

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.

### Mot de la directrice



C'est avec grand plaisir que la Direction de santé publique de Lanaudière (DRSP) lance l'infolettre à l'intention des services de garde éducatifs à l'enfance (SGEE).

Miser sur la prévention est dorénavant non seulement un choix judicieux, mais une nécessité, il s'agit en fait de la pierre angulaire du [Plan d'action régional de santé publique de Lanaudière 2023-2025](#).

Les SGEE sont des lieux uniques pour favoriser le développement et la santé des enfants qui les fréquentent. Aucun doute à l'effet que les expériences vécues par les enfants dans des milieux de vie de qualité influencent positivement leur développement et conséquemment, leur trajectoire de vie. Des effets bénéfiques liés à la qualité de vos interventions sont observés sur les habiletés cognitives, langagières et sociales lors de l'entrée à l'école. De plus, vos milieux contribuent à prévenir les infections et les maladies évitables par la vaccination, ainsi qu'à l'adoption de bonnes habitudes de vie.

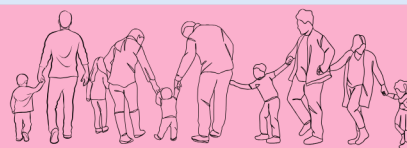
La DRSP déploie déjà certains services auprès des SGEE qui sont axés sur la prévention et la promotion de la santé et le bien-être des enfants. L'infolettre vise à enrichir ce partenariat, nous souhaitons entrer en contact avec vous mais aussi partager vos expériences et bons coups, votre contribution est essentielle pour offrir cette opportunité exceptionnelle de partage d'information.

Nous avons créé cette infolettre qui mise sur de l'information concrète et applicable dans les services de

garde éducatifs. Nous espérons que les sujets abordés dans l'infolettre seront pertinents pour vous et nous vous invitons à la partager avec tout votre personnel. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos idées de bonnes pratiques à partager ou de sujets que vous aimeriez que nous abordions.

Travaillons ensemble pour des environnements sains et sécuritaires pour nos tout-petits!

## 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).

## Maladies infectieuses

### Gestes de prévention contre les maladies respiratoires



### Voici l'équipe de prévention et de contrôle des maladies infectieuses

Nous sommes une équipe composée de médecins, d'infirmières, d'intervenants et de professionnels.

#### Le rôle de l'équipe

- Transmettre des informations fiables, fondées sur des données scientifiques à jour, en tenant compte des directives ministérielles.
- Fournir des recommandations pour limiter la propagation des infections et gérer les situations d'éclosion.
- Répondre à vos questions et vous transmettre les outils appropriés.
- Faciliter la mise en place d'interventions dans les milieux de garde.

#### Quels sont les outils pertinents à utiliser?

- [Le feuillet Critères d'exclusion d'un enfant d'un milieu de garde ou d'un milieu scolaire](#) indique la marche à suivre en présence de symptômes infectieux. Pour plus d'informations, consulter le [chapitre 3](#) du guide *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et les écoles*.
- [L'affiche Les infections en milieu de garde](#) décrit les principales maladies infectieuses survenant chez les enfants et fournit des informations sur les mesures à prendre pour prévenir leur transmission.
- Consulter le chapitre 4 [du guide](#) pour mieux connaître les pratiques de base et pour comprendre et agir afin de prévenir et de contrôler les infections. Les chapitres 1 à 3 sont aussi d'intérêt.

#### Pour toute question, communiquez avec l'équipe :

Par courriel : [maladies.infectieuses.cissslan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.infectieuses.cissslan@ssss.gouv.qc.ca).

Par téléphone : 450 759-6660, poste 4513.

---

## Jeu libre et actif

**ATTENTION :**  
**Enfants en mouvement!**



### Tout commence en bougeant!

La petite enfance est la période où le jeu libre et actif influence de façon importante tous les domaines du développement global. Selon l'Enquête québécoise sur le parcours des enfants de maternelle (2022), environ 56 % des enfants ne sont pas ou peu actifs durant leur temps libre dans la région de Lanaudière. En ce sens, il est souhaitable que les adultes accordent une importance à la qualité et à la quantité de jeu libre et actif vécu quotidiennement par les tout-petits.

Le jeu est le moyen privilégié par les enfants pour apprendre et explorer. Pour les encourager, il suffit de les accompagner, de leur offrir un environnement et du matériel favorisant le mouvement, de les laisser prendre des risques selon leurs capacités, mais surtout de leur donner du temps.

Sous l'œil attentif du personnel éducateur passionné et compétent, ils deviendront des « joueurs par excellence », leur permettant ainsi de développer un mode de vie physiquement actif, de favoriser leur réussite éducative et de grandir en santé.

### Ensemble, contribuons au développement du plein potentiel des tout-petits.

La démarche d'accompagnement **Attention! Enfants en mouvement**, en cohérence avec le programme éducatif [Accueillir la petite enfance](#) et le [Cadre de référence Gazelle et Potiron](#) du ministère de la Famille, se veut un soutien pour offrir aux enfants davantage d'occasions d'amorcer leurs jeux et d'être physiquement actifs.

Pour vous inscrire à la démarche **Attention! Enfants en mouvement** : [sante.publique.petite.enfance.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sante publique.petite.enfance.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca).

## Alimentation

**Ateliers 5 épices**



### Les tout-petits à la découverte des saveurs

Cuisiner avec les enfants et voir leur visage s'illuminer de fierté est précieux! Les tout-petits adorent explorer avec leurs sens. Ils aiment toucher les aliments, les sentir et surtout, faire comme les grands! Profitons de cette curiosité pour accompagner les enfants à découvrir des aliments sains. Plus ils commencent tôt, meilleures sont les chances qu'ils maintiennent ces bonnes habitudes et qu'ils développent une bonne relation avec la nourriture.

Saviez-vous qu'avec une bonne planification, il est possible de réaliser un atelier culinaire avec les tout-petits? La DSPublique collabore avec l'organisme les [Ateliers cinq épices](#) afin de vous offrir une formation **clés en main**.

À la suite de cette formation, vous pourrez organiser des ateliers d'éveil au goût et cuisiner de savoureuses recettes avec les tout-petits et ainsi élargir leurs horizons gustatifs!

Voici une recette de [chili végétal](#) que vous pourriez préparer pour régaler les papilles des tout-petits comme des grands lors des journées froides.

Pour en savoir plus sur l'offre de formation : [ODS Éveil au goût | Ateliers cuisine-découverte](#).

## Santé environnementale

### Qualité de l'air intérieur



#### Grandir et s'épanouir dans un air propre!

Les enfants passent plusieurs heures dans leurs milieux de garde. La qualité de l'air y est essentielle pour leur santé et leur bien-être. Un air pollué peut entraîner des troubles respiratoires, des allergies et diminuer la capacité d'apprentissage.

#### Pourquoi les enfants sont-ils vulnérables à la mauvaise qualité de l'air?

- Ils sont plus actifs et ils respirent plus vite.
- Ils inhalent plus d'air (et donc plus de contaminants) comparativement à leur poids.
- Ils ont un système immunitaire qui n'est pas complètement développé.

#### Quelles conditions peuvent dégrader la qualité de l'air intérieur?

- Une ventilation insuffisante, un chauffage excessif, un taux d'humidité trop élevé ou trop bas, un entretien ménager inadéquat, certains produits pour les activités artistiques, ainsi que des infiltrations ou des dégâts d'eau.
- L'entrée de contaminants extérieurs, tels que la fumée de cigarette, les gaz d'échappement, la poussière et le pollen.

#### Comment améliorer la qualité de l'air intérieur?

- Assurer une ventilation adéquate avec une température stable. En l'absence de ventilation mécanique, ouvrez les fenêtres plusieurs fois par jour\*.
- Maintenir un taux d'humidité relative entre 30 % et 55 % en hiver (en été jusqu'à 60% avec ventilation mécanique ou 80 % en cas de ventilation naturelle).
- Veiller à la propreté des espaces intérieurs et réduire l'introduction de contaminants extérieurs.
- Privilégier des produits de nettoyage naturels et des colles et des peintures avec moins de produits chimiques.
- Encourager les activités à l'extérieur.

*\* Durant les épisodes de smog, il conviendrait de s'informer des recommandations émises concernant l'ouverture des fenêtres.*

Soyez attentifs et signalez à vos responsables tout problème de santé qui pourrait être associé à la qualité de l'air!

Pour en savoir plus : [cliquez ici](#).

## Les services de garde éducatifs en lumière



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

**Se brosser les dents, c'est bon pour la santé... Et c'est amusant!**

À l'occasion du mois d'avril, le Mois de la santé buccodentaire, l'équipe Santé dentaire a lancé le **Défi Brossage en folie**. Les services de garde éducatifs à l'enfance de la région ont été invités à participer au défi qui mettait à l'honneur le brossage quotidien des dents avec un dentifrice fluoré.

Félicitations aux 3 milieux gagnants qui ont remporté un paquet-cadeau sous le thème de la santé dentaire :

- Le service de garde en milieu familial **Momo la licorne** de Mme Monique Bolduc;
- Le service de garde en milieu familial **Ballibalou** de Mme Marthe Paiement;
- Le service de garde en milieu familial **Martine et les amis de la garderie** de Mme Martine Prévost.

**Un grand merci à tous les milieux ayant participé à ce défi.**

Un **bravo particulier aux plus de 300 milieux de la région** qui ont déjà intégré dans leur routine quotidienne le brossage des dents. Il s'agit d'une activité simple, amusante, sécuritaire et surtout, **très efficace pour prévenir la carie dentaire!** Cette [courte vidéo](#) saura vous en convaincre.



Mme Monique Bolduc

Mme Marthe Paiement et  
Mme Marie-Eve Gareau,  
hygiéniste dentaire

Mme Fanny Larochelle et  
Mme Martine Prévost

## Boîte à outils



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

### Outils d'information sur le développement global

Les enfants sont de plus en plus exposés aux écrans sous toutes leurs formes, et ce, dès leurs premières années de vie. Un temps d'écran trop long est associé à des difficultés sur le plan du développement cognitif, langagier et socioaffectif des enfants.

- Consultez le [rapport](#) pour vous informer sur les enjeux et les leviers disponibles.
- Utilisez et partagez les outils de communications : [Outils à télécharger - Observatoire des tout-petits](#).

### Outils d'information sur la santé et la sécurité en service de garde

Pour vous soutenir dans vos efforts visant à assurer la santé et la sécurité dans votre service de garde éducatif à l'enfance, voici des affiches ainsi qu'un accès au bulletin d'information *Bye-bye les microbes!*

- [Outils d'information](#).

**Inscrivez votre garderie ou votre CPE dès maintenant pour participer au Défi Rigol'eau, qui se tiendra du 17 au 21 mars 2025!**

En inscrivant vos tout-petits avant le **20 janvier 2025**, vous profiterez d'avantages exclusifs : découvrez les nouveautés en avant-première et participez au tirage de nombreuses surprises amusantes! De plus, chaque établissement inscrit recevra des prix de participation pour chaque enfant qui s'engage dans le défi.

Ne manquez pas cette belle occasion d'enseigner de saines habitudes d'hydratation dès le plus jeune âge!

[J'inscris mon établissement!](#)

## 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](mailto:sante_publique.petite.enfance.ciessleran@ssss.gouv.qc.ca).