

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 



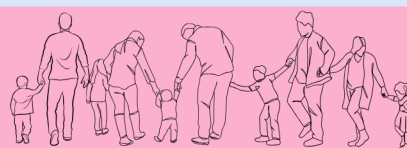
Infolettre

pour les services de garde éducatifs à l'enfance

Ensemble pour la santé et le développement des tout-petits!

Communiquer, informer et échanger pour contribuer à la création d'environnements sains et favorables à la santé et au développement des enfants en services de garde éducatifs à l'enfance.

Nous sommes là pour vous!



Cette section vous permettra d'en apprendre davantage sur différents sujets, tels que le développement global, l'alimentation et la prévention de maladies. C'est également ici que vous retrouverez les offres d'accompagnement et de formation de la Direction de santé publique (DSPublique).

Jeu libre et actif

L'importance du
jeu extérieur



Tout le monde dehors!

Le jeu extérieur est associé à plusieurs bienfaits. En effet, les enfants qui jouent dehors régulièrement sont en meilleure santé. Ils sont plus heureux, ils ont plus d'énergie et ils sont moins anxieux.

Ils développent aussi de meilleures habiletés sociales, motrices et ils sont plus actifs. D'où l'importance de leur permettre d'explorer cet environnement de choix, au quotidien.

Voici quelques idées pour favoriser le jeu extérieur :

- **Jouer** à l'extérieur au moins 2 fois par jour, même s'il pleut, en vous assurant que les vêtements sont adaptés à la météo du jour;
- **Utiliser** des vêtements de rechange, au besoin;
- **Profiter** des espaces disponibles à proximité (parcs, cours d'école, jardins, boisés, etc.);
- **Adopter** un horaire flexible afin que les enfants bénéficient de plus de temps à l'extérieur;
- **Donner** accès à du matériel diversifié, préférablement du matériel non spécifique et portatif (balles, ballons, chaudières, planches de bois, branches, etc.);
- **Démontrer** de l'intérêt et de l'enthousiasme pour les activités extérieures;
- **Sensibiliser** les parents aux avantages du jeu extérieur et les encourager à jouer activement avec leurs enfants. **Partager cette capsule vidéo et cette fiche**, développées par des experts et personnalités connues.

Restez à l'affût du déploiement du programme *Grandir en nature*, bientôt disponible dans notre région! N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Maladies infectieuses

Risque de Maladie de Lyme dans Lanaudière



Mesures à adopter lors d'un piqûre de tique

La maladie de Lyme (ML) a progressé depuis les dernières années dans la région. Le nombre de cas acquis dans Lanaudière est passé de moins de 5 en 2020 à près de 20 en 2023. Plus de 33 municipalités dans la région sont considérées à risque. Dans ces municipalités, à la suite d'une piqûre de tique, un traitement préventif avec des antibiotiques peut être suggéré dans certaines circonstances. Dès l'arrivée du printemps, le risque de maladie de Lyme est présent.

Qu'est-ce que la maladie de Lyme?

C'est une infection causée par une bactérie transmise par la piqûre d'une tique à pattes noires porteuse de la bactérie. On retrouve les tiques principalement dans les hautes herbes et les autres végétaux près du sol. Elles s'agrippent à la peau ou aux vêtements lorsque les personnes se frottent aux herbes.

Vous avez découvert une tique sur un enfant?

- **Obtenir** l'autorisation des parents avant de la retirer;
- **Retirer la tique le plus rapidement possible**. La déposer dans un contenant hermétique. Indiquer sur le contenant le lieu, la date du retrait et l'endroit sur le corps où elle a été retiré;
- **S'assurer qu'il n'y a pas d'autres piqûres ou d'autres tiques sur l'enfant**;
- **Nettoyer** le site de la piqûre avec de l'eau et du savon puis se laver les mains;
- **Remettre** la tique et la lettre explicative aux parents. Cette lettre peut exceptionnellement être envoyée sans avoir à communiquer avec la santé publique. Toutefois, une validation peut être faite au besoin;
- **Diriger** les parents vers Info-Santé 8-1-1 ou un professionnel de la santé pour une évaluation. Un traitement préventif pourrait être recommandé. Saviez-vous qu'un pharmacien peut aussi prescrire un traitement préventif;
- **Aviser** les parents de surveiller l'apparition des symptômes durant le mois suivant la piqûre.

Quels sont les symptômes à surveiller?

Une rougeur sur la peau au site de la piqûre est le plus fréquent. La rougeur est souvent peu ou pas douloureuse. Elle persiste au moins 48 heures et s'étend rapidement pour atteindre plus de 5 centimètres. La rougeur peut être en forme d'anneau ou de cible. Elle est parfois très pâle et elle peut avoir des contours mal délimités. La fièvre, la fatigue, des maux de tête, des douleurs aux muscles et aux articulations peuvent aussi être présents.

Comment prévenir les piqûres de tiques?

- **Lors des activités extérieures**, les éducatrices et les enfants devraient éviter de marcher ou de jouer dans les endroits couverts de hautes herbes et porter des souliers fermés, des vêtements longs de couleurs claires pour mieux repérer les tiques tout en étant légers pour rester confortables;
- **De retour de l'activité**, inspecter les vêtements et la peau à la recherche de tiques;
- **Aménager** les aires de jeux extérieurs des milieux de garde de façon à réduire la présence des tiques en enlevant les feuilles mortes et en coupant les hautes herbes régulièrement.

Santé au travail

Chaleur et milieu de garde



Précautions à prendre en cas de chaleur pour vous et les enfants

Les beaux jours sont de retour! Cependant les premières chaleurs peuvent être particulièrement difficiles à supporter, car notre corps a besoin de temps pour s'y adapter. L'exposition aux chaleurs intenses représente des risques à la santé autant pour les éducatrices que pour les enfants.

Voici quelques mesures de précaution lors de chaleurs intenses :

- **Privilegier** les activités extérieures avant 10 h et après 16 h;
- **Consulter** ce guide pour adapter les activités selon la mesure de chaleur ressentie (humidex);
- **Fermer** les fenêtres, les rideaux, ou les stores lorsque le soleil brille. En absence de ventilation mécanique, ouvrez les portes et les fenêtres sécurisées en début et fin de journée;
- **Boire** de l'eau fraîche régulièrement et s'assurer que les enfants y aient facilement accès. L'eau est la boisson de choix pour s'hydrater! Surveiller le remplissage des gourdes avec de l'eau propre.
- **Se rafraichir et offrir** des moyens de rafraichissement aux enfants : serviettes humides, s'asperger d'eau et profiter de jeux d'eau s'ils sont disponibles à proximité;
- **Allonger** les pauses à l'intérieur dans un endroit frais, ou à l'extérieur sous des arbres pour éviter l'exposition directe au soleil;
- **Porter** des vêtements légers et de couleur claire, de préférence en coton;
- **Protéger** la tête des enfants et la vôtre avec des chapeaux à larges bords de préférence ;
- **Cesser toute activité** quand **vous ou** un enfant du groupe ressentez des étourdissements, de la fatigue ou des vertiges, et trouver un endroit frais immédiatement;
- **Observer** les comportements des enfants et des collègues et signaler aux responsables les changements constatés immédiatement pour assurer une intervention rapide.

Petit rappel, avec l'arrivée des beaux jours, n'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire.

Prendre soin de soi et des enfants, et adapter les activités en fonction de la chaleur, est essentiel pour profiter de l'été dans le confort et la sécurité.

Précautions à prendre lorsqu'il fait chaud

- **CNESST** : Travailler à la chaleur... Attention! - 4^e édition
- **MSSS** : Il fait très CHAUD !
- **Québec.ca** : Chaleur extrême | Gouvernement du Québec

Santé environnementale

Punaises de lit en milieu de garde



Attention, ça pique!

Les punaises de lit ne transmettent aucune maladie, mais elles peuvent causer des démangeaisons, des troubles du sommeil et de l'anxiété. Comme elles se reproduisent très vite, il est important de reconnaître les signes indiquant leur présence et d'agir rapidement.

Quelques signes indiquant la présence des punaises de lit :

- **Piqûres** : Les piqûres se présentent souvent en lignes ou en grappes sur la peau;
- **Tâches sombres** : Les petits points noirs sur les matelas, les draps ou les meubles sont des excréments de punaises de lit. Elles se cachent souvent dans les coutures et les recoins.);
- **Peaux de mues** : Les jeunes punaises de lit muent et laissent des coquilles transparentes.

Quelques mesures pour prévenir la reproduction des punaises de lit :

- **Prévenir l'encombrement** dans les milieux de garde : mettre les effets personnels des enfants dans des casiers et limiter les objets non nécessaires;
- En cas d'infestation en milieu de garde, **aviser rapidement votre direction**. Ne tenter pas de régler le problème vous-même, seul un exterminateur certifié peut s'en charger;
- **Communiquer aux familles** l'importance d'inspecter et de traiter leurs domiciles en cas d'infestation et leur fournir des documents d'informations pertinents.

Un enfant ne devrait jamais être retiré de son milieu de garde en cas d'infestation à son domicile.

Consulter la publication *Punaises de lit : mesures de prévention et d'intervention en milieu scolaire ou en service de garde* pour vous guider dans vos démarches.

En restant vigilants et informés, nous pouvons assurer la santé et le bien-être des enfants.

Reconnaître les punaises de lit et en prévenir l'infestation

Les services de garde éducatifs en lumière



Cette section vous est consacrée pour souligner vos bons coups et vos pratiques inspirantes. N'hésitez pas à les partager avec nous, accompagnés de photos et d'une courte description. Nous souhaitons mettre en lumière vos initiatives.

Journée parents-enfants

Dans le cadre de la démarche d'accompagnement **Attention! Enfants en mouvement** offert par la Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière, la **Garderie Les Coquelicots** a organisé une Journée Parents-enfants. L'objectif de la journée était d'offrir aux enfants davantage d'occasions d'amorcer des jeux où ils seront actifs et de communiquer aux parents l'importance pour les enfants de relever des défis à leur mesure en contexte de jeu libre et actif.



Merci aux éducatrices d'avoir installé un parcours interactif et d'avoir sensibiliser les parents aux bienfaits des activités sur le développement global de leur enfant.

Félicitations à la Garderie les Coquelicots qui encourage les tout-petits à bouger au quotidien!

Boîte à outils



Vous trouverez des outils créés par la DSPublique et des liens vers des publications de sources fiables.

Santé dentaire : chaque geste compte!

Que ce soit auprès des enfants ou des parents, chaque intervenant qui travaille avec les tout-petits peut aider à prévenir les caries. Ce guide rassemble les conseils essentiels pour favoriser une bonne santé dentaire dès la petite enfance. Découvrez-y les recommandations les plus importantes et aidez à partager les bonnes habitudes dentaires!

[Consultez les recommandations](#)



Gazelle et Potiron : accompagnement et outils

Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, les partenaires du comité Lanaudois Gazelle et Potiron déploient des formations et de l'accompagnement gratuitement dans tous les services de garde éducatifs à l'enfance de la région.

[Contactez-nous](#)

Apprenez-en davantage sur les orientations de Gazelle et Potiron, en téléchargeant ces **fiches clés en main**, créées par la DSPublique en collaboration avec plusieurs partenaires. Vous y retrouverez les pratiques à privilégier ainsi que plusieurs autres ressources supplémentaires.



Favoriser l'inclusion des enfants ayant des besoins particuliers : Outils et ressources pour les services de garde éducatifs

Découvrez cette trousse pour soutenir et outiller les différents acteurs impliqués dans le parcours d'un enfant ayant besoin de soutien particulier en service de garde éducatif. Elle regroupe une gamme d'outils, de ressources, de formations et vous offre également des exemples concrets de pratique inclusive.

Dites-nous



Dites-nous quels sujets vous intéressent, quels sont vos besoins et quels sont vos commentaires sur l'infolettre. N'hésitez surtout pas à poser vos questions à cette adresse :

sante.publique.petite.enfance.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca.