu'il s'agisse de la fin de celui-ci, le rôle parental demeure. Le défi de maintenir la communication entre les deux parents est grandement dû aux circonstances. Déterminer précisément comment le faire aidera sans aucun doute. Certains parents choisiront de mettre un cahier dans le sac d'école de l'enfant, d'autres préféreront le téléphone ou les textos.

Chaque situation est différente. Les parents ont à trouver leurs moyens propres pour développer une « relation professionnelle » entre eux, dans le meilleur intérêt de l'enfant. Lors de cette transition, les besoins de l'enfant liés à l'adaptation de la rupture familiale s'ajoutent : besoin d'être sécurisé, de rester en relation avec les deux parents, de ne pas avoir à prendre partie pour l'un ou l'autre. En ce sens, si l'enfant démontre le besoin de parler de ce qu'il fait chez l'autre parent, on doit s'y intéresser sans jouer les détectives. Votre enfant peut aussi chercher à comprendre la décision de la séparation. Un espace de dialogue neutre auprès d'un proche ou d'un professionnel, où l'enfant peut exprimer les sentiments qu'il vit, l'aidera dans le processus d'adaptation et évitera qu'il se culpabilise suite à la séparation.

LA RECOMPOSITION

Après la séparation, plusieurs familles vivent l'étape de la recomposition. Le parent qui trouve le bonheur dans une nouvelle relation a parfois la réflexion suivante : « Si je suis heureux, mon enfant devrait l'être » ou « Les conséquences seront positives pour celui-ci ». Pour l'enfant, la crainte de perdre sa place peut se présenter. Réserver des moments privilégiés parent-enfant pourra le sécuriser. La recomposition peut aussi s'avérer le moment où l'enfant comprend l'imminence de la séparation. Alors se brise le « rêve » que ses parents reviennent ensemble. Par conséquent, le fait de laisser du temps à l'enfant pour tisser des liens avec le beau-parent et une cohabitation graduelle favorise l'adaptation à cette nouvelle réalité. Ensuite, un espace de dialogue où chacun peut s'exprimer sur ce qu'il trouve difficile ou ce qu'il aime dans la nouvelle famille favorisera l'empathie les uns envers les autres.



Que vous soyez en situation de séparation ou de recomposition familiale, l'AFMR Maria-Chapdelaine vous offre du support gratuitement: démarches de réorganisation du nouveau mode de vie familial, information ou documentation sur les droits familiaux. Possibilité d'activités à faible coût aux familles monoparentales et recomposées.

Pour information supplémentaire : AFMR Maria-Chapdelaine - 1230, boulevard Wallberg, suite 302, Dolbeau-Mistassini (Qc) G8L 1H2
Téléphone et télécopieur : 418-276-0556 Courriel : afmrdolbeaumistassini@hotmail.com

Liens d'intérêt: <http://www.psychologies.com/Famille/Familles-recomposees/Beau-pere-Belle-mere/Articles-et-Dossiers/Reussir-sa-famille-recomposee>

<http://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/defis-de-parents/8-conseils-pour-les-parents-separes-1.1427095>

Commission scolaire
du Pays-des-Bleuets
Jocelyne Allaire, éditrice

www.cspaysbleuets.qc.ca
Twitter.com/CSPaysBleuets

MOT D'ENFANT

**Un enfant
dit
à son éducatrice :**

**« Tu es ma
génératrice! »**

(enfant de 4 ans, CPE Bobino)



SITES D'INTÉRÊT



Programmation des ateliers et conférences de
Parent veut savoir...!

CHANGEMENTS À VENIR

Programmation 2016-2017

LA PROGRAMMATION 2016-2017
COMPRENDRA 3 THÉMATIQUES

ET

3 REPRÉSENTATIONS POUR CHAQUE THÈME

LES MERCREDIS À 19 H

Dolbeau, Normandin, Saint-Félicien ou Roberval.

Surveillez la programmation sur la page d'accueil du site

de la Commission scolaire du Pays-des-Bleuets

MI-OCTOBRE — DÉBUT NOVEMBRE 2015

FÉVRIER 2016

MI-MARS — DÉBUT AVRIL 2016

*Pour de plus amples informations, contactez le comité de parents au
418 275-4136, poste 1049 ou par courrier électronique :
cparents@cspaysbleuets.qc.ca*

De belles découvertes à faire. Bonne navigation!

www.unepurposepourtoi.qc.ca

<http://jefinis.com>

www.jereussis.com

www.teljeunes.com ou le 1 800 263-2266 (numéro sans frais)

www.alloprof.qc.ca

www.petitmonde.com

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

DANGER IMMÉDIAT Communiquez avec le 911 ou le service de police de votre localité.

CYBERCRIMINALITÉ : <http://www.sq.gouv.qc.ca/cybercriminalite/cybercriminalite-surete-du-quebec.jsp>

NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ : <http://www.rcmp-grc.qc.ca/is-si/index-fra.htm>

DÉNONCER LA PORNOGRAPHIE JUVÉNILE/L'AGRESSION SEXUELLE : www.cyberaide.ca ou 1 866 658-9022

RETIRER LE CONTENU À CARACTÈRE SEXUEL (photo, vidéo...) INTERNET SERVICE EN LIGNE :

<http://aidezmoisvp.ca/>

