École La Chanterelle
1, rue du Parc
St-Paul-de-la-Croix (Québec) G0L 3Z0
☏ : 418-868-6845 #4960

AVRIL 2025

Info

Un spectacle de fin d'année présenté par les élèves de l'école Moisson-d'Arts et la Chanterelle aura lieu le **23 mai** prochain à 13 h 15 au gymnase de l'école MDA. Les parents sont invités à y assister.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31 Jour 9	1 Jour 10	2 Jour 1	3 Jour 2	4 Jour 3
7 Jour 4 Parascolaire 1re-2e-3e Réunion du conseil d'établissement à 19h à l'école Moisson-d'Arts	8 Jour 5	9 Jour 6 Caisse scolaire	10 Jour 7	11 Jour 8
14 Jour 9 Paras colaire 4e-5e-6e	15 Jour 10	16 Jour 1	17 Jour 2	18 **CONGÉ** Service de garde FERMÉ
21 **CONGÉ** Service de garde FERMÉ	22 Jour 3 Jour de la Terre	23 Jour 4 Caisse scolaire Parascolaire 1re-2e-3e	24 Jour 5	25 Jour 6
28 Jour 7	29 Jour 8	30 Jour 9 Parascolaire 4e-5e-6e		

Mémo-santé avril 2025

Avril : Mois national de la santé buccodentaire

Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau des sourires et également à limiter certains autres soucis de santé (diabète, maladies respiratoires ou cardiovasculaires ou cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns, que je vous encourage à appliquer :

-Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher, et en utilisant la soie dentaire à tous les jours.

-Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir vos professionnels en soins buccodentaires.

-Limitez les risques de problématiques au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Faites une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves.

-N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routines sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas!! Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier des instances gouvernementales possibles selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'informations, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :
https://www.maboucheensante.com/
https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire

Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.

Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour.

Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments; les fruits (melons, agrumes, raisins, compotes de fruits), les légumes (céleri, concombre, laitues) et les produits laitiers (laits frappés, yogourt, yogourt à boire, dessert à base de lait comme le pouding, le tapioca et le blanc-manger).

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Pourquoi ne pas tester des boissons végétales?
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail d'été branché.
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

Mathieu Rodrigue
Infirmier clinicien en santé scolaire primaire et CPE
CLSC de Rivière-du-Loup
Tél. : 418 867-2642 poste 67121