



Une vie saine... est à la portée de tous

Un guide de vie saine à l'intention des familles ayant un enfant ou un adolescent aux prises avec des problèmes de santé mentale

QUATRE MOYENS PERMETTANT D'AMÉLIORER VOTRE VIE FAMILIALE

Une alimentation saine

L'activité physique

La gestion du stress

De saines habitudes de sommeil

Cette trousse est accessible en ligne à l'adresse suivante : keltymentalhealth.ca

Remerciements

La présente trousse a été créée à l'intention des familles qui ont un enfant ou un adolescent aux prises avec des problèmes de santé mentale. Elle a été élaborée par la F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health, en partenariat avec l'agence BC Mental Health & Addiction Services (BCMHAS — services de santé mentale et de traitement de la toxicomanie de la C.-B.) et le BC Children's Hospital (BCCH — hôpital pour enfants de la C.-B.).

Nous remercions les nombreuses familles qui nous ont aidés et guidés dans le processus de création de cette trousse. Leurs connaissances nous ont été d'une utilité inestimable. Nous remercions aussi tout particulièrement les membres de notre comité consultatif.

Nous aimerais enfin remercier la Banque Royale du Canada (RBC) pour son généreux soutien financier qui a permis l'élaboration de cette trousse.

La traduction vers le français et l'impression du présent document ont été rendues possibles grâce à la contribution financière de Santé Canada, par l'intermédiaire de RésoSanté Colombie-Britannique, et du gouvernement de la Colombie-Britannique, par l'intermédiaire de la Provincial Health Services Authority (régie de la santé de la C.-B.) et de l'Entente de collaboration Canada - Colombie-Britannique en matière de langues officielles.

Trousse
financée par :



RBC
Children's Mental
Health Project

Élaborée par :



BC Mental Health &
Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority



Pour commander une trousse

Pour télécharger cette trousse sous forme de document PDF ou pour en commander un exemplaire imprimé, visitez le site keltymentalhealth.ca/toolkits

Commentaires sur la trousse

Cette trousse est en évolution constante, et nous apprécions vos suggestions sur la façon dont nous pouvons l'adapter aux besoins des familles. Nous espérons donc avoir de vos nouvelles!

1. Y avait-il une partie de la trousse qui était ambiguë ou qui créait de la confusion?
2. Quels autres sujets aimeriez-vous voir inclus dans la trousse?
3. Avez-vous des conseils sur la vie saine dont vous aimeriez faire part aux familles?
4. Veuillez nous dire comment cette trousse a aidé votre famille.

Prière d'envoyer vos commentaires à :

Kelty Mental Health Resource Centre
BC Children's Hospital, 4500 Oak Street,
Vancouver, B.C., Canada

Numéro de tél. local : 604-875-2084

Appels sans frais : 1-800-665-1822

Courriel : toolkits@keltymentalhealth.ca

L'utilisation du masculin dans le présent document a pour seul but d'alléger le texte et désigne les deux sexes sans discrimination.

Table des matières

Introduction	1
Suggestions d'utilisation de la présente trousse	2
Conseils pour parvenir à adopter un mode de vie sain	6
Module 1: L'alimentation saine	1
Messages clés	2
Le Guide alimentaire canadien sans peine	4
Les effets des médicaments sur l'appétit et les habitudes alimentaires	6
Conseils provenant de familles pour une alimentation saine	7
Activités visant à favoriser une alimentation saine	10
Module 2: L'activité physique	1
Messages clés	2
Types d'activité physique	4
Obstacles à l'activité physique	5
Conseils provenant de familles pour maintenir un bon niveau d'activité physique	6
Activités que votre famille peut essayer	9
Module 3: La gestion du stress	1
Messages clés	2
Aider votre enfant à reconnaître le stress	3
Conseils provenant de familles sur la gestion du stress	4
Activités de gestion du stress	6
Module 4: Le sommeil	1
Messages clés	2
Problèmes de sommeil courants	4
Les médicaments et le sommeil	6
Conseils provenant de familles sur les façons de favoriser une bonne nuit de sommeil	7
Activités favorisant le sommeil	8
Outils et ressources	1
Ressources en ligne et ouvrages	1
Outils et feuilles d'activité	5
Références	25

INTRODUCTION

Les familles de la C.-B. tiennent à faire en sorte que leurs enfants vivent une vie saine. Chez les enfants et les adolescents qui ont des problèmes de santé mentale, une bonne nuit de sommeil, l'activité physique, l'alimentation saine et la gestion du stress peuvent avoir une incidence positive sur la santé tant physique que mentale.

La présente trousse a été élaborée dans le but d'aider votre famille à adopter un mode de vie sain. Pour ce faire, elle vous invite à :

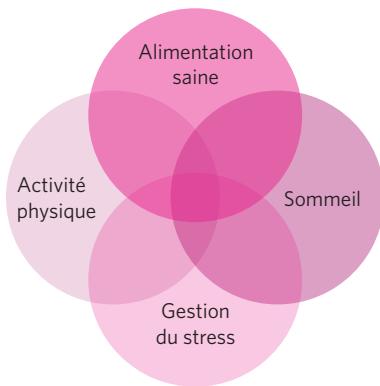
- Examiner ce que vous faites déjà pour vivre sainement;
- Déterminer vos objectifs, en décidant sur quels points vous aimerez travailler et quelles petites étapes vous pouvez franchir pour apporter les changements souhaités;
- Lire au sujet des stratégies auxquelles d'autres familles ont eu recours pour avoir un mode de vie plus sain.

Suggestions d'utilisation de la présente trousse

1. Évaluez le mode de vie actuel de votre famille.
2. Fixez-vous un objectif et choisissez un petit changement à effectuer en vue de l'atteindre.
3. Assurez-vous que votre objectif suit le modèle S.M.A.R.T.
4. Célébrez les succès de votre famille!

1. Évaluez le mode de vie actuel de votre famille

Les familles ont déjà ce qu'il faut pour vivre sainement. Pour examiner vos points forts, faites l'inventaire de vos pratiques d'hygiène de vie actuelles. Invitez tous les membres de votre famille à participer à cette activité.



Sur une échelle de 1 à 10, où situez-vous votre famille pour chacun de ces facteurs de vie saine? Lequel obtiendrait la plus haute cote? Lequel laisse le plus à désirer?



(Note: 1 = laisse le plus à désirer, 10 = votre famille se débrouille déjà très bien)

Songez aux points forts, aux habiletés et aux talents de votre famille dans son ensemble, ainsi qu'à ceux de chacun de ses membres.

Exemples de points forts :

- Ce que vous savez déjà au sujet des problèmes de santé mentale de votre enfant;
- Les intérêts, passe-temps et activités de chaque membre de votre famille;
- Les personnes qui offrent du soutien à votre famille (amis, parenté, école);
- Les articles que vous possédez déjà (bicyclettes, poids et haltères, jeu Wii Fit);
- Les activités que les membres de votre famille aiment faire ensemble.

2. Fixez-vous un objectif et choisissez un petit changement à effectuer en vue de l'atteindre

Choisissez un facteur de vie saine.

Fixez-vous un objectif que vous et votre famille aimeriez atteindre petit à petit.

Selon la cote que vous avez accordée à votre famille sur l'échelle de 1 à 10, songez ensemble à un petit changement que vous pourriez effectuer pour la faire monter, même si ce n'est que d'un point – par exemple, la faire passer de 5 à 6.

Lorsqu'on fait des changements, vos chances de succès sont bien meilleures si vous procédez petit à petit et si votre enfant participe au processus.

3. Assurez-vous que votre objectif suit le modèle S.M.A.R.T.

Songez à l'objectif que vous vous êtes fixé — suit-il le modèle S.M.A.R.T.? « S.M.A.R.T. » (« intelligent » en anglais) est un acronyme qui aide à se rappeler qu'un objectif doit être Spécifique, Mesurable, Atteignable au moyen d'un plan d'action, Réaliste et Temporellement défini. Établir des objectifs S.M.A.R.T. peut vous aider à réaliser les changements souhaités.

S

Spécifique

Décrivez ce que votre famille aimerait accomplir.

Exemple : Faire davantage d'exercice physique en augmentant la fréquence de nos marches ou sorties à bicyclette.

M

Mesurable

Décidez de la quantité que vous désirez atteindre, telle la durée ou la fréquence (pendant combien de temps vous désirez vous adonner à cette activité ou à quelle fréquence vous désirez vous y adonner).

Exemple : Nous ferons une promenade à pied ou à bicyclette deux fois par semaine.

A

Atteignable au moyen d'un plan d'action

Avez-vous un plan d'action qui vous permettra d'atteindre cet objectif?

Exemple : Nous nous rendrons à l'école à pied ou à bicyclette les lundis et mercredis.

R

Réaliste

Cet objectif est-il réaliste? Sur une échelle de 1 à 10 (10 signifiant fort probable), dans quelle mesure votre famille sera-t-elle désireuse et en mesure d'atteindre cet objectif?

Exemple : 9/10 – Fort probable, parce que nous avons des bicyclettes et que nous aimons nous promener à bicyclette.

T

Temporellement défini

Quand votre famille commencera-t-elle? Quand réévaluerez-vous votre situation?

Exemple : Nous commencerons lundi prochain et nous réévaluerons notre situation dans un mois.

Il pourrait être utile de songer aux objectifs à long terme de votre enfant ou de votre famille comme étant une série de petits objectifs S.M.A.R.T. Dans l'exemple ci-dessous, chaque barreau de l'échelle représente un petit objectif qui vous aidera à atteindre votre objectif ultime.

Pour vous aider à atteindre vos objectifs, nous avons inclus une feuille d'activité intitulée « Mon moulinet de vie saine » dans la section « Outils et ressources » de cette trousse.



OBJECTIF ULTIME

Faire de l'activité physique trois jours par semaine ou plus

OBJECTIF S.M.A.R.T. N° 3

Aller au parc ou faire une randonnée pédestre avec ma famille un jour par semaine

OBJECTIF S.M.A.R.T. N° 2

Aller à l'école à pied ou à bicyclette deux jours par semaine

OBJECTIF S.M.A.R.T. N° 1

Aller à l'école à pied ou à bicyclette un jour par semaine

4. Célébrez les succès de votre famille!



Conseils pour parvenir à adopter un mode de vie sain

1. Songez à de petites étapes simples à franchir

Chercher à vivre sainement ne signifie pas qu'il soit nécessaire de changer toutes les habitudes quotidiennes de votre famille d'un seul coup. En effectuant un changement à la fois, vous parviendrez à atteindre vos objectifs à long terme. Même la réalisation d'un petit changement sain devrait être considérée comme étant un succès.

Vous aurez moins de difficultés à adopter un mode de vie sain si vous effectuez des **changements graduels** au lieu de chercher tout de suite à atteindre votre objectif ultime.

2. Songez à des cas où vous avez connu du succès

Songez à ce qui fonctionne bien maintenant et à ce qui a bien fonctionné dans le passé. Quand avez-vous pu aider votre enfant à goûter un nouvel aliment? Ou l'aider à s'endormir à l'heure convenue? Comment les circonstances étaient-elles différentes cette fois-là? Que faisait votre enfant? Qui était présent? Comment cela s'est-il produit?

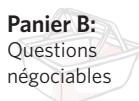
3. Choisissez vos batailles

La promotion d'une vie saine devrait être une expérience positive pour tout un chacun. Il est logique de décider d'avance sur quels comportements il vaut la peine d'insister, quels comportements méritent d'être favorisés ou défavorisés et quels comportements devraient être ignorés.

Dans son ouvrage intitulé *The Explosive Child*, le psychologue Ross Greene recommande de prioriser les comportements en trois paniers symboliques.



Le panier A renferme les questions non négociables sur lesquelles vous devez toujours insister : par exemple, aller au lit à une heure précise.



Le panier B renferme les comportements ou les problèmes sur lesquels vous accepteriez de faire un compromis : par exemple, laisser votre enfant choisir le repas que vous allez prendre un ou deux soirs par semaine.

Panier C:
Questions à
mettre de côté
pour l'instant

Le panier C renferme tous les comportements que vous devriez laisser tomber pour l'instant : par exemple, ce n'est pas la peine de vous chamailler si votre enfant désire se coucher sur le plancher au lieu de se mettre au lit; l'important c'est qu'il dorme.

4. Appuyez-vous sur vos points forts

Lorsque vous remarquez que votre enfant fait quelque chose de bien, encouragez-le à le faire plus souvent. Trouvez des occasions de souligner son bon comportement ou ses réalisations. Observez-le et déterminez quand et où il a le plus d'énergie ou d'enthousiasme. La section intitulée « Outils et ressources » comporte des liens vers des sites Web pouvant vous aider à déterminer les points forts de votre enfant (recherchez l'expression « Able-Differently » sous Autres).

5. Faites-en une affaire de famille

Prévoyez une réunion familiale et introduisez les idées présentées dans la présente trousse. Que fait votre famille à l'heure actuelle pour promouvoir une vie saine? Quoi d'autre aimeriez-vous ajouter à votre mode de vie sain? Discutez avec votre enfant du facteur de vie saine sur lequel il aimerait se concentrer. Laissez-le déterminer ses propres objectifs et rendez-lui la tâche agréable!

Activité familiale : Créez un album de photos de votre cheminement vers un mode de vie sain. Incluez des photos de votre famille en train de s'adonner à des activités, de recettes que vous avez préparées ou des souvenirs de tout changement positif que votre famille a effectué. Les photos peuvent également servir d'écran de veille ou être affichées dans des endroits bien visibles.





Module 01 :

L'ALIMENTATION SAINE

Module 01 :

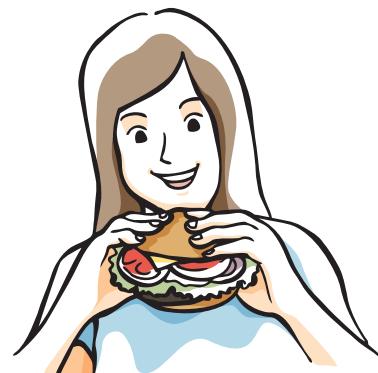
L'ALIMENTATION SAINTE

Ce module comprend les sections suivantes :

- Messages clés
 - Le *Guide alimentaire canadien sans peine*
 - Les effets des médicaments sur l'appétit et les habitudes alimentaires
 - Conseils provenant de familles pour une alimentation saine
 - Activités visant à favoriser une alimentation saine
-

Une alimentation saine est importante pour le développement du cerveau et peut aider les enfants et les adolescents à :

- Obtenir de meilleurs résultats scolaires;
- Se sentir mieux au sujet d'eux-mêmes, de leur corps et de leurs habiletés;
- Mieux gérer leur stress et leurs émotions.



Messages clés

1.

On mange mieux en famille.



Prendre des repas en famille procure de nombreux bienfaits, notamment une alimentation plus équilibrée et une amélioration de la santé mentale.

Rappel :

Vous êtes un modèle – vous influencez la relation entre votre enfant et les aliments!

2.

Il ne faut pas sauter le petit déjeuner.



Les enfants et les adolescents qui déjeunent le matin ont moins de difficulté à maintenir un poids santé. Ils obtiennent également de meilleurs résultats scolaires et ont un apport plus élevé en éléments nutritifs, vitamines et minéraux.

3.

Les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas : les petits changements réalistes sont préférables.



Les enfants et les adolescents qui suivent un régime amaigrissant prennent plus de poids que ceux qui ne le font pas. Il a également été démontré que les régimes amaigrissants augmentent les risques de se retrouver aux prises avec un trouble de l'alimentation.

Rappel :

« Vous pouvez aider vos enfants à faire des choix plus sains en gardant toujours des fruits et des légumes à la maison et en les mettant à leur disposition. »

4.

Il faut privilégier l'eau et le lait, consommer des jus de fruits purs en petites quantités et éviter les boissons sucrées.

Les boissons gazeuses, boissons aux fruits et autres boissons sucrées contribuent à l'obésité et à l'apparition du diabète de type 2.



5.

Les rôles dans l'alimentation : on ne devrait pas avoir à manger nos légumes pour avoir du dessert.



Les enfants naissent avec la capacité de savoir quelle quantité d'aliments ils doivent consommer. Ils mangent lorsqu'ils ont faim et ils arrêtent de manger lorsqu'ils sont rassasiés. En tant que parent, essayez de ne pas vous mêler de ce que mange votre enfant. Votre rôle consiste à offrir des aliments aux heures appropriées (c.-à-d. trois repas et deux ou trois collations par jour). Le rôle de votre enfant consiste à choisir ce qu'il doit manger parmi les aliments que vous lui fournissez. S'il ne mange pas, il n'y a pas de problème puisqu'il en aura de nouveau l'occasion dans deux à quatre heures.

NOTE : Certains enfants ne réagissent pas correctement aux sensations de faim et de satiété (par exemple, ceux qui prennent certains médicaments ou ceux qui ont souvent ignoré ces signes). Dans de tels cas, il pourrait être nécessaire de leur faire consulter un diététiste pour des séances de counseling individuelles.

Pour de plus amples renseignements : www.ellynsatter.com/ellyn-satters-division-of-responsibility-in-feeding-i-80.html (en anglais seulement)

6.

L'amour vaut mieux que les sucreries.



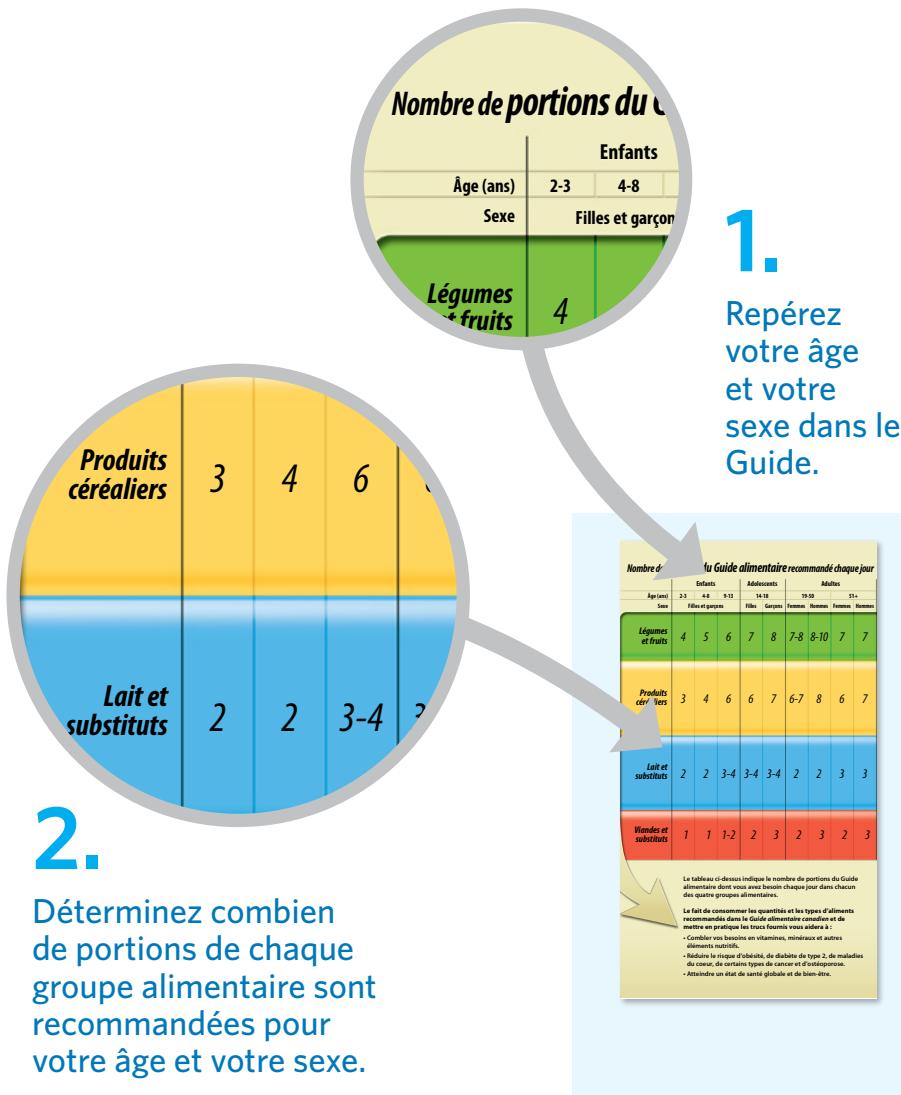
Lorsqu'un enfant voit sa bonne action récompensée par une friandise ou ses pleurs apaisés par un biscuit, il établit un rapport entre ces moments et la nourriture et il risque de maintenir ce rapport tout au long de sa vie. Ainsi, il sera plus tard porté à manger lorsqu'il se sentira triste, anxieux, voire heureux. Essayez de récompenser votre enfant par d'autres moyens que la nourriture. Vous

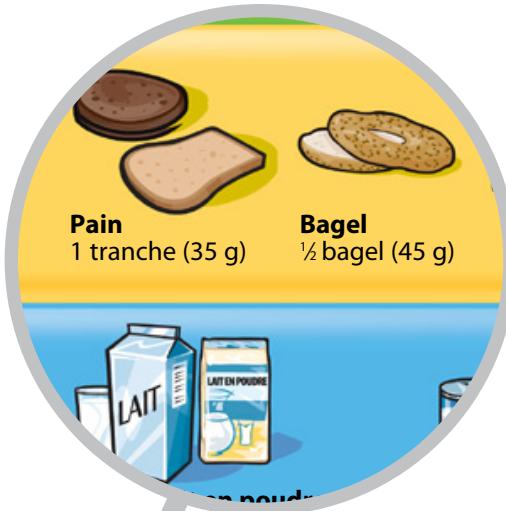
trouverez un lien vers un document de suggestions dans la section « Outils et ressources » (recherchez « Healthy Eating » [L'alimentation saine] sous « National Heart Foundation of Australia »).

Le Guide alimentaire canadien sans peine

Utiliser le *Guide alimentaire canadien* est facile! Ce guide est un outil utile qui vous permet de vous assurer que les membres de votre famille obtiennent tous les nutriments (glucides, protéines et matières grasses), vitamines et minéraux dont ils ont besoin pour leur santé physique et mentale.

Pour voir ce que le *Guide alimentaire canadien* recommande pour votre famille, suivez les étapes ci-dessous :

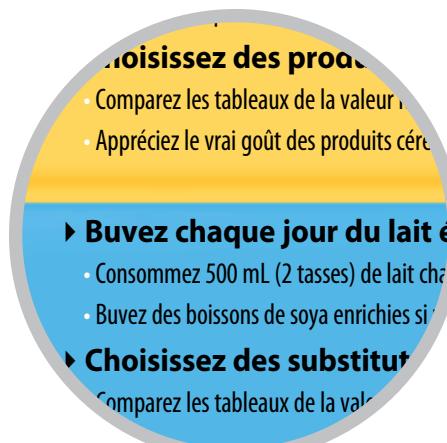




3.

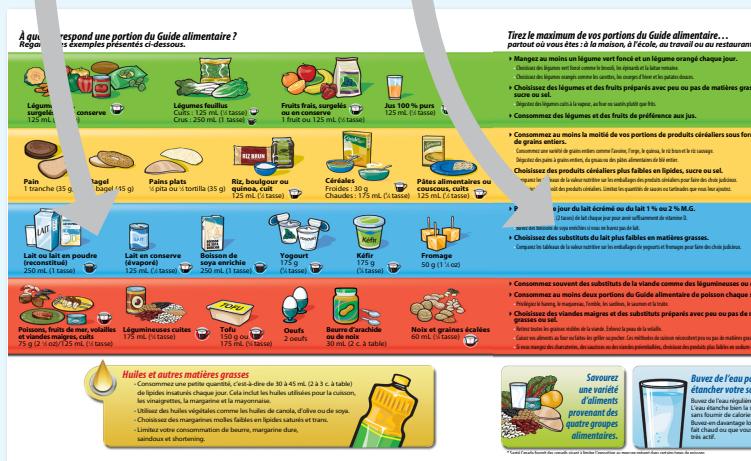
Déterminez en quoi consiste une portion (p. ex., 1 tranche de pain est égale à 1 portion de céréales).

NOTE : Une portion selon le Guide n'est pas toujours égale à une portion servie. Par exemple, un sandwich fait de deux tranches de pain contient ainsi deux portions de céréales.



4.

Choisissez le plus souvent les aliments décrits ici. Le type d'aliments que vous consommez est tout aussi important que la quantité consommée.



Vous avez du mal à trouver des idées de repas? Consultez la feuille d'activité intitulée « Planification des repas » dans la section « Outils et ressources » de la trousse.

Les effets des médicaments sur l'appétit et les habitudes alimentaires

Certains médicaments peuvent influer sur les habitudes alimentaires de votre enfant ou adolescent. Cela signifie qu'il pourrait avoir moins faim ou plus faim que d'habitude. Certains médicaments posent un véritable problème de prise de poids. Mentionnons entre autres les médicaments normothymiques (comme le lithium) et les antipsychotiques de deuxième génération (ADG) (comme l'olanzapine, la rispéridone, etc.).

NOTE : Les ADG sont parfois connus sous le nom d'antipsychotiques atypiques (APA).

Il est important de consulter votre médecin de famille, pharmacien ou diététiste si vous estimatez que votre enfant n'obtient pas les éléments nutritifs dont il a besoin. De plus, si votre enfant prend des médicaments, il est extrêmement important de le faire suivre par votre médecin de famille. Celui-ci devrait prendre des mesures de base (taille, poids) avant le début de la prise de médicaments, puis le suivre régulièrement. En plus du suivi de votre médecin, vous devriez observer votre enfant en famille et noter tout changement qui vous semble inquiétant.

Vous trouverez, dans la section intitulée « Conseils provenant de familles » de ce module, des conseils que certaines familles ont

trouvé utiles relativement aux problèmes d'appétit occasionnés par des médicaments.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur les médicaments sur le site Web suivant:

www.keltymentalhealth.ca/treatment/medications (en anglais seulement)



Conseils provenant de familles pour une alimentation saine

Les conseils suivants ont été formulés par des familles à l'intention d'autres familles dans le cadre d'une série de groupes de discussion tenues un peu partout en C.-B. Gardez à l'esprit que ces conseils ne sont pas tous appropriés dans tous les cas – si vous avez des questions sur un sujet qui vous inquiète particulièrement, parlez-en à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

Stratégies générales

- Donnez le bon exemple en matière d'alimentation saine. Ayez une attitude positive le moment venu d'essayer de nouveaux aliments et d'offrir des choix d'aliments sains.
- Introduisez une grande variété d'aliments à votre enfant, dès son jeune âge.
- Appuyez-vous sur les points forts de votre enfant. Par exemple, s'il a l'esprit créatif, demandez-lui de décorer un mets que vous avez préparé.

Faites participer votre enfant et intéressez-le aux activités liées à la préparation des aliments

- Amenez votre enfant à l'épicerie.
- Laissez-le préparer les menus de la semaine ou planifier un repas (consultez la feuille d'activité sur la planification des repas dans la section intitulée « Outils et ressources » de la présente trousse).
- Laissez-le choisir quelques-uns des aliments pour son repas du midi ou un autre repas.

POUR REMPLACER LES BOISSONS GAZEUSES

- Mélangez de l'eau pétillante avec une petite quantité de jus.
- Mélangez du soda (eau gazéifiée) avec du jus de citron.
- L'utilisation de cubes de glace aux formes fantaisistes et d'une paille peut rendre les boissons encore plus attrayantes.

Offrez un maximum d'aliments sains

- Ayez des collations nutritives à portée de la main (p. ex., des légumes coupés d'avance dans le réfrigérateur).
- Permettez à votre enfant de consommer une friandise par jour (p. ex., un petit sac de croustilles).



Introduction de nouveaux aliments

- Proposez à votre enfant de lire des revues de cuisine.
- Essayez quelque chose de nouveau toutes les semaines.
- Demandez à votre enfant de goûter les aliments plus d'une fois, et promettez-lui que s'il n'aime pas quelque chose, il ne sera pas obligé de le finir. Expliquez-lui que « les papilles gustatives grandissent » – cela pourra l'encourager à essayer le même aliment une autre fois.
- Utilisez des assiettes divisées en sections.
- Dites à votre enfant qu'il peut ne pas manger tout ce qui se trouve dans son assiette.
- Invitez à manger un ami qui n'est pas difficile; sa présence pourrait inciter votre enfant ou adolescent à manger des aliments qu'il ne mange pas habituellement.

Textures et aliments

Certains enfants ou adolescents aux prises avec des problèmes de santé mentale pourraient avoir de la difficulté à manger des aliments ayant une certaine texture, couleur, odeur ou température. Voici quelques conseils que d'autres parents ont trouvés utiles :

- Appuyez-vous sur ce que votre enfant connaît et accepte. Dressez une liste des aliments et des boissons que votre enfant aime à l'heure actuelle. Organisez-les en catégories telles que le goût, la texture, la couleur ou l'odeur. Par exemple, votre enfant aime-t-il surtout manger des aliments croustillants? Des aliments qui ont un goût prononcé?
- Basez-vous sur les goûts de votre enfant pour introduire de nouveaux aliments sains. Par exemple, si votre enfant aime les aliments croquants, essayez de trouver d'autres aliments sains qui sont croquants (p. ex., une salade avec des noix, des nouilles croustillantes ou des légumes crus).

NOTE : Les enfants qu'un problème sensoriel relatif à la texture des aliments ou une forte aversion pour certains aliments empêche de manger sainement auraient avantage à consulter un ergothérapeute ou un orthophoniste.

Encouragez votre enfant à manger sainement à l'extérieur



- Invitez votre enfant ou adolescent à manger dans un endroit où il peut choisir ce qui entrera dans la composition de son repas (p. ex., Subway^{MD}).
- Ne vous inquiétez pas de ce que votre enfant mange lorsqu'il n'est pas à la maison. Consommés avec modération, tous les aliments sont acceptables.
- Préparez des collations santé à manger sur le pouce.

Problèmes d'appétit causés par la prise de médicaments

Manque d'appétit

- Assurez-vous que votre enfant mange régulièrement. Il peut être utile dans certains cas d'offrir de petits repas ou de petites collations toutes les deux ou trois heures.
- Si votre enfant a besoin de manger davantage, amenez-le à l'épicerie avec vous – cela pourrait stimuler son appétit.
- Si votre enfant prend un stimulant, il pourrait essayer de ne pas boire pendant ou avant le repas. De cette façon, il consommera des aliments plutôt que des liquides.

NOTE : Parfois, un substitut de repas comme ceux de marque Ensure, Pediasure ou Instant Breakfast pourrait s'avérer utile. Ces substituts ne devraient être utilisés que sous la supervision d'un professionnel de la santé. Si vous estimez que votre enfant pourrait en bénéficier, parlez-en à un professionnel de la santé.

Hausse de l'appétit

- Selon un parent, l'explication suivante a été utile à son enfant : « Ce médicament empêche ton estomac de te dire qu'il est plein, alors nous devons jouer son rôle jusqu'à ce que tu apprennes à le reconnaître toi-même. »
- Faites boire un verre d'eau à votre enfant avant les repas pour lui remplir l'estomac.
- Jouez avec votre enfant pour éviter qu'il ne pense à la nourriture.
- Si votre enfant prend un antipsychotique de deuxième génération (ADG), donnez-lui des céréales à haute teneur en fibres. Elles lui donneront le sentiment d'être plus rassasié. Par exemple, des Mini Wheats^{MD} ayant 5 g de fibres par portion apaiseront la faim de votre enfant mieux qu'un bol de Cheerios^{MD} ayant 2 g de fibres par portion.

POUR TOUTE QUESTION SUR L'ALIMENTATION

Composez le 8-1-1 (BC Health Line – service d'information sur la santé de C.-B.) pour parler à un(e) diététiste

Activités visant à favoriser une alimentation saine

Un bon moyen d'aider les enfants et les adolescents à manger sainement consiste à leur faire prendre part au processus de préparation des aliments. Votre enfant peut participer à n'importe lequel ou à l'ensemble des aspects de la préparation des repas familiaux, tels que le choix de recettes, les emplettes, la culture de certains des ingrédients ou la contribution à la préparation d'aliments. Voici quelques suggestions d'activités que vous pouvez faire en famille :

1. Préparez un plat ensemble en suivant une recette

Cela peut se faire en un après-midi ou prendre deux ou trois semaines – amusez-vous bien!

1. Commencez par regarder des illustrations dans des livres de recettes et dans des revues. Consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître le classement des ingrédients.
2. Demandez à votre enfant de choisir une recette que vous pouvez préparer ensemble.
3. Regardez ensemble dans la cuisine pour voir si vous pouvez trouver les ingrédients. Amusez-vous à jouer au détective alors que vous fouillez dans le réfrigérateur et les armoires. Demandez à votre enfant de faire une liste d'épicerie en y notant les ingrédients manquants.
4. Allez ensemble à l'épicerie. Donnez à votre enfant le plus d'autonomie possible en lui permettant de pousser le panier, de trouver les aliments de la liste, de mettre les nouveaux articles dans le panier et de les payer.
5. Laissez votre enfant suivre la recette dans la mesure où il se sent à l'aise de le faire.
6. Dégustez le plat en famille et célébrez le succès de votre enfant!

QUELQUES FAÇONS DONT VOTRE ENFANT OU ADOLESCENT PEUT VOUS AIDER À PRÉPARER LES REPAS

- En faisant une liste d'épicerie
- En lisant des recettes
- En estimant les dimensions d'un moule
- En divisant un plat en portions égales
- En mesurant des ingrédients secs ou liquides
- En programmant le micro-ondes
- En rinçant des bouteilles à des fins de recyclage

3. Introduisez un nouvel « aliment de la semaine »

Introduisez un nouvel « aliment de la semaine » afin de varier vos choix alimentaires. Tous les membres de votre famille peuvent aller à l'épicerie ou au marché fermier et choisir un nouveau fruit ou légume à essayer. Amusez-vous à faire des tests de dégustation à la maison!

2. Cultivez vos propres aliments

Commencez à cultiver chez vous un jardin potager ou fruitier. Même les personnes demeurant en appartement peuvent avoir un petit jardin potager dans des pots (p. ex., tomates ou fines herbes).

Laissez votre enfant donner son avis sur ce que vous allez planter. Donnez-lui aussi certaines responsabilités dans le jardin comme arroser les plants, arracher les mauvaises herbes ou planter des graines. Laissez-le vous aider à prendre soin du jardin. Finalement, laissez votre enfant décider comment utiliser les fruits et légumes que vous aurez cultivés. Il pourrait être plus enclin à essayer des légumes que vous avez fait pousser vous-mêmes plutôt que des légumes achetés à l'épicerie. C'est également une excellente façon d'inclure une activité physique dans votre journée et d'aller prendre l'air!





Module 02 :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Module 02 :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

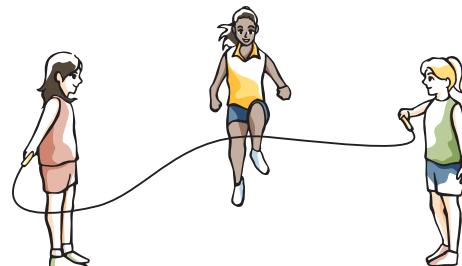
Ce module comprend les sections suivantes :

- **Messages clés**
- **Types d'activité physique**
- **Obstacles à l'activité physique**
- **Conseils provenant de familles pour maintenir un bon niveau d'activité physique**
- **Activités que votre famille peut essayer**

L'activité physique comporte de nombreux avantages pour les enfants et les adolescents.

En voici quelques-uns :

Sur le plan affectif/mental	Sur le plan social	Sur le plan physique
Rehausser l'estime de soi	Aider les enfants à faire partie d'un groupe ou d'une équipe	Améliorer la souplesse, la force musculaire, la coordination et l'équilibre
Aider à dépenser de l'énergie	Aider les enfants à se faire de nouvelles connaissances	Développer et améliorer les habiletés motrices
Favoriser la confiance en soi	Accroître le temps passé en famille	Réduire le risque de certains problèmes de santé (p. ex., diabète, maladie du cœur)
Diminuer le niveau de stress	Aider les enfants à passer du temps avec des amis	Favoriser une croissance et un développement normaux
Augmenter le niveau de plaisir et d'agrément	Améliorer les habiletés sociales	Promouvoir un poids santé



Messages clés

1.

L'activité physique peut présenter des avantages pour la santé physique, sociale, affective et mentale.

Le fait d'être plus actif sur le plan physique peut augmenter le niveau d'énergie, favoriser le sommeil et améliorer la santé.

2.

Commencez par mettre en œuvre les idées de votre enfant.



Demandez à votre enfant d'énumérer ses activités préférées et les nouvelles activités qu'il aimerait essayer. Suggérez-lui de songer à des activités qu'il peut faire seul, avec des amis ou avec les membres de sa famille. Souvenez-vous que bon nombre d'activités ne coûtent absolument rien et qu'elles ne doivent pas forcément être des exercices ou des sports traditionnels. Vous trouverez une feuille de ressources dans la section « Outils et ressources » énumérant une foule d'activités distinctes que votre famille peut essayer.

3.

Trouvez votre point de départ et augmentez votre niveau d'activité graduellement.



Tenez compte du point de départ de votre enfant ou de votre famille lorsque vous décidez d'apporter un changement à votre niveau d'activité physique. Souvenez-vous que les changements doivent s'effectuer graduellement et que les objectifs doivent suivre le modèle S.M.A.R.T. Pour en savoir davantage sur la façon de se fixer des objectifs S.M.A.R.T., consultez la section « Introduction » de la présente trousse.

4.

Surmontez les obstacles pour atteindre vos objectifs.



Discutez des obstacles éventuels pouvant limiter la participation de votre enfant à des activités physiques et allez de l'avant. Qu'est-ce qui l'empêche d'essayer un nouveau sport? D'aller à l'école à bicyclette? Dans ce même module, nous traiterons plus loin d'un certain nombre d'obstacles. Rappelez-vous que toute activité physique devrait être amusante plutôt qu'être une conséquence ou servir de punition.

5.

Soyez un modèle de comportement et amusez-vous.



Modélez les comportements que vous désirez faire adopter à votre enfant et amusez-vous avec lui en jouant, en marchant, en courant, en dansant, etc.

Types d'activité physique

Les trois principaux types d'activité qui gardent le corps en bonne forme physique sont les suivants :

Exercices aérobiques (également appelés d'endurance ou cardiovasculaires)



Toute activité qui fait en sorte que le cœur, les poumons et les groupes de muscles importants utilisent de l'oxygène. En répétant ce genre d'activité, votre cœur devient plus fort, vous en retirez des bienfaits pour votre santé et vous pouvez participer plus longuement à des sports et à des activités. Exemples : la course, le patin, la natation et la bicyclette.

Exercices d'assouplissement



Des activités qui font en sorte que les muscles s'étirent complètement et que les articulations bougent librement. Exemples : les étirements et le yoga.

Exercices de résistance



Les activités qui aident à renforcer les os et les muscles en les faisant travailler plus fort que d'habitude. Exemple : les pompes et les exercices faits à l'aide de poids et haltères, d'un banc de musculation ou de grimpeurs.

La plupart des activités exigent une combinaison des trois types d'activité ainsi que de l'équilibre et de l'agilité. Voici quelques exemples d'activités exigeant les trois types d'activité physique : grimper, porter un sac à dos, passer l'aspirateur, jouer sur une structure de jeux et pratiquer un sport.

Obstacles à l'activité physique

L'activité physique d'un enfant ou d'un adolescent peut nuire de plusieurs façons à ses problèmes de santé mentale. Voici quelques obstacles que les familles de la C.-B. ont dû surmonter avec leur enfant. Dans la section « Conseils provenant de familles de ce module », vous trouverez des solutions possibles proposées par certaines familles de la C.-B.

- Difficulté à fréquenter d'autres enfants
- Rejet ou taquineries de la part des autres enfants
- Manque d'intérêt à l'égard des activités en plein air, préfère jouer à des jeux vidéo ou regarder la télévision
- Manque d'énergie
- Muscles endoloris
- Problèmes d'équilibre et de coordination
- Gain de poids (ce qui peut rendre l'exercice difficile)

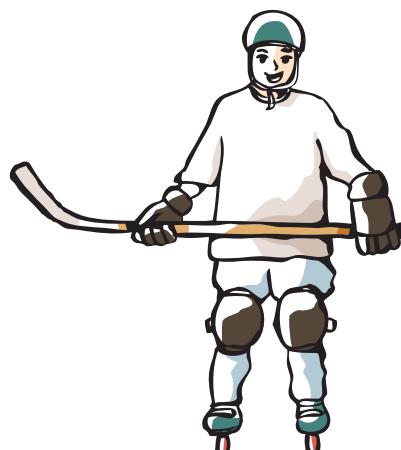


Conseils provenant de familles pour maintenir un bon niveau d'activité physique

Les conseils suivants ont été formulés par des familles à l'intention d'autres familles, dans le cadre d'une série de groupes de discussion tenues un peu partout en C.-B. Gardez à l'esprit que ces conseils ne sont pas tous appropriés dans tous les cas – si vous avez des questions sur un sujet qui vous inquiète particulièrement, parlez-en à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

Appuyez un enfant qui a de la difficulté à se faire des amis ou à suivre les règles

- Si votre enfant fait partie d'une équipe sportive, parlez à l'entraîneur des défis que votre enfant doit surmonter et donnez-lui des suggestions précises sur la façon dont il peut l'aider (p. ex., en l'asseyant à côté d'un enfant que vous aurez désigné).
- Les scouts, les guides et les cadets sont des groupes qui incluent tous les enfants et qui offrent des occasions d'activité physique.
- Informez-vous pour savoir si votre collectivité offre des programmes d'orientation à un centre de conditionnement physique à l'intention des adolescents.
- Trouvez des activités non compétitives que votre enfant peut faire. Voici quelques exemples :
 - Des activités individuelles comme la natation, la marche, la course ou la bicyclette;
 - Des exercices ou de l'entraînement personnel avec un entraîneur; parlez à l'entraîneur pour qu'il commence au bas de l'échelle avec votre enfant;
 - Des jeux libres dans un espace ouvert. Laissez l'équipement déterminer les jeux de votre enfant;
 - Utilisez des tâches quotidiennes telles que faire l'épicerie comme moyen d'être physiquement actif.



Appuyez-vous sur les intérêts et les points forts de votre enfant

- Trouvez un sport qui correspond à sa personnalité ou à ses intérêts.
- Demandez à votre enfant de vous enseigner à jouer un jeu ou à pratiquer un sport.
- Pour obtenir une liste d'activités que votre famille peut essayer, voir la feuille de ressources dans la section « Outils et ressources ».

Encouragez l'activité physique chez les enfants et les adolescents qui préfèrent l'ordinateur ou la télévision

- Diminuez graduellement le temps passé devant l'écran et fixez des limites de temps d'utilisation.
- Demandez à votre enfant de s'asseoir sur un ballon d'exercice plutôt que sur une chaise lorsqu'il se trouve devant l'ordinateur ou la télé. Cela l'aidera à renforcer ses muscles du tronc et favorisera une bonne posture.
- Encouragez votre enfant à faire des pauses régulières pour bouger. Il peut se lever et s'étirer, courir sur place, se promener dans la maison ou faire toute autre activité qui lui plaît pendant quelques minutes, et ce, environ toutes les demi-heures.
- Le Wii Fit ou d'autres jeux semblables peuvent constituer un bon point de départ.

DIMINUEZ LE TEMPS PASSÉ DEVANT L'ÉCRAN ET AUGMENTEZ LE TEMPS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

Demandez à votre enfant de songer à inclure dans sa routine des activités de la vie quotidienne comme la marche ou la bicyclette pour aller à l'école ou les tâches ménagères pour augmenter son temps d'activité. Toutes ces minutes d'activité s'additionnent.

Manque d'énergie

- › Commencez petit à petit – essayez de courts exercices vigoureux plutôt qu'une approche « tout ou rien ».
- › Expliquez à votre enfant que, pour avoir de l'énergie, il faut en dépenser.

Douleurs ou muscles endoloris

- › Vous devrez peut-être consulter un professionnel de la santé pour déterminer s'il y a une raison physique à l'origine de la douleur ressentie par votre enfant. Si ce n'est pas le cas, rassurez votre enfant en lui disant qu'il peut participer à une activité physique en toute sécurité.

Un gain de poids peut rendre l'activité physique plus difficile

- › Essayez de commencer par des activités n'exigeant pas de soutenir le poids du corps (p. ex., la bicyclette stationnaire ou ordinaire, les exercices aquatiques, les exercices au moyen de bandes de résistance).



Activités que votre famille peut essayer

1. Créer une piste à obstacles

Les pistes à obstacles sont un excellent moyen de faire de l'exercice et de développer le sens du toucher, la coordination, la motricité globale et l'équilibre de votre enfant.

Une piste à obstacles peut être installée dehors ou, en cas de mauvais temps, à l'intérieur. Vous trouverez plus de détails sur la façon de créer une telle piste dans la section « Outils et ressources » (sur la feuille de ressources « Activités que votre famille peut essayer »).



2. Faire une promenade dans la nature

Promenez-vous régulièrement dans votre quartier, en famille. Essayez de jouer à différents jeux et de faire différentes activités pendant votre promenade. Voici quelques exemples :

- Jouez à « J'espionne avec mon petit oeil ». Cela encourage les enfants à observer autour d'eux et à prendre conscience de leur environnement.
- Montrez des choses du doigt.
Lorsque vous voyez quelque chose qui vous intéresse, montrez-le du doigt à votre enfant ou à votre adolescent.
- Prenez des photos et laissez votre enfant en prendre également.
La photographie est toujours un moyen amusant de se souvenir de quelque chose.



- Racontez des histoires pendant vos promenades. Lorsque vous êtes sur une piste de randonnée, il y a beaucoup moins de distractions et votre enfant pourrait être plus attentif.
- Posez-lui des questions au sujet des arbres, des plantes ou des animaux pouvant vivre dans le parc ou dans la forêt.

Adapté de Nature Walk Ideas, avec la permission de l'auteur. C.E. Higgins (2008). Family Nature Walk : 15 Fun and Interesting Ideas

3. Explorer les ressources de votre collectivité

Découvrez ce que votre collectivité a à offrir. Il pourrait s'agir de centres récréatifs communautaires, de piscines, de parcs ou des sentiers pédestres de votre district. Votre enfant pourrait également se plaire à participer à un programme ou un cours tel qu'un cours de danse, d'exercices aérobiques ou d'arts martiaux.

NOTE : Certaines familles pourraient avoir du mal à convaincre leur enfant de fréquenter un centre récréatif communautaire. Des problèmes éprouvés à un tel centre pourraient aussi l'empêcher de se prévaloir des services qui y sont offerts. Si c'est le cas, essayez certaines des autres activités mentionnées dans cette trousse.



Pour obtenir une liste de nombreuses autres activités que votre famille pourrait essayer, consultez la section « Outils et ressources ».



Module 03 :

LA GESTION DU STRESS

LA GESTION DU STRESS

Ce module comprend les sections suivantes :

- **Messages clés**
 - **Aider votre enfant à reconnaître le stress**
 - **Conseils provenant de familles sur la gestion du stress**
 - **Activités de gestion du stress**
-

Tous les enfants et adolescents vivent des moments stressants dans leur vie. Même si le stress n'est pas toujours nocif, il est important de savoir le reconnaître et de prendre des mesures lorsqu'il commence à avoir des effets négatifs sur les pensées, les sentiments ou le comportement de votre enfant. Une bonne gestion du stress peut améliorer la santé mentale et physique de tous les membres de la famille.



Messages clés

1.

Il faut déterminer quels sont vos facteurs de stress et comment vous y réagissez.



Il est important que votre enfant soit conscient de ce qui le stresse et de la façon dont il réagit au stress. Une fois que cela est fait, votre famille peut chercher des moyens de gérer les situations stressantes. Vous trouverez une feuille d'activité sur la façon de reconnaître les facteurs de stress, intitulée « Le stress de ma journée » dans la section « Outils et ressources ».

2.

Les stratégies de gestion du stress varient d'une famille à l'autre.



Il existe de nombreuses stratégies distinctes que votre famille peut mettre à l'essai. Celles-ci comprennent des stratégies de relaxation comme les respirations profondes ou le yoga, des stratégies cognitives comme changer sa façon de penser et des stratégies comportementales comme la résolution de problèmes ou la gestion du temps. Explorez différentes stratégies pour déterminer ce qui fonctionne bien dans votre famille et essayez les différentes ressources mentionnées dans la section « Outils et ressources ».

3.

Notre façon de penser change la façon dont le stress nous affecte.



La façon dont nous percevons nos défis peut diminuer de beaucoup le niveau de stress que nous éprouvons. Lorsque vous vous sentez stressé, essayez de modifier votre perception de la situation, afin de l'envisager d'une manière plus équilibrée.

4.

Le stress affecte toute la famille.



Comme dans le cas de toute maladie, prendre soin d'un enfant ou d'un adolescent aux prises avec des problèmes de santé mentale peut être difficile pour les parents ou les aidants et les autres membres de la famille. Il est important que ceux-ci se rendent compte de l'effet que le stress exerce sur eux. Vous trouverez, dans la section intitulée « Conseils provenant de familles » de ce module, certaines stratégies qui se sont avérées utiles pour les parents et les aidants britanno-colombiens.

Aider votre enfant à reconnaître le stress

Discutez avec votre enfant des symptômes qu'il ressent lorsqu'il est stressé et de ce qui le stresse (certains jeunes enfants pourraient mieux comprendre les mots comme « inquiet » ou « fâché » plutôt que le mot « stress »). Vous pourriez lui demander comment le stress affecte :

- Son corps (p. ex., les muscles endoloris, les maux de tête, les maux d'estomac);
- Son humeur (p. ex., l'irritabilité, la mauvaise humeur);
- Ses pensées (p. ex., les pensées négatives, les difficultés de concentration);
- Son comportement (p. ex., l'agitation).



Dans la section « Outils et ressources », nous avons inclus une feuille d'activité intitulée « Le stress de ma journée », à l'intention de votre enfant. Cela l'aidera à suivre de près ses facteurs de stress. Une fois que votre enfant connaîtra ces derniers et ce qu'il ressent en période de stress, votre famille pourra chercher des moyens de gérer ce stress (vous trouverez quelques suggestions et activités dans le présent module).

Conseils provenant de familles sur la gestion du stress

Les conseils suivants ont été formulés par des familles à l'intention d'autres familles dans le cadre d'une série de groupes de discussion tenues un peu partout en C.-B. Gardez à l'esprit que ces conseils ne sont pas tous appropriés dans tous les cas – si vous avez des questions sur un sujet qui vous inquiète particulièrement, parlez-en à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

Conseils à l'intention des enfants et des adolescents

Stratégies de relaxation

- Écoute de la musique relaxante.
- Fais des exercices de relaxation comme les respirations profondes (pour plus de détails, vois la section « Activités » dans le présent module).
- Va te promener dans la nature avec ta famille.
- Lis un livre tout seul ou en famille.



Stratégies cognitives (modifier ta façon de penser)

- Essaie de remplacer tes pensées « rouges » par des pensées « vertes » (vois la section « Activités » dans le présent module pour obtenir plus de détails).
- Essaie de réfléchir à tes points forts et à tes ressources (p. ex., songe à un moment où tu as fait quelque chose de bien ou à un moment où tu as accompli une tâche).
- Songe à tous les éléments positifs de ta vie, comme les personnes ou les objets qui t'entourent, ou tes talents, et note-les, pour éviter de te concentrer sur les points négatifs.

Stratégies comportementales (changer ta façon de faire)

- Essaie de ne pas prévoir trop d'activités à l'horaire, car un surplus d'activités pourrait s'avérer stressant pour toute la famille.
- Note tes inquiétudes dans un journal intime (pour plus de détails, vois la section « Activités » dans le présent module).
- Fais de l'activité physique.
- Exerce-toi à résoudre les problèmes (consulte la section « Outils et ressources » pour obtenir une feuille d'activité sur la résolution de problèmes).

Conseils à l'intention des parents et des aidants

- Rappelez-vous que lorsque votre niveau de stress diminue, les enfants réagissent positivement.
- Accordez-vous du temps à titre personnel :
 - Prenez le temps de prendre une tasse de thé;
 - Allez faire une promenade ou courir;
 - Rencontrez des amis;
 - Retournez à vos passe-temps.
- Assistez à des réunions d'un groupe de soutien sur la gestion du stress ou parlez de votre stress à des amis ou des proches.
- Appréciez le temps que vous passez avec votre enfant.
- Prenez le temps de resserrer les liens avec votre conjoint ou partenaire.
- Harmonisez l'approche des différents aidants.
- Diminuez vos attentes à l'égard de votre enfant – par exemple, ne vous attendez pas à ce qu'il soit au tableau d'honneur à l'école ou participe à tous les sports.
- N'essayez pas de mesurer le succès de votre enfant en le comparant à d'autres enfants ou adolescents.

La résilience est la capacité d'utiliser nos points forts pour faire face aux défis et aux obstacles auxquels nous nous battons dans notre vie.

Pour de plus amples renseignements :
www.able-differently.org/resiliency (en anglais seulement)

Activités de gestion du stress

1. Recadrage des pensées : Les pensées rouges et les pensées vertes

Par « recadrage des pensées », on entend songer à une situation stressante d'une manière différente pour lui donner une nouvelle signification. Par exemple, si nous percevons les « problèmes » comme étant des « défis », nous pouvons alors envisager qu'une situation puisse être résolue.

Vous pouvez également recadrer vos pensées en regardant le côté positif des choses. Cela ne signifie pas qu'il faut négliger les éléments négatifs. Il s'agit simplement de remarquer les aspects positifs d'une situation et de les ajouter à vos pensées. Il pourrait être utile de songer à vos pensées comme étant des pensées « rouges » ou des pensées « vertes ».

Les pensées rouges et les pensées vertes

Les pensées rouges sont des pensées inquiétantes, négatives, pessimistes ou inutiles. Ce sont toutes les choses négatives auxquelles nous songeons lorsque nous devons faire face à un problème ou à un événement. En voici quelques exemples :



- « Je ne suis pas capable... »
- « Je ne suis pas bon en... »
- « Personne ne m'aime »

Tout le monde a des pensées rouges, mais il s'agit d'en avoir moins souvent. Les pensées rouges peuvent également être transformées en pensées vertes.

Les pensées vertes sont des pensées utiles, puissantes, positives et optimistes. Le but, c'est d'aider votre enfant à avoir plus souvent ce genre de pensées. En voici deux exemples :

- « Je vais faire de mon mieux »
- « Mon enseignant peut m'aider »

Les pensées vertes doivent être **réalistes**. Elles ne signifient pas que nous sommes en train de nous mentir. Elles ne favorisent pas toujours notre **bien-être**, mais elles peuvent certainement favoriser notre **mieux-être**, en particulier dans des situations difficiles.

Le fait d'avoir des « pensées vertes » aide les enfants et les adolescents à se sentir plus sûrs d'eux-mêmes. Ces pensées peuvent également aider les enfants à gérer leurs craintes et leurs inquiétudes.

La prochaine fois que vous entendrez un enfant exprimer une « pensée rouge » à haute voix, demandez-lui de la remplacer par une « pensée verte ». Nous avons inclus une feuille d'activités intitulée *Apprendre à avoir des pensées vertes dans la section « Outils et ressources ».*

L'activité de « recadrage des pensées » est enseignée dans le programme « FRIENDS for Life » (DES AMIS pour la vie). Il s'agit d'un programme scolaire qui s'est avéré efficace pour augmenter la résilience et réduire le risque d'apparition des troubles anxieux chez les enfants. Il enseigne aux enfants à faire face à leurs inquiétudes et leur fournit des outils pour les aider à gérer les situations difficiles.

Pour de plus amples renseignements sur le programme scolaire «FRIENDS for life », visitez le site www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm (en anglais seulement).

Il existe également un programme « FRIENDS for Life » gratuit à l'intention des parents, sur le site www.forcesociety.com (en anglais seulement).

2. Respirations profondes (exercice de relaxation)

La respiration profonde (ou la « respiration diaphragmatique ») est l'un des moyens les plus faciles et les plus rapides de se détendre, parce qu'elle peut être pratiquée n'importe où et n'importe quand. Essayez d'expliquer à votre enfant que la respiration profonde est un moyen de détendre son cerveau et ses muscles.

Le meilleur moment pour essayer cette activité pour la première fois est lorsque votre enfant est relativement calme. Asseyez-vous avec votre enfant et expliquez-lui que vous allez lui enseigner un nouveau type de respiration.

Demandez-lui de se mettre une main sur le ventre et de sentir ce dernier monter et descendre à chaque respiration. Assurez-vous qu'il est debout ou assis droit. Demandez-lui d'inspirer profondément et lentement, et d'expirer ensuite lentement par la bouche.

Une fois qu'il respire lentement, dites-lui que vous allez inspirer pendant plus longtemps - pendant que vous comptez jusqu'à six (vous pouvez soit compter avec lui alors qu'il inspire, soit inspirer avec lui en comptant avec vos doigts). Certains jeunes enfants peuvent trouver difficile d'inspirer en comptant jusqu'à six; dans ce cas, vous pouvez commencer par compter jusqu'à trois et prolonger graduellement l'exercice.

Après avoir répété cet exercice plusieurs fois, introduisez la dernière étape : le ralentissement de l'expiration. Les enfants ont tendance à vouloir laisser l'air s'échapper avec une « explosion » après une inhalation profonde. Exercez-vous à expirer en comptant jusqu'à six, voire jusqu'à huit, avec votre enfant.

Vous trouverez un autre exercice de respiration profonde dans la ressource « Moyens rapides de se détendre », dans la section « Outils et ressources ».

3. Résolution de problèmes

La résolution de problèmes peut aider à diminuer le stress existant et peut également empêcher le stress de se faire sentir. Voici cinq étapes simples de résolution de problèmes :

1. Choisir le problème;
2. Comprendre le problème;
3. Trouver différentes solutions possibles;
4. Comparer les solutions;
5. Trouver la meilleure solution et la mettre en application.

Vous trouverez une feuille d'activité de résolution de problèmes dans la section « Outils et ressources ».



Module 04 :

LE SOMMEIL

Module 04 :

LE SOMMEIL

Ce module comprend les sections suivantes :

- **Messages clés**
 - **Problèmes de sommeil courants**
 - **Les médicaments et le sommeil**
 - **Conseils provenant de familles sur les façons de favoriser une bonne nuit de sommeil**
 - **Activités favorisant le sommeil**
-

Il est important de dormir suffisamment pour être en bonne santé physique et mentale.

Un manque de sommeil peut entraîner :

- De la somnolence pendant la journée;
- De l'irritabilité;
- De la difficulté à se concentrer ou à résoudre les problèmes;
- De l'hyperactivité;
- Une humeur grincheuse;
- De la difficulté à apprendre et à se rappeler certaines choses;
- Une prise de poids.



Messages clés

1.

Le nombre d'heures de sommeil dont les enfants et les adolescents ont besoin varie.



Alors que la plupart des enfants (âgés de 5 à 12 ans) ont besoin de 10 à 11 heures de sommeil par nuit et que la plupart des adolescents ont besoin d'environ 9 à 10 heures de sommeil par nuit, le nombre d'heures de sommeil requis varie d'une personne à l'autre.

Le plus important, c'est de déterminer si votre enfant se sent bien reposé pendant la journée et s'il a suffisamment d'énergie pour s'adonner à ses activités quotidiennes. Voici quelques signes d'un manque de sommeil chez votre enfant :

- Il se sent fatigué le matin ou après le lunch.
- Il s'endort à l'école.
- Il a du mal à se concentrer ou à se rappeler des choses.
- Il est plus irritable.
- Il a moins d'énergie que d'habitude.

2.

La première étape à franchir pour passer une bonne nuit de sommeil consiste à avoir une bonne hygiène du sommeil (habitudes de sommeil).



Les principaux ingrédients d'une bonne hygiène du sommeil sont les suivants :

- Se coucher à la même heure tous les soirs et se réveiller à la même heure tous les matins. La constance est très importante.
- Éviter de consommer de la caféine (p. ex., des boissons gazeuses, du thé, du café ou du chocolat).
- Éviter toute lumière vive une ou deux heures avant le sommeil; cela inclut l'ordinateur et les autres activités menées devant un écran.

2. (cont...)



- Utiliser la chambre à coucher uniquement pour dormir et non pour étudier ou pour faire d'autres activités. Le milieu de sommeil devrait être « ennuyeux » et non associé à des activités stimulantes (p. ex., la télévision, la musique, l'ordinateur, le travail). Ce milieu de sommeil « ennuyeux » envoie un signal au cerveau lui disant qu'il est l'heure de préparer l'organisme à s'endormir.
- Éviter de faire des exercices intenses dans la soirée.
- S'assurer que le lieu de sommeil est confortable et tranquille.

Vous trouverez une feuille de ressources intitulée « Conseils pour apprendre aux enfants à bien dormir » dans la section « Outils et ressources ».

3.

Les médicaments et certains problèmes de santé mentale peuvent nuire au sommeil.

Consultez un professionnel de la santé pour toute question sur la façon dont les médicaments ou un problème de santé mentale peuvent nuire au sommeil de votre enfant.

Vous trouverez d'autres renseignements dans ce module.



Problèmes de sommeil courants

Il n'est pas rare que les enfants et les adolescents aux prises avec des problèmes de santé mentale aient des difficultés de sommeil, notamment de la difficulté à s'endormir et à rester endormi, un réveil trop matinal, un besoin de sommeil moindre, des cauchemars, la peur de l'obscurité et les inquiétudes.

Une bonne hygiène du sommeil (habitudes de sommeil) peut réduire bon nombre de ces difficultés. Cependant, d'autres problèmes peuvent être liés à la santé mentale de votre enfant, aux médicaments qu'il prend ou à une autre affection médicale. Si c'est le cas, un traitement supplémentaire pourrait s'imposer. Si votre enfant ou adolescent a de la difficulté à dormir ou s'il se plaint de somnolence pendant la journée, assurez-vous d'en discuter avec un professionnel de la santé.

Les cauchemars

Les cauchemars sont des rêves effrayants qui réveillent votre enfant. Voici quelques suggestions à mettre en application si votre enfant a des cauchemars :

- Évitez les images effrayantes avant l'heure du coucher (p. ex., des histoires, des émissions télévisées ou des films effrayants).
- Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment. Parfois, un manque de sommeil peut entraîner des cauchemars.
- Si votre enfant se lève pendant la nuit, raccompagnez-le jusqu'à son lit et réconfortez-le brièvement. Attendez au lendemain matin pour discuter de son cauchemar.
- Rassurez votre enfant en lui disant que « ce n'était qu'un rêve ».
- Demandez à votre enfant de dessiner une image du cauchemar et jetez ensuite son dessin. Écrivez l'histoire et donnez-lui une fin heureuse ou tenez un journal de ses rêves.

Les conflits à l'heure du coucher

Les conflits à l'heure du coucher sont causés, entre autres, par le refus de se coucher ou l'incapacité de s'endormir sans l'aide d'une autre personne, d'un objet ou d'une situation en particulier.

Si votre famille vit des conflits à l'heure du coucher, assurez-vous que votre enfant suit la même routine tous les soirs. Cette routine doit être brève et agréable. Elle doit toujours rapprocher votre enfant de sa chambre à coucher. Un tableau d'images sur lequel les activités de cette routine sont énumérées et doivent être cochées par votre enfant

lorsqu'elles sont menées à bien pourrait s'avérer utile. Si les conflits persistent à l'heure du coucher, parlez-en à un professionnel de la santé.

Les adolescents et le sommeil

Les parents pourraient être soulagés d'apprendre que des chercheurs scientifiques ont découvert que l'horloge biologique des adolescents se règle de telle façon qu'il est naturel pour eux de s'endormir et de se réveiller tard. Cela signifie que les adolescents veulent rester éveillés tard le soir et faire la grasse matinée. Ils pourraient avoir de la difficulté à fonctionner si leur horaire n'est pas synchronisé avec leur horloge interne, et par conséquent, toujours avoir sommeil. Il est naturel pour les adolescents de vouloir se coucher tard et de vouloir faire la grasse matinée pendant le week-end, mais ce « ratrapage » de sommeil risque de désynchroniser davantage leur cycle de sommeil.

Voici quelques conseils pour les adolescents qui ont de la difficulté à dormir :

- Il ne devrait pas y avoir plus de deux heures de différence entre l'heure du lever pendant la semaine et l'heure du lever pendant le week-end : plus l'adolescent se lève tard le week-end, plus il aura de la difficulté à s'endormir le lendemain soir.
- Discutez avec votre adolescent d'un bon moyen de le réveiller le matin. Cela peut éviter les conflits matinaux.
- Évitez les nuits blanches : rappelez à votre adolescent que sa mémoire et sa concentration seront meilleures s'il a bien dormi la veille.
- L'utilisation de stimulants (p. ex., la caféine, la nicotine) pour lutter contre la somnolence peut causer encore plus de difficulté à s'endormir.
- L'utilisation de dispositifs électroniques (p. ex., les cellulaires, les jeux vidéo, la télévision) une ou deux heures avant l'heure du coucher peut déranger le sommeil.
- Le matin, une lumière vive peut aider les adolescents à se sentir plus réveillés et la lumière du jour peut les aider à réinitialiser leur horloge interne.



Pour de plus amples renseignements sur le sommeil et les adolescents :
www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation
(en anglais seulement)

Les médicaments et le sommeil

Les médicaments utilisés pour traiter certaines affections de santé mentale peuvent nuire au sommeil d'un enfant ou d'un adolescent. Le fait d'apporter un léger changement à l'heure à laquelle l'enfant prend le médicament peut l'aider à mieux dormir la nuit. Consultez un professionnel de la santé si vous désirez en savoir plus sur les effets du médicament de votre enfant sur son sommeil.

La mélatonine

La mélatonine est une neurohormone naturellement présente dans notre corps. Elle régule notre horloge interne et les cycles du sommeil. Chez certains enfants ou adolescents, la prise de mélatonine dans le cadre d'un plan de traitement pourrait favoriser le sommeil nocturne.

Dans le cas de certaines affections mentales, la mélatonine peut réduire le temps requis pour s'endormir. Elle peut également prolonger la durée du sommeil et augmenter la vivacité d'esprit pendant la journée. Toutefois, la mélatonine pourrait ne pas s'avérer efficace chez certains enfants ou adolescents et risque d'interagir avec certains médicaments ou suppléments alimentaires. De plus, selon son âge et les médicaments qu'il prend, votre enfant pourrait avoir besoin d'une dose précise. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de faire prendre de la mélatonine à votre enfant.

La mélatonine est une substance chimique naturelle qui peut aider à réguler les cycles du sommeil.

Tiré de : *Using Melatonin in Children and Adolescents*, BC Children's Hospital

Pour de plus amples renseignements sur la mélatonine :
www.keltymentalhealth.ca/treatment/medications (en anglais seulement)

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER À FAIRE PRENDRE DE LA MÉLATONINE À VOTRE ENFANT

La mélatonine peut interagir avec certains médicaments et elle n'est pas utile pour régler tous les types de difficultés du sommeil. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de faire prendre de la mélatonine à votre enfant.

Conseils provenant de familles sur les façons de favoriser une bonne nuit de sommeil

Les conseils suivants ont été formulés par des familles à l'intention d'autres familles dans le cadre d'une série de groupes de discussion tenues un peu partout en C.-B. Gardez à l'esprit que ces conseils ne sont pas tous appropriés dans tous les cas – si vous avez des questions sur un sujet qui vous inquiète particulièrement, parlez-en à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

L'hygiène du sommeil

- Ayez un horaire de sommeil régulier.
- Si votre enfant a faim, laissez-le prendre une collation avant le coucher (p. ex., un bol de céréales avec du lait).
- Diminuez le nombre d'activités stimulantes le soir (p. ex., la télévision, des activités à l'ordinateur ou sur Internet, des jeux vidéo).

La relaxation

- Enseignez à votre enfant différents moyens de se détendre.
- Utilisez des CD de relaxation (des sons de la nature, les bruits d'un jardin zen ou d'une chute d'eau, etc.).
- Faites-lui écouter du bruit blanc, un ventilateur, une radio ou de la musique classique.
- Essayez de lui faire faire de la méditation ou du yoga.
- Donnez à votre enfant un massage de pieds ou frottez-lui le dos.

Si votre enfant s'inquiète le soir

- Gardez un cahier près de son lit afin qu'il puisse y écrire ou dessiner ce qui occupe ses pensées ou cause ses inquiétudes. Le lendemain, vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a écrit ou dessiné dans ce cahier.
- Conservez dans un petit sac doux un caillou « pour les inquiétudes » et apprenez à votre enfant à le frotter pour se calmer.

Autres stratégies pour certaines affections mentales

- Certains enfants autistes dorment mieux sous une couverture lourde, car cela leur donne la pression dont ils ont besoin pour se calmer.

NOTE : Consultez un professionnel de la santé avant d'essayer cette méthode, car cela pourrait ne pas convenir à votre enfant.

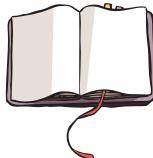
- Dormir près du sol (p. ex., en mettant le matelas de votre enfant par terre) s'est avéré utile chez certains enfants.

Activités favorisant le sommeil



1. Relaxer

Les enfants et les adolescents pourraient ne pas se rendre compte de la tension qu'ils accumulent dans leur corps. En aidant votre enfant à se détendre avant d'aller se coucher, vous pouvez favoriser son sommeil nocturne. La visualisation constitue un moyen de se détendre. Votre enfant s'imagine alors dans un lieu plus relaxant. Nous avons inclus des activités de relaxation rapides, y compris des activités de visualisation et de respirations profondes, dans notre feuille de ressources intitulée « Moyens rapides de se détendre » dans la section « Outils et ressources ».



2. Discuter des inquiétudes de la journée

Avant le coucher, prenez quelques minutes pour discuter avec votre enfant ou adolescent des moments difficiles qu'il aurait pu avoir vécus au cours de la journée. Essayez d'utiliser une baguette à bulles pour chasser les inquiétudes : soufflez sur les bulles pour qu'elles s'éloignent, puis regardez-les éclater. Vous pouvez également demander à votre enfant de noter ses inquiétudes sur la feuille d'activité intitulée « Le stress de ma journée » (que vous trouverez dans la section « Outils et ressources »). Après en avoir discuté avec votre enfant, demandez-lui de chiffonner le papier et de le jeter dans la poubelle.



3. Créez un tableau sur la routine du coucher de votre enfant

En famille, créez un tableau qui illustre la routine du coucher de votre enfant (p. ex., prendre une collation, prendre un bain, se brosser les dents, lire un conte) et les jours de la semaine. Essayez de suivre cette routine tous les soirs. Demandez à votre enfant de cocher les activités au fur et à mesure.



OUTILS ET RESSOURCES

Outils et ressources

Dans cette section, vous trouverez des outils et des ressources pour vivre une vie saine. Tous les outils et toutes les feuilles d'activité inclus dans cette section se trouvent sur le site keltymentalhealth.ca/toolkits, dans un format facile à imprimer.

Ressources en ligne

Alimentation saine

Santé Canada

On y trouve un lien vers le *Guide alimentaire canadien* et de l'information sur la vie saine destinée aux familles
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-fra.php

National Heart Foundation of Australia

Documentation renfermant des conseils sur la façon de récompenser les enfants sans nourriture
www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/InfoFlyers-FoodAsReward.pdf (en anglais seulement)

BC Pediatric Society – Sip Smart

Guide des parents sur les boissons saines pour enfants
dotcms.bcpeds.ca/sipsmart/families/ (en anglais seulement)

Les diététistes du Canada

Ressources sur une alimentation saine, y compris un profil pour vous aider à faire le suivi de vos choix en matière d'aliments et d'activités et la visite virtuelle d'une épicerie
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx

La société canadienne de pédiatrie – Soins de nos enfants

Conseils aux parents d'enfants difficiles à l'heure des repas
www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/when_your_child_is_a_picky_eater

Health Link BC

Ressources en nutrition pour les familles de la C.-B.
www.healthlinkbc.ca/dietitian/ (en anglais seulement)

Activité physique

Healthy Families BC

Ressources pour les familles sur l'activité physique et une alimentation saine

www.healthyfamiliesbc.ca (en anglais seulement)

Kidnetic

Site Web destiné à informer les enfants et adolescents sur l'exercice physique et l'alimentation saine

www.kidnetic.com/ (en anglais seulement)

School OT

Conseils pour soumettre les enfants à un « régime » sensoriel au moyen d'activités qui normalement les éveillent ou les calment

school-ot.com/Sensory%20Strategies.html (en anglais seulement)

Sensory Processing and Behaviour

(Traitement sensoriel et comportement - activités visant à remédier aux difficultés en matière d'éveil)

www.egfl.org.uk/export/sites/egfl/main/about/meetings/children/primarybehaviour/_docs/2Feb10/sensory-processing-and-behaviour_BridgetBagshawe.pdf (en anglais seulement)

Bright Futures

Conseils pour gérer le temps passé devant l'écran

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/video_games.pdf (en anglais seulement)

Gestion du stress

Child & Youth Health

Santé des enfants et des adolescents - information sur le stress rédigée de manière à être compréhensible par les jeunes enfants et incluant des exercices de relaxation

www.cyh.com (saisir « kids and stress » dans la barre de recherche) (en anglais seulement)

MindCheck

Ressources de gestion du stress à l'intention des jeunes

<http://mindcheck.ca/mood-stress> (en anglais seulement)

La fondation de psychologie du Canada

Ressources téléchargeables destinées aux familles telles que « Jongler sans s'essouffler : comment gérer votre stress et celui de votre famille »

<http://www.psychologyfoundation.org/fr/>

Programme FRIENDS for Life

Programme scolaire qui enseigne aux enfants à prendre leurs inquiétudes en main et qui leur fournit les outils requis pour mieux gérer les situations difficiles. Il existe aussi un programme FRIENDS for Life à l'intention des parents (FRIENDS for Life Parent Program).

www.forcesociety.com ou www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm (en anglais seulement)

Here to Help

Ressources téléchargeables sur la gestion du stress destinées aux adultes www.heretohelp.bc.ca/skills/module2 (en anglais seulement)

Sommeil

National Sleep Foundation

Site Web créé par la fondation nationale du sommeil des États-Unis pour les enfants et incluant des jeux amusants visant à leur enseigner certaines notions du sommeil

www.sleepforkids.org/html/learn.html (en anglais seulement)

Kelty Mental Health Resource Centre

Fiche d'information destinée aux parents sur la mélatonine

www.keltymentalhealth.ca/treatment/medications (en anglais seulement)

Autres

Online Parenting Coach

Information à l'intention des parents d'enfants ou d'adolescents obstinés et incontrôlables

www.onlineparentingcoach.com/ (en anglais seulement)

Able-Differently

Soutien pour les familles dont les enfants ont des problèmes de comportement ou d'apprentissage. Documentation utile incluant une évaluation des points forts de la famille (pour obtenir la documentation, rendez-vous à « Other Resources – Forms »).

www.able-differently.org (en anglais seulement)

Ouvrages

Alimentation saine

Satter, E (2005). *Your Child's Weight: Helping without Harming (Birth through Adolescence)*. Wisconsin : Kelcy Press

Satter, E (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook*. Wisconsin : Kelcy Press

Gestion du stress

Hipp, E (2008). *Fighting Invisible Tigers: Stress Management for Teens*. Free Spirit Publishing ISBN 1575422824 | Vancouver Public Library

Garland, EJ et Clark, SL (2009). *Taming Worry Dragons: A Manual For Children, Parents, And Other Coaches*. Children's & Women's Health Centre of BC | Family Resource Library : www.bccchildrens.ca/KidsTeensFam/FamilyResourceLibrary/LibraryCatalogue.htm (en anglais seulement)

Dunn Buron, K et Curtis, M (2004). *The Incredible 5-Point Scale – Assisting Students with Autism Spectrum Disorders in Understanding Social Interactions and Controlling Their Emotional Responses*. www.5pointscale.com (en anglais seulement)

Sommeil

Owens, J et Mindell, JA (2005). *Take Charge of Your Child's Sleep*. New York : Marlowe and Company

Autres

Greene, R (2001). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children*. New York : Harper Collins.

Williams, MS et Shellenberger, S (1996). *Introduction to How Does Your Engine Run? The Alert Program for Self-Regulation*. Therapy Works Inc : Albuquerque, NM.

Un programme novateur encourageant les enfants et les parents à choisir les bonnes stratégies pour changer ou maintenir l'éveil

Louv, R (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, Caroline du Nord : Algonquin Books.

Mon moulinet de vie saine

Outil d'établissement d'objectifs



kelty mental health
resource centre

Choisis un ou deux objectifs que tu aimerais atteindre bientôt pour améliorer ta santé et ton bien-être. Ces objectifs peuvent être n'importe quoi qui semble important pour ta santé ! Souviens-toi de te récompenser lorsque tu atteindras tes objectifs !

Objectif : _____

LU : _____

MA : _____

ME : _____

JE : _____

VE : _____

LES OBJECTIFS «SMART» SONT :

Spécifiques

Mesurables

Atteignables au moyen

Réaliste

(Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure crois-tu pouvoir atteindre ton objectif?)

Temporellement défini

Objectif : _____

LU : _____

MA : _____

ME : _____

JE : _____

VE : _____

NOM : _____

Objectif : _____

LU : _____

MA : _____

ME : _____

JE : _____

VE : _____

Souviens-toi que te fixer des objectifs à court terme peut t'aider à atteindre ton objectif à long terme!

Objectif : _____

LU : _____

MA : _____

ME : _____

JE : _____

VE : _____

Ma signature : _____

Mon moulinet de vie saine

(Exemple)



kelty mental health
resource centre

Choisis un ou deux objectifs que tu aimerais atteindre bientôt pour améliorer ta santé et ton bien-être. Ces objectifs peuvent être n'importe quoi qui semble important pour ta santé ! Souviens-toi de te récompenser lorsque tu atteindras tes objectifs !

Objectif : Gestion du stress ou des inquiétudes

LU : Respiration profonde

MA : 5 respirations abdominales (avec le ventre)

LES OBJECTIFS « SMART » SONT : ME : Quand je me sens stressée ou inquiète

Spécifiques

Mesurables

Atteignables au moyen

Réaliste

(Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure crois-tu pouvoir atteindre ton objectif?)

Temporellement défini

JE : La semaine prochaine (date)

VE : La semaine prochaine (date)

Objectif : Être plus active

LU : Marcher

MA : 45 mn le lundi, mercredi et vendredi

ME : Au parc, avec ma mère

JE : Au bout de 2 semaines (date)

VE : Au bout de 2 semaines (date)

Josée Lalonde

NOM :

Ma signature :

Josée Lalonde

Objectif : Manger plus sainement

LU : Manger plus de fruits

MA : 1 fruit par jour

ME : Acheter 7 fruits par semaine

JE : La semaine prochaine (date)

VE : La semaine prochaine (date)

Souviens-toi que te fixer des objectifs à court terme peut t'aider à atteindre ton objectif à long terme!

Objectif : Bien dormir

LU : Relaxer avant l'heure du coucher

MA : 30 mn avant l'heure du coucher

ME : Relaxer : lire, écouter de la musique ou prendre un bain

JE : Au bout de 2 semaines (date)

VE : Au bout de 2 semaines (date)

La planification des repas

Le meilleur moyen de vous assurer que votre famille mange un repas sain préparé à la maison consiste à planifier ce dernier. Si vous avez planifié le souper et que vous avez tous les ingrédients sous la main, vous ne verrez pas sa préparation comme une corvée.

Chaque repas devrait comprendre au moins trois des quatre groupes alimentaires. N'oubliez pas que les quatre groupes alimentaires sont les suivants : Légumes et fruits; Produits céréaliers; Lait et substituts; Viandes et substituts. Voici un exemple de menu et la façon d'en déterminer les groupes alimentaires :

Menu : Burrito aux haricots et fromage avec salade

Haricots = Viandes et substituts

Fromage = Lait et substituts

Tortilla = Produits céréaliers

Salade = Légumes et fruits

Total des groupes alimentaires = 4 sur 4

Assurez-vous de créer des menus simples, surtout au début. Réservez-vous du temps pour planifier vos repas. Faites participer votre enfant à cette planification. Faites une liste de ce dont vous avez besoin et faites toute votre épicerie hebdomadaire en une seule fois.



Exemples de planification de menus :

Dimanche

- › Hamburger
 - › Salade verte
 - › Verre de lait
- Groupes alimentaires = 4

Lundi

- › Haricots cuits sur pain rôti, garni de fromage râpé
 - › Brocoli cuit à la vapeur
- Groupes alimentaires = 4

Mardi

- › Avocat et crevettes avec quesadilla à la mozzarella
 - › Asperges rôties
- Groupes alimentaires = 4

Mercredi

- › Poulet pané et riz
 - › Salade verte
 - › Verre de lait
- Groupes alimentaires = 4

Jeudi

- › Salade de pâtes orzo et de filaments de poulet (avec poivrons et fromage feta)
 - › Concombres et carottes tranchées
- Groupes alimentaires = 4

Vendredi

- › Lentilles avec riz et yogourt nature
 - › Pois et carottes
- Groupes alimentaires = 4

Samedi

- › Casserole de pâtes au thon (avec fromage)
 - › Légumes rôtis
- Groupes alimentaires = 4

Faites votre propre planification de menus. Essayez de déterminer combien de groupes alimentaires sont représentés dans chaque repas.

Dimanche

Groupes
alimentaires
=

Lundi

Groupes
alimentaires
=

Mardi

Groupes
alimentaires
=

Mercredi

Groupes
alimentaires
=

Jeudi

Groupes
alimentaires
=

Vendredi

Groupes
alimentaires
=

Samedi

Groupes
alimentaires
=

Voici une liste d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires. Vous pouvez également l'utiliser comme liste d'épicerie.

Légumes et fruits

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Maïs | <input type="checkbox"/> Chou frisé/vert | <input type="checkbox"/> Cerises | <input type="checkbox"/> Charcuterie |
| <input type="checkbox"/> Pois | <input type="checkbox"/> Igname | <input type="checkbox"/> Raisins | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Citrouille | <input type="checkbox"/> Mangue | <input type="checkbox"/> Hoummos |
| <input type="checkbox"/> Asperges | <input type="checkbox"/> Courgette | <input type="checkbox"/> Fraises | <input type="checkbox"/> Poisson en conserve (saumon, thon, crabe) |
| <input type="checkbox"/> Edamame | <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Framboises | <input type="checkbox"/> Poisson frais (hareng, saumon, truite) |
| <input type="checkbox"/> Carotte | <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Abricot | <input type="checkbox"/> Lentilles |
| <input type="checkbox"/> Concombre | <input type="checkbox"/> Chou-rave | <input type="checkbox"/> Avocat | <input type="checkbox"/> Noix (écalées) |
| <input type="checkbox"/> Betterave | <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Petits fruits | <input type="checkbox"/> Haricots au four |
| <input type="checkbox"/> Pak-choï | <input type="checkbox"/> Pomme | <input type="checkbox"/> Pamplemousse | <input type="checkbox"/> Haricots frits |
| <input type="checkbox"/> Brocoli chinois | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Melon au miel | <input type="checkbox"/> Beurre d'arachide ou autres beurres de noix |
| <input type="checkbox"/> Courge | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Goyave | <input type="checkbox"/> Graines (écalées) |
| <input type="checkbox"/> Épinards | <input type="checkbox"/> Poire | <input type="checkbox"/> Litchi | <input type="checkbox"/> Bœuf |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Pêche | <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Bison/Bison d'Amérique |
| <input type="checkbox"/> Haricots verts | <input type="checkbox"/> Melon d'eau | <input type="checkbox"/> Papaye | <input type="checkbox"/> Poulet |
| <input type="checkbox"/> Pomme de terre | <input type="checkbox"/> Nectarine | <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Gibier à plumes (perdrix, tétras) |
| <input type="checkbox"/> Laitue | <input type="checkbox"/> Bleuets | <input type="checkbox"/> Rhubarbe | <input type="checkbox"/> Gibier (chevreuil, orignal, caribou, wapiti) |
| <input type="checkbox"/> Poivron | <input type="checkbox"/> Citron/Lime | | <input type="checkbox"/> Chèvre |

Produits céréaliers

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pâtes alimentaires | <input type="checkbox"/> Orge | <input type="checkbox"/> Lait |
| <input type="checkbox"/> Craquelins | <input type="checkbox"/> Bannique | <input type="checkbox"/> Babeurre |
| <input type="checkbox"/> Pain | <input type="checkbox"/> Congee | <input type="checkbox"/> Lait au chocolat |
| <input type="checkbox"/> Pita | <input type="checkbox"/> Pain de maïs | <input type="checkbox"/> Fromage |
| <input type="checkbox"/> Tortilla | <input type="checkbox"/> Muffin anglais | <input type="checkbox"/> Fromage cottage |
| <input type="checkbox"/> Pain naan | <input type="checkbox"/> Gaufre | <input type="checkbox"/> Boisson de soja fortifiée |
| <input type="checkbox"/> Céréales | <input type="checkbox"/> Crêpe | <input type="checkbox"/> Kéfir |
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Petit pain | <input type="checkbox"/> Paneer |
| <input type="checkbox"/> Blé concassé | <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Pouding/Crème anglaise (faite avec du lait) |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | | <input type="checkbox"/> Yogourt |

Lait et substituts

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lait | <input type="checkbox"/> Gibier à plumes (perdrix, tétras) |
| <input type="checkbox"/> Babeurre | <input type="checkbox"/> Gibier (chevreuil, orignal, caribou, wapiti) |
| <input type="checkbox"/> Lait au chocolat | <input type="checkbox"/> Chèvre |
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input type="checkbox"/> Jambon |
| <input type="checkbox"/> Fromage cottage | <input type="checkbox"/> Agneau |
| <input type="checkbox"/> Boisson de soja fortifiée | <input type="checkbox"/> Dinde |
| <input type="checkbox"/> Kéfir | <input type="checkbox"/> Œufs |
| <input type="checkbox"/> Paneer | |
| <input type="checkbox"/> Pouding/Crème anglaise (faite avec du lait) | |
| <input type="checkbox"/> Yogourt | |

Viande et substituts

Activités à essayer en famille

Suggestions pour mener une vie active, jouer et vous amuser en famille

Les enfants auront davantage tendance à penser qu’être actif est amusant si vous leur montrez que l’activité physique leur procure du plaisir et une sensation de bien-être. Songez à l’activité physique comme étant quelque chose que l’on fait en famille.

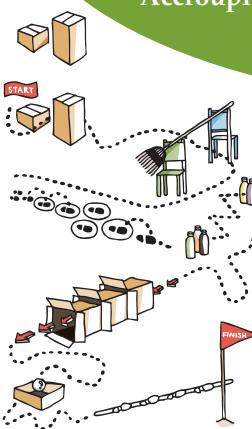
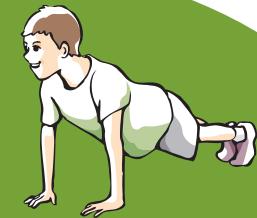
Jouer au terrain de jeux

Essayez le jeu « Suivez le guide ». Laissez votre enfant être le guide ou vous imiter dans les activités suivantes :

- Grimper sur les grimpeurs
- Ramper dans les tunnels
- Glisser sur la glissoire
- Courir et toucher toutes les clôtures
- Garder son équilibre en marchant sur des billots de bois

**Essayez des activités pendant des intervalles d'une minute.
Voici quelques exemples :**

- Saut à la corde • Hula
- Lancement d'une balle vers une cible
- Exercices du tronc • Dribble (basket-ball)
- Accroupissements/fentes avant • Jogging sur place
- Poids et haltères ou exercices de résistance



Faites une course à obstacles

- Faites un remue-méninges avec votre enfant pour décider des obstacles qui devront faire partie de votre course.
- Songez à différents moyens de vous déplacer : en faisant un pas, en marchant, en marchant à quatre pattes, en rampant (sur le ventre), en roulant, en faisant des culbutes, en sautant, en sautillant, en faisant de grands bonds, en courant, etc.
- Songez à des objets que vous pouvez utiliser à la maison, tels que des divans, des chaises, des tables, des matelas, des cerceaux en plastique, de gros cubes, des matelas de gymnastique, des coussins, des annuaires téléphoniques, des cordes, etc.

Jouer à la maison

- Essayez d'emprunter différentes vidéos d'exercices à la bibliothèque. Recherchez des vidéos dont le contenu motivera votre enfant ou votre adolescent, comme :
 - Yoga, Pilates ou danse hip hop
 - Chansons accompagnées de mouvements ou danses farfelues pour les jeunes enfants
- Conservez des accessoires d'exercice comme des haltères (ou deux boîtes de conserve) ou des ballons d'exercice dans un coin bien en vue. Vous pourrez les utiliser pendant les messages publicitaires à la télévision ou lorsque vous prenez des pauses.
- Adaptez des jeux de plein air de façon à pouvoir y jouer l'intérieur (p. ex., des jeux avec des ballons gonflables ou des balles molles).



Des activités de plein air à essayer

- Bicyclette
- Natation
- Marche ou randonnée pédestre
- Patin à roues alignées
- Trottinette
- Escalade
- Kayak



- Hockey de rue
- Ski
- Tague
- Marelle
- Mini-golf
- Raquette
- Toboggan / glissade sur chambre à air
- Planche à roulettes
- Course à travers le jet d'eau de l'arrosoir



Intégrez l'exercice dans vos activités de la journée

- Allez à l'école, au parc, etc., à bicyclette, à pied ou en trottinette.
- Aidez à transporter les sacs d'épicerie ou à sortir les ordures ou le recyclage.
- Râchez la pelouse, aidez aux travaux de jardinage ou de plantation, ou au pelletage l'hiver.
- Emmenez le chien marcher ou courir avec vous.
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Essayez de faire 10 000 pas dans votre journée (utilisez un podomètre pour compter vos pas).
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt, puis marchez jusqu'à votre destination.



Activités pour jours de pluie

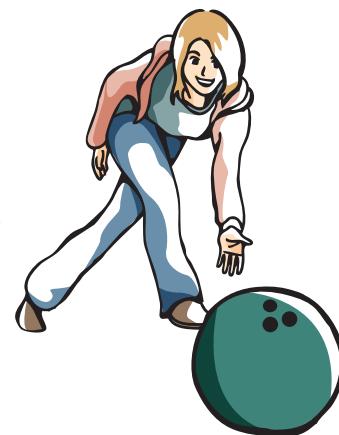
Soyez prêt à affronter les jours de pluie; avec des vêtements adéquats, vous pouvez faire beaucoup de choses, quitte à vous faire mouiller un peu. Mais si vous ne pouvez vraiment pas sortir, songez aux activités suivantes :



- Jeu de quilles.
- Patinage intérieur ou escalade en salle.
- Gymnase ouvert dans un centre communautaire.
- Danse au son de la musique dans votre salon.
- Visite improvisée à une classe de danse ou de yoga.

Autres activités

- Participez à une marche ou une course pour une œuvre de bienfaisance, et entraînez-vous en famille au préalable (de nombreux centres communautaires offrent des programmes d'entraînement).
- Assistez à des événements communautaires.
- Organisez une compétition amicale avec votre enfant (p. ex., concours de saut à la corde).
- Utilisez les fêtes comme moyen de promouvoir l'activité physique (comme le patinage ou les quilles).



Le stress de ma journée

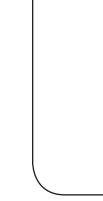
Quand

Comment je me sens

Ce que je peux faire

Comment les adultes
peuvent m'aider

Avant l'école



À l'école



Après l'école



Dans la soirée

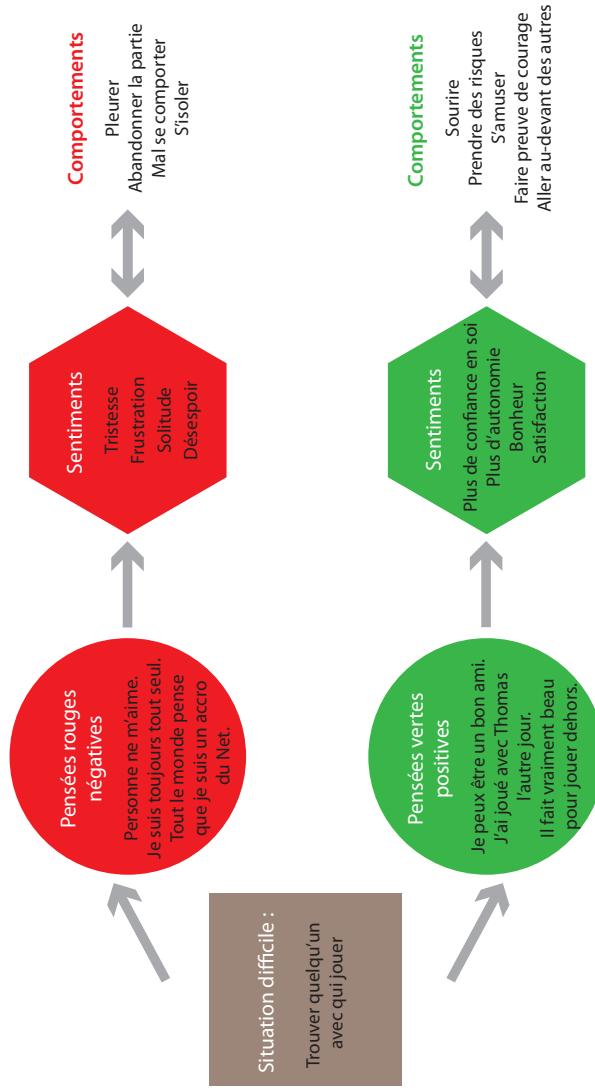


Le week-end



Apprendre à avoir des pensées vertes

Remplacer les **pensées rouges** inutiles par plus de **pensées vertes**



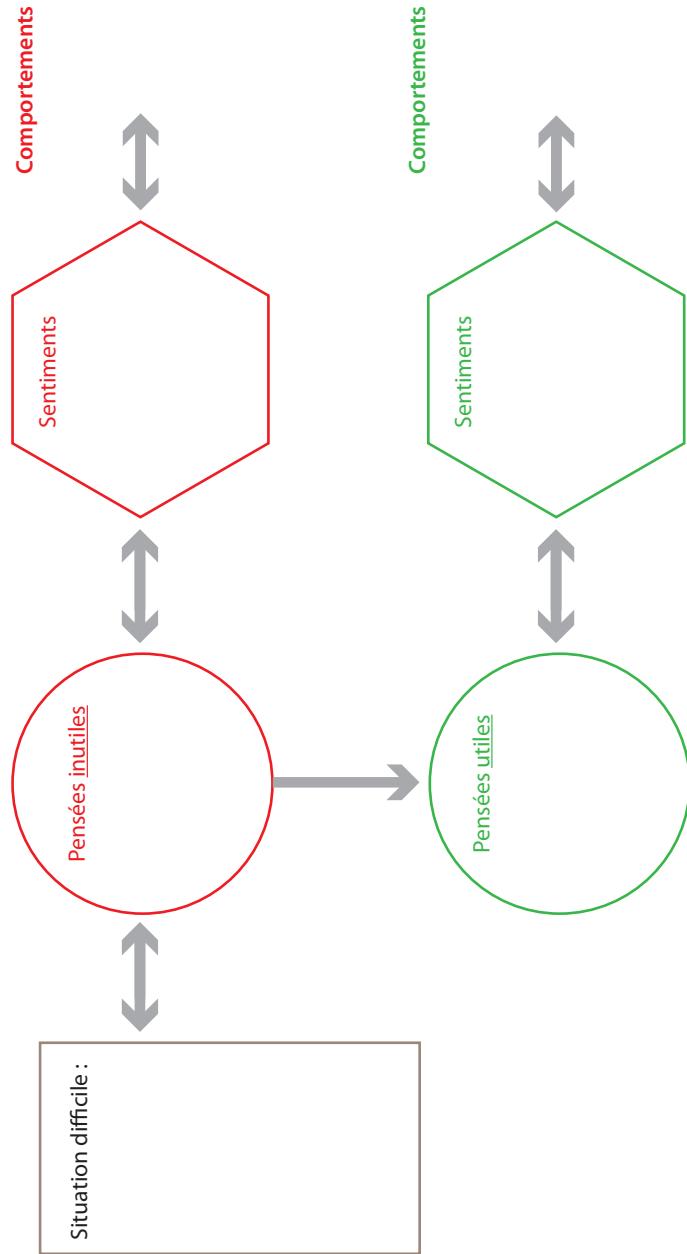
Demandez à votre enfant d'expliquer à tous les membres de votre famille ce que sont les pensées rouges et les pensées vertes.

La verbalisation de vos propres pensées aide votre enfant ou votre adolescent à déterminer si ses pensées sont utiles ou inutiles.

Encouragez votre enfant à se concentrer sur le côté positif des choses et à avoir des pensées vertes réalistes.

Comment changer des pensées nuisibles

Remplacer les **pensées rouges** inutiles



Remplissez le diagramme et apprenez comment changer des pensées **rouges peu utiles** en des pensées vertes **utiles** :

Moyens rapides de se détendre

Respirer profondément

Exercice de respiration

1. Gonflez lentement le ballon
1 2 3 4
2. Maintenant, laissez dégonfler lentement le ballon
1 2 3 4

Vous pouvez calmer votre corps et votre esprit en respirant profondément. Voici une méthode à essayer :

- Imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Placez une main sous votre nombril.
- Inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes.
- Sentez le ballon qui se remplit d'air – votre ventre devrait se gonfler.
- Lorsque le ballon est plein, expirez lentement par la bouche pendant environ quatre secondes.
- Votre main montera et descendra à mesure que le ballon s'empile et se vide.
- Attendez deux secondes et répétez l'exercice quelques fois.
- Lorsque vous respirez profondément, assurez-vous que le haut du corps (les épaules et la poitrine) sont assez détendus et immobiles.



Adapté du site d'AnxietyBC

Visualiser un endroit calme



- Trouvez un endroit tranquille et fermez les yeux.
- Songez à l'endroit le plus calme et le plus paisible que vous ayez visité. Imaginez-vous à cet endroit.
- Décrivez ce que vous **voyez**, ce que vous **entendez**, ce que vous **sentez** et ce que vous **ressentez**.
- Retournez-y lorsque vous vous sentez stressé ou inquiet.

Relaxer vos muscles



- Formez un poing avec chaque main, et serrez-les fort.
Serrez... Serrez... Serrez... Relaxez.
- Maintenant, fermez les poings de nouveau en les serrant, et croisez les bras en les serrant pour éteindre votre corps.
Serrez... Serrez... Serrez... Relaxez.
- Maintenant, croisez les jambes en les serrant, tout en fermant les poings et en serrant les bras contre votre corps.
Serrez... Serrez... Serrez... Relaxez.
- Répétez cet exercice si vous le désirez.
- Secouez les mains, les bras et les jambes. Vous devriez vous sentir plus détendu.

Adapté du site de La fondation de psychologie du Canada

Comment résoudre un problème

1.

Détermine la nature du problème
(Décris-le).



Détermine comment tu te sens au sujet du problème



Triste



Fâché



Effrayé



Désorienté



Frustré

Décide ce que tu veux faire au sujet du problème (par exemple, tu pourrais demander qu'on t'aide à le résoudre, dire à quelqu'un comment tu te sens ou faire une promenade pour y réfléchir). Songe à trois choses que tu peux faire pour résoudre ce problème.

1 _____

2 _____

3 _____



4.



Essaie de mettre à exécution le plan que tu as choisi.

N'oublie pas d'expliquer en quoi le problème t'a touché, comment tu te sens à son sujet et ce que tu veux qu'il se produise pour t'aider à te sentir mieux.

5.

6.

Si le plan que tu as choisi ne fonctionne pas,
N'ABANDONNE PAS la partie. DEMANDE DE
L'AIDE!

À L'AIDE!

Conseils pour apprendre aux enfants à bien dormir

Voici certaines choses que tu peux faire pour t'aider à avoir une bonne nuit de sommeil :

Essaie de te coucher et de te réveiller toujours à la même heure

Ton corps s'habituerà à cet horaire.



Essaie d'éviter la caféine – surtout l'après-midi et le soir

On trouve de la caféine dans beaucoup d'aliments et de boissons, comme le chocolat et les boissons gazeuses.

Assure-toi que ta chambre est obscure, tranquille et confortable

Tu peux demander à tes parents de t'aider à y arriver.



Essaie d'éviter les lumières vives après le souper

Cela comprend la télévision, l'ordinateur et les autres activités à l'écran.

Fais de l'exercice durant le jour

Courir et jouer pendant le jour, ça peut aider ton corps à se préparer à dormir (évite par contre de faire de l'exercice dans les trois ou quatre heures précédant l'heure du coucher).



Suis une routine à l'heure du coucher

Fais les mêmes choses relaxantes avant de te coucher chaque soir, comme prendre un bain chaud, lire ou écouter de la musique douce. Ton corps saura que c'est l'heure de te préparer à dormir.

Références

FRIENDS Parent Presentation (2009). The FORCE Society for Kids' Mental Health.

Jackson, JT et Owens, JL (1999). *A stress management classroom tool for teachers of children with BD*. Intervention in School and Clinic, Vol. 35(2).

Koeppen, J (2010). Autism: Feeding Issues and Picky Eaters.
<http://thinkingautismguide.blogspot.com/2010/07/autism-feeding-issues-and-picky-eaters.html> (en anglais seulement)

Kutcher, S (2008). Why Teens Need Their Sleep.
<http://www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation>. (en anglais seulement)

Law, M (2006). Autism Spectrum Disorders and Occupational Therapy. Briefing to the Senate Standing Committee on Social Affairs, Science and Technology, Canadian Association of Occupational Therapists.
<http://www.caot.ca/pdfs/Autism%20Brief%20Nov%202006.pdf> (en anglais seulement)

Mindell, JA, et Owens, JA (2003). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Philadelphia, PA : Lippincott Williams & Wilkins

Morris, SE (1999). Build on What the Child Knows and Accepts. Expanding Children's Diets.
<http://www.new-vis.com/fym/papers/p-feed13.htm> (en anglais seulement)

BC Children's Hospital (2008). Using Melatonin in Children and Adolescents
<http://keltymentalhealth.ca/r/melatoninmelatonin-cr> (en anglais seulement)

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

La trousse *Une vie saine... est à la portée de chacun* (la « Trousse ») se veut un outil pour les familles de la C.-B. ayant un enfant aux prises avec des problèmes de santé mentale. Elle a pour but d'aider ces familles à acquérir et à maintenir des habitudes de vie saine et non de remplacer les conseils d'un professionnel de la santé compétent. Si des conseils professionnels s'imposent, il convient de faire appel à un professionnel compétent et qualifié. Aucune partie du contenu de la trousse ne doit être considérée comme étant une politique officielle ou officieuse de la British Columbia Mental Health Society Branch (division de la société pour la santé mentale de la Colombie-Britannique), de la Children's & Women's Health Centre of British Columbia Branch (division du centre de santé pour enfants et femmes de la Colombie-Britannique) ou de la Provincial Health Services Authority (régie de santé de la C.-B.) (constituant ensemble les « Sociétés »), ou de la F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health.

Les coordonnées et les hyperliens contenus dans la Trousse ne sont fournis qu'à des fins utiles. Les Sociétés ne peuvent garantir que l'information, les hyperliens ou le contenu de ces sites Web sont à jour. Le simple fait de fournir des coordonnées ou un hyperlien ne signifie pas que les Sociétés partagent les points de vue ou approuvent les produits ou services accessibles par cet hyperlien. Les Sociétés n'assument aucune responsabilité en cas d'erreur ou d'omission d'information ou à la suite de l'utilisation de tout hyperlien, conseil, information, coordonnée ou opinion fournis dans la Trousse.

© 2011 BC Mental Health & Addiction Services et BC Children's Hospital, organismes de la Provincial Health Services Authority



kelty mental health resource centre

BC CHILDREN'S HOSPITAL

Mental Health Building, Room P3 - 302, 3rd floor

4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1

TEL 604.875.2084 TOLL FREE 1.800.665.1822 FAX 604.875.3688

EMAIL keltycentre@bcmhs.bc.ca keltymentalhealth.ca



BC Mental Health &
Addiction Services

An Agency of the Provincial Health Services Authority



RBC
Children's Mental
Health Project



Traduction vers le français et
impression rendues possibles
grâce à

RésoSanté
COLOMBIE-BRITANNIQUE

Santé Canada Health Canada

Canada