

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

2 mars 2026



Infolettre

pour les services de garde éducatifs à l'enfance

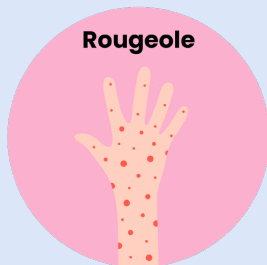
Ensemble pour la santé et le développement des tout-petits!

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.

Actualité de l'heure



Rougeole



Des cas de rougeole déclarés dans Lanaudière ou près de chez nous

La rougeole circule au Québec. Au Canada, des milliers de cas ont été déclarés en 2025 et cela se poursuit en 2026. Il est important que les enfants en service de garde soient bien protégés contre cette maladie. La vaccination est le seul moyen de protection. Le vaccin RRO-Var qui protège contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle est prévu à 12 et 18 mois. Il n'est jamais trop tard pour le recevoir si ce n'est pas déjà fait. Même des adultes peuvent avoir besoin de se faire vacciner. **Faites la promotion de la vaccination dans vos milieux; c'est important pour prévenir des éclosions.**

En mars, célébrez la saine alimentation durant le mois de la nutrition

Prendre plaisir à manger sainement et savourer les aliments! De bons aliments, cultivés localement, cuisinés de façon appétissante, consommés en bonne compagnie, dans une ambiance calme et joyeuse; voilà ce que nous vous souhaitons pour fêter le **Mois de la nutrition!**

Bien manger est essentiel à toutes les étapes de la vie. Les bienfaits d'une alimentation variée et nutritive vont au-delà de la santé physique. Une saine alimentation contribue au bien-être émotionnel, socioculturel et mental.

Des activités pour célébrer le mois de la nutrition en SGEE :

- Découvrez les signaux corporels en jouant à Détective gargouillis avec les enfants;
- Explorez différentes odeurs et laissez les enfants s'exprimer;
- Invitez les tout-petits à dessiner ce qui sent bon pour eux.

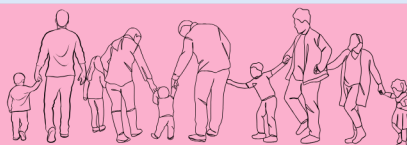
Célébrons l'eau : Hydratation saine avec J'ai Soif de Santé | Défi Rigol'eau

Pendant la 3e semaine du mois de mars, faites honneur à l'eau, une délicieuse ressource pour s'hydrater. Invitez les tout-petits à remplir leur gourde et trinquez avec eux!

Inscrivez-vous dès maintenant pour célébrer en grand la saine hydratation avec tous les enfants du Québec.

Visitez le site pour des outils amusants et des activités à faire avec les tout-petits pour célébrer l'eau!

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

Écllosion de gastroentérites



Mesures essentielles à mettre en place pour éviter la gastroentérite

1. Hygiène des mains

- Se laver les mains souvent et au bon moment.
- Utiliser de l'eau tiède et savonner pendant 15 à 30 secondes ou utiliser une solution hydroalcoolique
- Si les mains sont visiblement sales, il faut utiliser l'eau et le savon, car la solution hydroalcoolique (ex. : Purell) est moins efficace.

2. Désinfection des surfaces

- Nettoyer, assainir et désinfecter les surfaces fréquemment touchées telles que les tables, les jouets, les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage et les tables à langer :
 - Respecter toutes les étapes du nettoyage, de l'assainissement et de la désinfection chapitre 4 - nettoyage-désinfection.
- Le nettoyage doit toujours être fait avant la désinfection ou l'assainissement. Pour la désinfection, utiliser un produit bactéricide et virucide.
- S'assurer que le produit utilisé n'est pas expiré et que le temps de contact avec les surfaces est respecté.
- Éviter les produits vaporisés ou en aérosol en présence des enfants pour prévenir les symptômes respiratoires.
- Il est aussi recommandé d'aérer le local.

3. Gestion des symptômes

- En présence d'un enfant qui vomit ou qui a de la diarrhée, se référer [aux critères d'exclusion d'un service de garde](#) pour prendre une décision.

4. Manipulation des aliments

- Toujours se laver les mains avant de manipuler la nourriture.
- Éviter le partage de vaisselle, d'ustensiles, de tasses, de verres, de bouteilles d'eau ou d'aliments.
- Si vous êtes malades, ne manipulez pas de la nourriture qui sera servie aux enfants jusqu'à 48 heures après la disparition des symptômes.
- Si les enfants sont malades, éviter les jeux impliquant de la nourriture et le partage d'aliments jusqu'à la fin de l'éclosion.

5. Communication aux parents

- En cas d'éclosion, communiquer au besoin avec la DSPublique.
- En accord avec la DSPublique, remettre une lettre explicative aux contacts identifiés.

En résumé, la mise en place rapide de mesures d'hygiène et de salubrité rigoureuses ainsi qu'une bonne communication avec les parents et les employés sont les clés pour enrayer efficacement une éclosion de gastroentérite.

Saviez-vous que...

- Le virus de la gastroentérite peut demeurer jusqu'à deux semaines sur les surfaces. C'est pourquoi les mesures d'hygiène sont si importantes. L'exclusion des enfants n'est pas la principale mesure pour contrôler la maladie. N'oubliez pas de vous référer [aux critères d'exclusion](#) pour son application.
- Cliquez ici pour imprimer et afficher ces nouvelles affiches dans vos milieux :

Outils d'information sur la santé et la sécurité en service de garde | Gouvernement du Québec

Liens utiles :

- Guide d'intervention - Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec;
- [Guide garderie | Critères d'exclusion](#)
- [Bye bye les microbes - Diarrhée et vomissements | Quoi faire ?](#);
- [Bye bye les microbes - Gastroentérite](#)

Santé dentaire

**Un sourire en santé,
ça commence tôt**



Habitudes de succion : ce qu'il faut savoir

La succion (suce, pouce ou doigts) est un comportement normal chez les bébés et les jeunes enfants. Elle sert surtout à se calmer et à se rassurer. La bonne nouvelle est que la majorité des enfants cessent cette habitude d'eux-mêmes, avant qu'elle ne devienne problématique.

À long terme, elle peut parfois influencer la position des dents, la croissance des mâchoires ou la façon de parler. Ces effets varient selon la fréquence, l'intensité et la durée de l'habitude. C'est pourquoi il est généralement recommandé de commencer à accompagner l'arrêt de la succion entre 2 et 3 ans, de façon progressive et bienveillante. Chaque enfant évolue à son rythme. On vise toutefois que la succion cesse avant l'apparition des dents d'adulte, afin de limiter les impacts possibles sur la dentition et le développement du visage.

Des pratiques pour soutenir l'enfant dans l'arrêt graduel des habitudes de succion :

- Limiter l'usage de la suce à des moments précis (p. ex. la sieste ou un réconfort ponctuel);
- Éviter que la suce soit utilisée en continu ou lors des échanges verbaux ;
- Favoriser d'autres moyens de réconfort (p. ex. câlins, toutou, doudou).

En cas de doute, il est pertinent d'encourager les parents à consulter un professionnel de la santé dentaire qui pourra les soutenir et leur proposer des conseils adaptés à la situation de leur enfant.

Pour en apprendre davantage et outiller les parents, nous vous recommandons de consulter cette ressource de *Naître et grandir* : [Aider un enfant à arrêter de sucer sa suce ou son pouce](#)

Santé environnementale

Prendre soin des tout-petits dans un climat qui change!



Prendre soin des tout-petits dans un climat qui change!

Le climat devient moins stable. Il y a plus de jours chauds et de pluies intenses. Nous observons aussi plus d'inondations, de fortes tempêtes et de feux de forêt. De plus, il pourrait y avoir davantage de maladies transmises par l'eau ou par des tiques (ex. maladie de Lyme) et des insectes. Ces changements touchent aussi bien notre environnement que notre santé et notre sécurité.

Pourquoi les enfants sont-ils plus vulnérables aux changements climatiques ?

Les enfants de moins de 5 ans réagissent beaucoup à l'environnement qui les entoure. Leur petite taille et leur désir d'explorer le sol les mettent au contact de contaminants comme les moisissures qui peuvent se former dans les bâtiments mal isolés après de fortes pluies ou une inondation. Leur corps en développement est plus affecté par la chaleur, le froid, la mauvaise qualité de l'air et de l'eau. De plus, ils ont besoin d'adultes pour les soigner, les nourrir, les habiller et les sécuriser.

Heureusement, il existe de nombreux moyens pour s'adapter au climat qui change. De même, les activités extérieures des enfants doivent être adaptées en tenant compte des conditions climatiques.

Afin de protéger les jeunes enfants, il est nécessaire :

- D'informer sur les moyens de prévention des problèmes de santé liés aux changements climatiques.
- D'encourager les enfants à découvrir la nature.
- D'aider à adopter les bons gestes pour l'environnement sans leurs faire peur.
- De rester attentifs à la météo et suivre les recommandations de la santé publique en cas de situation extrême.

Santé au travail

C'est l'hiver, penser à vous protéger !



Travailler au froid : les mesures de protection pour le personnel éducateur

Il faut s'assurer que le personnel éducateur soit bien protégé du froid pour qu'il profite des sorties dehors avec les enfants. Cela nécessite un équipement adapté et efficace.

Pour aller dehors avec les enfants en hiver :

- Il faut s'habiller chaudement et avoir de bonnes bottes chaudes;
- Il est préférable de porter plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais. L'air entre les couches de vêtement agit comme un isolant, ce qui permet de mieux s'adapter à la température;
- S'il pleut ou s'il neige, s'assurer de porter un vêtement imperméable par-dessus les autres couches. Il faut éviter de porter des vêtements mouillés. On doit penser à avoir des vêtements

- secs en surplus à portée de main;
- Il est important de se protéger la tête et les mains du froid tout en gardant une bonne liberté de mouvement pour accomplir ses tâches.

Quand on parle d'hiver, on pense à la neige, à la glace et aux surfaces pouvant être glissantes. Afin de prévenir les chutes, pensez à porter des bottes à semelles antidérapantes. Si ces dernières sont insuffisantes, le port de crampons détachables pourrait être mieux adapté.

Il est conseillé de bien s'hydrater et de bien s'alimenter pour combattre le froid. L'hydratation aide le corps à maintenir sa température, alors qu'une alimentation équilibrée fournit l'énergie nécessaire pour produire de la chaleur. Les boissons chaudes sont à privilégier, mais le café est à éviter, car il favorise la déshydratation.

Pour tous autres besoins de soutien, contactez l'équipe SAT :

equipe.intervention.sat.cissslslan@ssss.gouv.qc.ca

Alimentation

**Offre alimentaire de qualité |
Connaissez-vous l'assiette
équilibrée de Gazelle et
Potiron**



Une assiette savoureuse pour le plaisir et la santé des tout-petits!

L'assiette équilibrée est séparée en trois parties égales : 1/3 de légumes et fruits, 1/3 d'aliments protéinés et 1/3 de grains entiers. Les enfants ont un petit estomac, mais de grands besoins. Cette proportion dans l'assiette est optimale pour assurer leur croissance. Un enfant consomme plus de la moitié de ses besoins alimentaires quotidiens au SGEE. C'est pourquoi on souhaite lui offrir l'assiette équilibrée le plus possible.

Les aliments de l'assiette équilibrée font partie du Guide alimentaire canadien. Ils sont peu ou pas transformés. Varier les sources permet de profiter des nutriments que chacune contient. Cela offre à l'enfant la chance de découvrir de nouveaux aliments. Les aliments à faible valeur nutritive (ex. : friandises, croustilles, boissons sucrées, repas surgelés, produits de boulangerie, etc.) n'ont pas leur place au menu.

Parmi les nombreuses possibilités, offrir un à trois choix de légumes et fruits frais ou surgelés dans chaque assiette. Cela permet à l'enfant d'apprendre à aimer les aliments de l'assiette équilibrée.

Les aliments protéinés sont abondants (légumineuses, tofu, œufs, poisson, etc.). Chaque source de protéines a ses avantages nutritifs. Par exemple, en plus des protéines, le lait contient de la vitamine D. Certains poissons offrent de bons gras. Ce ne sont que quelques exemples qui confirment que la variété est une alliée pour la santé !

Profiter de la grande variété de grains entiers (avoine, blé, orge, épeautre, etc.) sous plusieurs formes (pains, pâtes, farine et accompagnements) permet d'avoir des fibres tout en permettant d'élargir les horizons culinaires.

Les enfants découvrent les aliments avec les cinq sens. Rappelons-nous de leur offrir des repas savoureux et appétissants, remplis de couleurs et de textures !

Pour plus d'information

- [Gazelle et Potiron](#)
- [Offrir une alimentation variée et composée d'aliments à valeur nutritive élevée aux poupons âgés de 6 à 18 mois.](#)
- [Offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée en quantité adéquate aux enfants âgés de 18 mois à 5 ans](#)

Pour obtenir du soutien contacter : sante.publique.petite.enfance.cissslslan@ssss.gouv.qc.ca.

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 avec des photos et une courte description. Nous souhaitons mettre en lumière vos initiatives.

La tournée des grands, une initiative du BC Le Chat Perché

Au coeur du soutien offert aux familles et aux RSGE, le Bureau coordonnateur Le Chat Perché porte la Tournée des Grands. Cette initiative phare est financée par le MFA et effectuée en collaboration avec des professionnels qui accompagnent les enfants de quatre ans vers une transition scolaire harmonieuse. Guidée par une approche centrée sur le jeu et le développement de l'enfant, cette démarche permet d'observer, avec bienveillance, les forces et les besoins de chaque enfant. Grâce aux grilles d'observation et à l'expertise de l'équipe du soutien pédagogique et technique, un bilan détaillé est remis aux parents et aux RSGE, accompagné de pistes d'intervention simples à intégrer au quotidien. Réalisée de novembre à avril, la *Tournée des Grands* demeure volontaire et accessible aux familles des secteurs Repentigny et Charlemagne.



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.