

INFO PÉO

LE JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE OPTIONNELLE YVES-PRÉVOST



JOSÉE MORIN
pour le Journal scolaire Info-Péo

Le printemps se montre le bout du nez plus tôt qu'à l'habitude, les gens sortent de leur « hibernation », les enfants sont bien contents de ranger leur salopette d'hiver et de sauter à pieds joints dans les flaques d'eau...et je dirais même que l'air changeant donne des ailes aux collaborateurs du journal. Dans cette édition-ci, ils vous offrent une belle diversité de sujets, tous aussi intéressants les uns que les autres.

Cependant, n'oubliez pas de retourner à l'école votre réponse au sondage préparé par le comité Info-Péo. Faites-nous savoir vos opinions, vos commentaires en ce qui concerne le journal. Nous aimerions vous lire !

Bonne lecture à tous et merveilleux printemps de la part de tous les membres du Journal Info-Péo !

Impressionnante mosaïque

MICHÈLE PELLETIER
Enseignante, 2^e cycle

À la demande de notre **Conseil enfants-école** et pour alimenter une fois de plus notre thème de l'année : « Je mets ma couleur » ; les enfants créèrent une mosaïque géante.

En effet, le 20 janvier dernier, l'école toute entière (du préscolaire au 3^e cycle) utilisait en priorité son intelligence artistique afin de créer une œuvre d'art. Or, chaque enseignante de l'école animait un atelier et offrait une technique d'art différente; accompagnée d'un ou de plusieurs médiums. Imaginez la panoplie de choix pour les jeunes ! Bien sûr, dans l'esprit coopératif et d'entraide de l'école, petits et grands se retrouvaient dans un même atelier.

Chaque œuvre compose maintenant la mosaïque installée dans l'entrée de l'école. J'avoue qu'elle est des plus impressionnante car chaque enfant y a mis sa couleur, sa personnalité et sa créativité.

Dans le fond, à l'École optionnelle Yves-Prévost, nous vivons aussi nos olympiques...artistiques.

Des olympiques sans compétition et sous le signe de l'accomplissement et de la fierté.

La médaille, c'est sur son cœur que chacun la porte !





Rafrâichissement freinetique printanier!

Attention, attention, un nouveau comité **freinetique** voit le jour !

Des parents s'unissent pour préparer des soirées freinetiques afin de parler de la pédagogie Freinet.

Surveillez les prochains communiqués pour connaître la date et soyez nombreux à assister à la **première soirée rafrâichissante et freinetique** en ce printemps 2010 !

Ménage du printemps version écolo

ALEXANDRA HARVEY DEVAULT

Maman de May-Laura Girard, classe de Diane
Les oiseaux qui chantent, la neige qui fond, les tulipes qui se pointent le bout du nez, mais ...c'est aussi l'appel du grand ménage du printemps. Pourquoi ne pas introduire des actions écologiques à notre envie de tout faire briller ? Nous connaissons bien des trucs, mais...est-ce que nous les employons ?

VOICI 3 TRUCS ECOLOS POUR VOTRE GRAND MENAGE PRINTANIER :

1. Remplacer les agents rinçant (type Jet Dry) pour votre lave-vaisselle par du vinaigre blanc et votre vaisselle sera tout aussi brillante et étincelante ;
2. Vous désirez répandre une odeur agréable dans votre demeure ? Au lieu de vaporiser des produits qui sont supposés rafraîchir votre intérieur, vous n'avez qu'à mettre quelques gouttes d'essence de vanille dans votre micro-ondes ;
3. Récurer les évier avec du bicarbonate de soude. Ça prend un peu plus d'huile à bras et c'est tout !

En plus d'être écolo c'est écono. \$\$\$

Le spectacle aBACHadabra

PAULE SOUCY, enseignante en musique

MICHÈLE PELLETIER, enseignante au 2^e cycle

Le 22 février 2010, nous avons vécu un lundi pas banal du tout.

Paule Soucy, l'enseignante de musique et les enseignantes du 2^e cycle ont eu la bonne idée de proposer aux enfants une sortie musicale au Grand Théâtre de Québec.

Le spectacle musical aBACHadabra, sous la direction du chef Airat Ichmouratov, nous a permis de découvrir des grands compositeurs ; tels que Bach, Mozart, Beethoven et Chostakovitch. Pour cette prestation, il y avait plus de 50 musiciens de l'Orchestre Symphonique de Québec et deux acteurs comiques et captivants du Théâtre Platypus.

Babette, jeune étudiante, désirant en connaître plus sur la musique classique, va à la rencontre de son Oncle Albert; grand érudit de cette musique et de ses compositeurs.

Celui-ci, à l'aide de ses boîtes musicales, nous fait voyager dans le temps pour y découvrir de grands maîtres, ainsi que leur musique.

Après avoir recueilli les commentaires des enfants, certains nous ont dit qu'au son de la première note, ils avaient des papillons au cœur. D'autres se sont sentis touchés et très petits devant un aussi grand orchestre.

Ce fut un spectacle magique et envoûtant, d'une grande qualité qui a nourri notre corde sensible musicale. L'harmonie et le parfait synchronisme entre les acteurs et l'orchestre étaient remarquables. Ce spectacle a suscité bien des questions chez les enfants et leur a donné le goût d'en savoir davantage sur la vie des grands compositeurs qui sont encore toujours bien présents.



Sortie gourmande à prix d'amis

ALEXANDRA HARVEY DEVAULT
Maman de May-Laura Girard, classe de Diane

Quoi de mieux que de titiller l'intérêt de notre entourage pour une sortie éducative par leur côté gourmand. Voici une façon originale de développer notre amour pour le cacao et ce, en organisant une journée agrotouristique. Saviez-vous que non loin de nos chaumières se trouve un petit musée du chocolat qui tient pignon sur rue ? C'est le Choco-Musée Érico (www.choco-musee.com). Vous découvrirez un petit musée sympathique situé dans le Vieux-Québec, qui est de plus GRATUIT, attendant à une mignonne chocolaterie. Pourquoi ne pas en profiter pour faire une petite recherche sur l'histoire du chocolat ou sur ses vertus antioxydantes avec vos apprentis gourmets. Il est certain que vous pouvez vous laisser tenter par une douceur vendue sur place, mais la fabrication de truffes en famille peut être tout aussi agréable. Si

vous vous sentez l'âme d'un chocolatier, voici une recette simple de truffes maison à réaliser selon vos inspirations.

RECETTE DE BASE

1 tasse (250 ml) de crème 35%

8 oz (240 g) de chocolat de bonne qualité (Baker)

1/3 tasse (80 ml) de beurre à température pièce

Dans un bain marie, chauffer la crème et incorporer le chocolat pour le faire fondre. Retirer du feu et incorporer le beurre. Réfrigérer environ 4 heures. Façonner en forme de boules et décorer si désiré. Vous pouvez, selon l'inspiration du moment, les rouler dans le sucre en poudre, le cacao en poudre, faire fondre du chocolat au lait pour les enrober. Bref, AMUSEZ-VOUS !

VOUS VOULEZ FAIRE VIVRE DES ACTIVITÉS À VOS JEUNES EN LIEN AVEC DES LIVRES PRÉSENTS À LA BIBLIOTHÈQUE DE VOTRE ÉCOLE...

Éditeurs Québécois / Site
Canadiens français

Bayard	bayardlivres.ca/Default.aspx?CatJeunesse=Le+Raton+Laveur
Boomerang	boomerangjeunesse.com/zoncool.html
Chouette (caillou)	editions-chouette.com/je-joue-avec-caillou
De la Bagnole	leseditionsdelabagnole.com/
Isatis	editionsdelisatis.com/Isatis_FichesActivites.htm
Des Plaines	plaines.mb.ca/guides.html
Dominique et cie	dominiquetcompagnie.com/pedagogie/index.html
Éditions du nouveau pédagogique (ERPI)	erpi.com/web/primaire_n8415_n8464.html (primaire) erpi.com/web/secondaire_n8415_n8465.html (secondaire)
FouLire	foulire.com/coindesprofs/index.asp
Hurtubise (HMH)	editionshurtubise.com/litterature_jeunesse/fiches_de_lecture.html
La courte échelle	courteechelle.com/enseignants/fiches-pedagogiques
Les Intouchables	aurelielaflamme.com/category/jeux-creations/jeux/
Michel Quintin	editionsmichelquintin.ca/enseignants.php
Phoenix	editionsduphoenix.com/francais/guides.html
Québec-Amérique	quebec-amerique.com/00_SSECTION/42.html (primaire) quebec-amerique.com/00_SSECTION/42s.html (secondaire) quebec-amerique.com/00_SSECTION/42i.html (immersion)
Scolartek	pommearina.com/accueil.php
Scholastic	scholastic.ca/clubs/lecture/activites.htm
Soleil de Minuit	editions-soleildeminuit.com/
Soulières	soulieresediteur.com/enseignants.php
Vents d'Ouest	ventsdouest.ca/cp.asp
Vermillon	leseditionsduvermillon.ca/



Les 3 Savoirs

MICHÈLE PELLETIER
Enseignante et Aquarelliste

Savoir être côtoie Savoir et Savoir-faire.

Interdépendants, en coopération.
Ils réinventent un monde à l'écoute
et fier.

Connaissances, paix, fraternité,
réalisations dansent au faite
de leur espoir communiqué,
si cher.

Savoir être,
bien dans sa peau
de caméléon dansant
sous un ciel orangé et vert,
réinvente son univers.





Beaux gestes de partage

GISÈLE CIMON et MICHÈLE PELLETIER

Pour raviver notre thème de l'année : « Je mets ma couleur », les enfants de l'École optionnelle Yves-Prévoist ont colorié bien des petits cœurs en guise de gestes de partage et de coopération pour la période des Fêtes.

Plus de 200 cadeaux ont été offerts aux enfants démunis. Il s'agissait de donner un objet en bon état, ayant appartenu à la famille de l'enfant et de l'emballer avec des matières recyclées.

Ensuite, un marché de Noël fut l'occasion pour les enfants de vendre des objets éducatifs à des coûts minimes: CD, DVD, livres ou jeux qu'ils n'utilisaient plus à la maison. Cette activité a permis aux enfants de manipuler de l'argent, d'accepter de se départir de leurs objets, d'offrir un cadeau à leur(s) frère(s), leur(s) sœur(s) ou aux membres de leur famille et de poser un geste de citoyen concerné par la réutilisation. L'argent recueilli servira à embellir notre Arbovie.

Puis, encore une fois cette année, les familles de l'école ont généreusement rempli et distribué des paniers de Noël à des familles nécessiteuses de notre communauté.

Enfin, des enfants ont expédié aux petits Haïtiens, des friandises mises de côté lors de l'Halloween.

Comme vous pouvez le constater, plusieurs actions mobilisatrices touchant les domaines de la solidarité et de l'écologie ont été posées en décembre 2009. De plus, avec la grande coopération des enfants et de leurs parents (l'une de nos belles valeurs de la pédagogie Freinet), nous pouvons accomplir des gestes qui font toute la différence dans notre milieu.

Merci à tous!

Qui est Marc Audet ?

Marc Audet est le fondateur de notre école (1982). Aujourd'hui retraité, il poursuit son implication à notre école. Il assiste en effet aux après-midi que les enseignantes et la direction se réservent pour discuter des fondements de notre pédagogie et de sa mise à jour. Il offre ses réflexions et ses conseils aux jeunes enseignantes qui choisissent d'entreprendre une carrière dans nos écoles (Cap-Soleil et Yves-Prévoist). Également, il accueille des groupes de jeunes et les enseignantes à son domicile pour y vivre des classes natures. Certaines classes invitent Marc pour des discussions sur divers sujets. Grâce à lui, une revue électronique appelée «La Halte» a pris naissance. Quelques fois par année, un thème de discussion est abordé par lui et on peut y retrouver, en plus de ses réflexions, des adresses de sources diverses liées à ce thème. Marc ne peut s'empêcher de poursuivre son œuvre pédagogique puisque la passion l'anime. Cet humaniste a accepté encore une fois de partager ses talents de scripteur pour cette nouvelle édition du journal.

Nos bonnes nouvelles

ANGÉLIK LAFLAMME et JÉRÉMIE LÉGARÉ
Explorateurs fouineurs, classe de Gisèle Cimon

Nous aimerions partager avec vous trois bonnes nouvelles concernant notre école.

La cueillette d'argent pour Haïti a permis de ramasser la jolie somme de 783\$. Mme Huguette Charest, de la «Fondation québécoise Aidons un enfant», est venue nous rencontrer pour récupérer l'argent et l'acheminer à Haïti. Elle était très fière de nous. Nous l'apercevons sur la photo avec notre classe.

Notre marché de Noël a été un succès, nous avons ramassé 654.78\$. De plus, à ce montant s'ajoutera 1000\$ provenant du programme d'embellissement «Écolo École» des épiceries Métro. Ces sommes nous permettront de planter une haie le long du boulevard afin de faire un écran antibruit avec la rue.

M. Richard Bernier du Métro GP de Courville est venu nous remettre en main propre le chèque. Nous le voyons sur la photo avec des enfants du comité environnement, ainsi que Lucie Verreault et Gisèle Cimon, enseignantes à l'école.





La pédagogie Freinet, une panacée aux maux du monde ?

MARC AUDET

Retraité de l'enseignement, mais pas de la pédagogie Freinet !

La pédagogie Freinet n'opère pas de miracles ! Elle propose une manière de faire différente, que nous jugeons quant à nous meilleure. Nous croyons qu'elle fait appel aux forces vives de l'enfant et permet un **apprentissage plus naturel, dans le sens de la vie.**

En fait, elle a des chances de porter à son maximum quand il y a adéquation entre les valeurs dont on fait la promotion et les manières de procéder qu'on utilise en classe et à l'école, d'une part, et celles qui sont, d'autre part, vécues dans le reste de la vie de l'enfant, notamment à la maison.

CONVIENT-ELLE À TOUS LES ENFANTS ? Y EN A-T-IL QUI SONT RÉFRACTAIRES À NOTRE MANIÈRE DE TRAVAILLER ?

Il ne saurait être question de remettre en cause le principe d'ouverture à la différence si cher à notre pédagogie; il est tout à fait justifié que n'importe quel parent cherche à donner à son enfant une procédure d'apprentissage qui lui convienne et qui cadre avec ses propres valeurs. Et, il est tout aussi certain que les enseignants et l'école sont là pour répondre à cette préoccupation, puisqu'ils ont eux-mêmes choisi de travailler en pédagogie Freinet.

Mais, pour qu'un accord véritable soit conclu entre la famille et l'école, il y a cette sorte de condition qui domine toutes les raisons qui poussent un parent à inscrire son enfant chez nous. Il faut pouvoir s'identifier aux valeurs qui sont véhiculées ici et aux moyens pratiques qu'on a de les mettre en œuvre. Et sur ce point, à mon avis, il n'y a aucune concession à faire; la vocation de l'école et sa pérennité en dépendent.

C'est certain que **notre pédagogie propose une ouverture** telle aux personnes,

que nous sommes d'une certaine manière plus tolérants pour les particularités, pour les traits de caractère plus... exotiques, pour les personnalités plus affirmées, pour des difficultés qui seraient plus dérangeantes ailleurs...

Mais, ce n'est pas sur la base de ces particularités que doit s'appuyer le choix de l'école. C'est seulement une fois qu'un enfant est admis à l'école, parce que les parents l'ont d'abord choisie pour ce qu'elle offre, que nous avons à **tenir compte de la personnalité propre des enfants**, à organiser les choses pour répondre aux besoins particuliers.

Ceci dit, il arrive que des enfants soient réfractaires à notre approche !

Cela peut être le fait d'enfants chez qui les circonstances ont fait prévaloir des valeurs s'opposant à celles que préconise la pédagogie Freinet. J'ai connu des enfants qui avaient un sens aigu de la compétition (à la limite, malsain), par exemple, mais que les parents avaient inscrits chez nous parce qu'ils pensaient que la confrontation à des situations de coopération pourraient les amener à **développer une attitude différente.**

Cela peut aussi être le fait de problèmes pour lesquels l'école n'a pas les services adéquats. Parce que l'école reste une école, avec les **services habituels** qu'on attend d'une école ordinaire. Les difficultés majeures, qui demandent l'intervention de spécialistes à la compétence très pointue, peuvent bien ne pas trouver de réponses adéquates chez nous.

Ceux qui sont venus chez nous simplement pour corriger une situation, un problème,

sans qu'autrement il y ait **adéquation entre les valeurs de l'école et celle de la famille**, n'en ont probablement pas tiré un bénéfice évident.

Notre pédagogie ne rend pas nécessairement facile le parcours scolaire d'un enfant. Elle l'engage dans une voie où il doit **investir sa propre énergie pour apprendre**, pour apprendre à vivre avec les autres. Et où il est confronté à lui-même d'abord. Il se peut bien que ce soit pour lui une situation de vie laborieuse. Ce qui ne veut pas dire pour autant qu'elle ne soit pas bénéfique, parce que si la **confrontation avec ses difficultés** peut paraître difficile, il est au moins considéré comme une **personne à part entière, qui est en cheminement et accompagnée avec bienveillance.**

C'est ce que nous appelons, en pédagogie Freinet, la "part du maître". Bienveillance et accueil, mais intervention tout de même: **amener chaque enfant, autant que possible, au bout de ses limites.** Comme le disait si bien un ancien de la communauté Freinet : ne pas laisser un enfant à ses conditionnements, mais forcer un peu sa liberté. Le plonger dans un "monde" de différences et de défis, et lui permettre d'essayer de se dépasser.

La pédagogie Freinet a démontré depuis longtemps sa valeur "thérapeutique". Cela tient sans doute au fait que **c'est pour nous l'enfant qui est au centre de nos préoccupations**, avant les programmes. Le principe selon lequel **la différence n'est pas une tare, mais une richesse qu'on accueille**, y est pour quelque chose.



L'intérêt de masser nos enfants...

INGRID BESSON

Institutrice de massage pour bébés et maman de Lou Pages, classe de Diane

Masser les bébés s'avère être un phénomène très à la mode. Il en est de même pour les nombreuses variétés de massages offertes aux adultes dans les spas ou les instituts de beauté.

Force est de constater qu'entre ces deux classes d'âge, le massage est peu reconnu ou encouragé pour ses vertus. Pourtant, des études scientifiques ont démontré chez des adultes ayant été massés depuis leur enfance que leur vie professionnelle et sentimentale étaient plus stables. De plus, ils étaient moins enclins à la dépendance aux drogues ou à l'alcool et le début de leurs relations sexuelles avait notablement été retardé.

Alors, comment ne pas être tenté d'explorer cette hypothèse ? Pourquoi masser un enfant pourrait-il avoir un tel impact ?

Quand on parle de massage, on parle d'un toucher sain, sécurisant et nourrissant qui respecte la pudeur.

LES BIENFAITS DU MASSAGE SONT INCROYABLEMENT NOMBREUX:

- produit un effet relaxant qui diminue le stress;
- favorise l'attachement en contribuant à une meilleure communication;
- améliore le sommeil;
- renforce le système immunitaire;
- détend les points de tension et les douleurs liées à la croissance osseuse.

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Pas besoin d'un moment formel, profitez d'une partie de chatouilles, du partage d'un dessin animé ou d'un film pour masser un pied ou une main qui se présente. Avec ou sans huile, l'enfant prendra goût à ces doux moments de partage qui lui confirmeront votre amour.

Et, peut-être que parfois, ces rendez-vous inciteront vos enfants ou pré-ados en crise à vous raconter une partie ou toute leur journée, sans quoi ils se seraient abstenus.

Il n'est jamais trop tard pour commencer.

1-2-3 massez !

Bons massages avec vos chérubins !!!

La bonne vieille dactylo

AUDREY LAVOIE

orthopédagogue et mère d'Emmanuel, classe de Marize

«Attends maman, je vais te montrer comment faire. »

Quand on pense informatique, ce sont souvent nos enfants qui nous en apprennent. Mais, on peut les aider à acquérir une bonne technique de doigté sur le clavier. En fait, plusieurs enfants sont lents quand vient le temps de taper leur texte au propre. Les propos qui suivent font suite à des recommandations de monsieur Jean Nadeau, spécialiste pédagogique de l'utilisation de l'informatique à notre commission scolaire.

Il faut savoir ce qui suit : chaque doigt possède sa propre mémoire. Si on utilise un seul doigt pour taper, ce même doigt doit mémoriser l'emplacement des 26 lettres à lui seul. Quelle charge ! Si on pouvait

partager la charge à deux doigts, ce serait déjà mieux (l'index des deux mains). Si on pouvait partager la charge à huit doigts (les deux pouces servant uniquement à faire les espacements), ce serait vraiment équitable : environ 3 lettres par doigt.

1re suggestion : utiliser les deux mains. Séparer mentalement le clavier en deux : la main gauche aura pour tâche de taper les lettres du côté gauche du clavier et inversement, pour la main droite. Les pouces reposeront délicatement sur la barre d'espacement et taperont les espaces requis à l'instant nécessaire. Au moment de débiter, placer les deux index sur les lettres *F* et *J*. Remarquer que ces touches ont été façonnées avec un trait surélevé.

2e suggestion : si votre enfant ou vous-même (pourquoi pas) désirez augmenter encore votre vitesse, vous pouvez apprendre la *Méthode de dactylo*. Patience et travail rigoureux seront exigés : idéalement, 30 minutes par jour et ce, pendant 30 jours. La procédure est la suivante :

- 1- accéder gratuitement au site internet du portail de notre commission scolaire (portail.csdps.qc.ca);
- 2- entrer en vous identifiant à l'aide du *code personnel de l'enfant* (c'est le code qu'il utilise à l'école et qui sera le même jusqu'à la fin de son secondaire) et en vous inscrivant au moyen de son mot de passe;
- 3- dans la section *SIGNETS* (en haut à droite), cliquer sur Tap'Touche;
- 4- suivre les instructions;
- 5- pratiquer, pratiquer et encore, pratiquer.



Nouveautés à l'École optionnelle Yves-Prévost

Cheerleading

MICHÈLE PELLETIER
Enseignante

À notre école, depuis l'an dernier, deux nouvelles activités parascolaires s'offrent à nos jeunes. Le « cheerleading » et le football prenaient forme grâce à Benoît Caron, un éducateur, et à Josée Lannegrace, une jeune enseignante, qui se sont investis et ont cru en ces projets.

Dès la première année d'existence en 2008-2009 (sous la direction d'Audrey Paradis, puis repris ensuite par Josée L.), les Extrêmes«Miss» se sont méritées la médaille de bronze à la compétition de « cheerleading » de la Ligue inter-service de garde de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. La haute voltige et

les sauts bien exécutés ne sont pas les seuls éléments rattachés à ce beau succès. Il y a bien sûr, tout le travail rigoureux de Josée et de ses « cheers ». De plus, cette discipline ne pourrait évoluer sans un fort sentiment d'appartenance, sans la créativité, la confiance en soi, la fierté, le respect, le plaisir et j'en passe... Le dépassement de soi a même transformé certains enfants, auparavant, plus inhibés.

Cette année, suite à ces retombées positives sur le plan humain, Josée a dû refuser des jeunes; faute de moyens matériels.

La fierté engendre la fierté.

Puis, voici Benoît qui vous racontera sa discipline, le football.

Football

BENOIT CARON
éducateur et entraîneur

Ligue de football primaire des Premières-Seigneuries

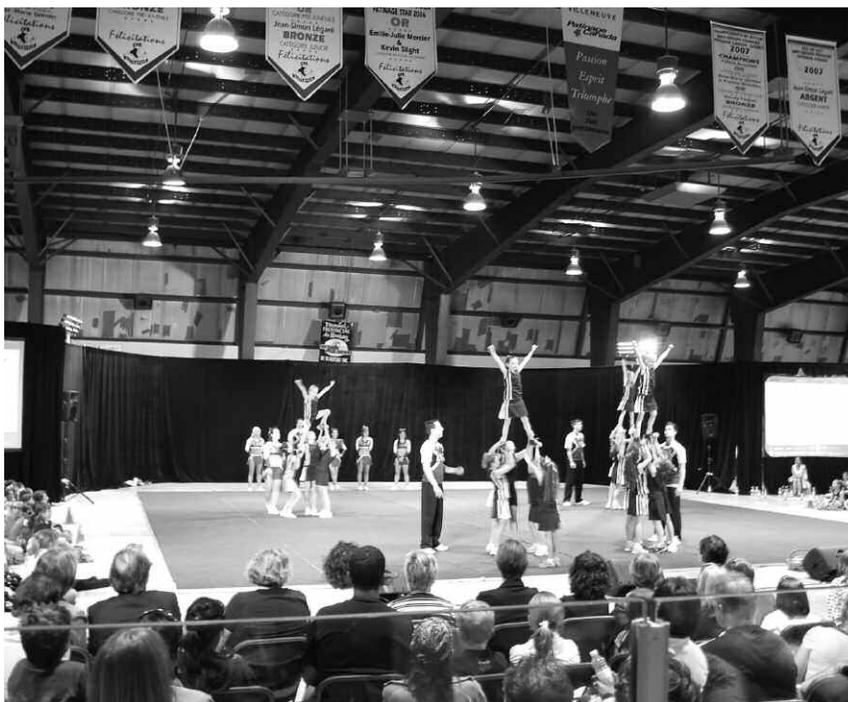
Au printemps 2009, suite au succès de la journée : « Initiation au football », j'ai décidé, avec le support de la direction et du service de garde, de mettre sur pied une équipe de football au sein de l'école. À nous trois, Martin Lavallée, Monique Dion et moi-même, suite à la confirmation du Conseil d'établissement, nous avons mené à terme le projet.

Nous avons 20 jeunes garçons présentement dans l'équipe de football. Le chiffre 20 étant le maximum d'enfants possible dans un groupe au service de garde, l'équipe se répartit comme suit : 4 gars de 4^e année, 7 gars de 5^e année et 9 finissants de 6^e année.

Pour faire partie de l'équipe, il faut être inscrit au service de garde, être motivé, adopter une attitude positive et avoir l'esprit sportif.

L'objectif du programme est d'avoir du plaisir dans un univers stimulant, structuré et sécuritaire. Cela force les jeunes à vouloir se dépasser, à vouloir plus, à s'identifier à leur école.

Les enfants ont 3 pratiques par semaine avec leur équipement. Une ligue a été mise en place pour la saison du printemps 2010. Nous serons 8 écoles primaires encadrées par la Division Est de la Courvilleoise et la Division Ouest des Sentiers. La saison se déroulera sur 4 semaines, les samedis seulement, soient les 15, 24 et 29 mai, puis le 5 juin 2010 pour la grande finale.





Avez-vous la dent un peu trop sucrée ?

JOSÉE MORIN

Dt.p-Nutritionniste et mère d'Élodie et de Justine Lauriault

À notre époque, une multitude de produits alimentaires contiennent du sucre blanc ou cristallisé (sucrose, saccharose). Celui-ci est constitué de glucose (dextrose) et de fructose (lévulose). Par ailleurs, plusieurs dérivés ou substituts du sucre sont utilisés dans l'industrie alimentaire pour sucrer les produits que nous consommons, tels : sucre inverti, sirop de maïs, sirop de glucose, sirop de palmier, sirop de datte, sirop de sorgho, sirop d'agave, sucre de betterave, sucre de canne, jus de canne, cassonade, miel, sirop d'érable, mélasse, sucralose, aspartame,... En fait, nous retrouvons au moins un ou plusieurs de ces agents sucrants dans nos céréales à déjeuner, notre pain, nos gâteaux, pâtisseries, biscuits, confitures, confiseries, boissons aux fruits, boissons gazeuses, même dans la mayonnaise et... j'en passe !

Certaines études ayant analysé les mimiques faciales des fœtus démontrent qu'il y a, dès lors, déjà une prédilection innée pour les saveurs sucrées et salées. L'imagerie médicale a même permis de constater un sourire ou même, de voir que le fœtus, âgé de 7 mois, buvait davantage de liquide amniotique lorsqu'il était composé de plus de glucose. Par ailleurs, l'enfant à naître déteste déjà l'amertume et l'acidité. Ces faits s'expliquent par des causes génétiques et évolutives de l'espèce humaine qui requièrent d'autres recherches pour comprendre comment se créent les habitudes alimentaires. Souvent, nous associons le goût sucré à l'énergie et l'amertume à ce qui empoisonne. Heureusement, l'enfant apprend de 6 mois à 2 ans à apprivoiser les aliments avec ou sans sucre. De plus, avec le temps le goût amer est mieux toléré et une préférence pour les fruits et légumes tend à ressortir.

Selon Statistique Canada, Rapports sur la santé de décembre 2008, les enfants canadiens âgés de 1 à 3 ans consomment au moins 30% de leurs calories journalières sous forme liquide ! Alors que chez les jeunes de 4 à 18 ans, les breuvages représentent 20 % de leurs apports quotidiens. Ici, nous parlons d'eau, de jus de fruits, de lait, de boissons gazeuses ordinaires et de boissons aux fruits. Certains de ces liquides peuvent contribuer à des apports trop importants en sucres et en calories, donc amener une prédisposition accrue pour la carie dentaire, le gain de poids (obésité) et l'augmentation de l'IMC (indice de masse corporelle) ou du poids santé chez nos jeunes.

Malheureusement, le nombre de jeunes qui choisissent les boissons gazeuses (ordinaires) et les boissons aux fruits augmente à mesure que ceux-ci vieillissent, de même que les quantités qu'ils ingurgitent (une consommation moyenne de 309 ml / jour au Canada et 304 ml / jour au Québec). Aussi, les enfants boivent moins de lait et de jus de fruits au fil des années mais davantage d'eau. Également, 7 % des adolescents ont un apport insuffisant en vitamine C et les adolescentes présentent plus de risques de carences en vitamine A, magnésium, zinc, potassium et en calcium à cause de la diminution du nombre d'adeptes de la consommation de lait (49 %). Habituellement, lorsque la proportion **d'aliments sucrés** dans l'alimentation dépasse 25 % des apports quotidiens, une consommation plus faible en vitamines et en minéraux (fer, zinc, vitamine A et E) est notée. En 2001, la consommation canadienne de sucre était de 12 cuillères à thé (60 ml) par jour, soit plus de 10 % des calories journalières !

Normalement, à l'âge adulte, l'humain consomme moins d'aliments sucrés et caloriques. Par ailleurs, physiologiquement, le sucre activerait certaines zones du cerveau reliées au plaisir et à la récompense, soient les mêmes récepteurs « opioïdes » activés par la consommation de drogues mais, à ce jour, aucune donnée scientifique ne permet d'affirmer qu'il peut y avoir dépendance au sucre chez l'humain. Par contre, elle a été confirmée chez le rat. De plus, psychologiquement parlant, certaines personnes associent le sucre au réconfort dans des circonstances de tristesse, d'ennui, de solitude, de stress, ... dès leur jeune âge et cela peut engendrer des habitudes alimentaires malsaines (boulimie / anorexie, hyperphagie,...). Alors, ces désordres alimentaires peuvent nécessiter un suivi professionnel, surtout lorsque les conséquences sont très marquées (diminution de l'estime de soi, tour de taille à la hausse ou à la baisse, problèmes de santé divers, ...) !

Certains adultes ont une propension très forte pour le sucre mais en analysant leurs habitudes alimentaires, il ressort qu'ils n'ont pas une alimentation équilibrée, que l'espace entre leurs repas est trop grande (plus de 4 heures) et qu'ils omettent un ou plusieurs repas dans une même journée. N'oublions pas que le sucre (glucide) est la principale source énergétique du cerveau. D'ailleurs, le cerveau consomme à lui seul 80 % des glucides apportés par l'alimentation. Bref, cela peut expliquer que nous ayons autant d'attrait pour le sucré ! Ainsi, un manque de glucides au niveau du cerveau peut donc engendrer un goût subit pour les aliments sucrés et des symptômes d'hypoglycémie (baisse d'énergie soudaine, baisse de concentration, irritabilité, tremblements, sueurs, ...).



QUOI FAIRE POUR DIMINUER VOS RAGES DE SUCRE ET SATISFAIRE VOTRE DENT SUCRÉE ?

- avoir un horaire de repas régulier;
- prendre 3 repas et 2-3 collations par jour, constituées de glucides et de protéines (ex. : verre de lait, fromage et craquelins, pomme et noix,...);
- valoriser une grande quantité de légumes, de produits céréaliers à grains entiers et de protéines (viandes maigres, poissons, légumineuses, produits laitiers faibles en matières grasses);
- éviter de manger seul(e) pour diminuer les risques d'hyperphagie;
- faites des activités qui détourneront votre attention des aliments sucrés (ex. : faire de l'exercice, prendre l'air, téléphoner à un ami,...);
- bannir du panier d'épicerie les aliments qui vous conduisent à la démesure;
- au dessert, opter pour 175 ml (¾ tasse) de yogourt ou 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de yogourt glacé ou de sorbet, au lieu du gâteau ou des biscuits;
- opter pour 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés (dattes, figues, abricots, fraises, bleuets,...) car ils contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux, ce que les bonbons n'ont pas !;
- réduire votre consommation de boissons gazeuses et de boissons sucrées;
- oublier les succédanés de sucre (aspartame, sucralose, stévia, saccharine, cyclamates, acésulfame de potassium), ils ne font qu'entretenir votre goût pour le sucre* et peuvent même participer à augmenter votre appétit (l'ingestion de calories), donc à favoriser une prise de poids et à faire progresser l'épidémie d'obésité mondiale qui sévit en ce moment.

* certains substituts de sucre ont un pouvoir sucrant presque 300 fois plus puissant que le sucre blanc !!!

RÉFÉRENCES

- 1- Journal de Montréal. Richard Béliveau : Le stévia, nouveau substitut du sucre, 8 septembre 2008. sante.canoe.com
- 2- Quoi de neuf ? Marie Milot : Qu'en est-il des substituts de sucre ?, octobre-novembre 2008.
- 3- Institut canadien du sucre : L'alimentation des enfants, Toronto. www.sugar.ca
- 4- Journal Behavioral Neuroscience : Les édulcorants perturberaient l'appétit et feraient prendre du poids, février 2008.
- 5- Coup de pouce. Isabelle Émond : Accro au sucre ? www.coupdepouce.com
- 6- Santé en bref, Statistique Canada : Consommation de boissons par les enfants et les adolescents, Rapports sur la santé, vol. 19. n° 4, décembre 2008.
- 7- Passeport santé. Françoise Ruby : Accro au sucre ?, octobre 2005. www.passeportsante.net
- 8- fr.wikipedia.org/wiki/sucre
- 9- Le Journal du bel âge : Accro au sucre ? Des solutions ! www.lebelage.ca

Le bonhomme Carnaval à l'école

ÉLODIE LAURIAULT,
6^e année, classe de Marie-France

Bonjour,

Aujourd'hui le 3 février 2010, le Bonhomme Carnaval est venu nous rendre visite.

Les petits ont apprécié sa visite.

Nous lui avons tous touché et des photos de classe ont été prises.

Avant de voir Bonhomme, au grand air, nous avons eu des collations : des clémentines, des pommes et du bouillon de poulet. C'était vraiment bon !

En plus, mercredi, jeudi et vendredi (3 au 5 février), tous les cycles ont eu des activités avec bonhomme.

Aujourd'hui, les élèves du premier cycle et de la maternelle glissaient ou faisaient d'autres activités.

Le jeudi, c'était au tour du deuxième cycle de faire des activités et le vendredi, le troisième cycle.

Dehors, il y avait de la musique de Carnaval. Il y avait du monde qui dansait, même les profs.

C'était vraiment drôle parfois ce que le monde faisait. C'était surtout les petits qui dansaient.

Le Bonhomme Carnaval nous a donné congé de devoirs et de leçons.

Tous les enfants se sont mis à crier dans le gymnase de l'école.

Mais, quelques personnes en ont fait quand même car elles désiraient avancer dans leurs études.

Domage ! Le Bonhomme n'avait pas apporté sa maison dans la cour d'école !

Bien... parce qu'elle est bien trop grande pour entrer dans son auto et qu'elle est bien trop solidement fixée à sa place, dans la neige du Vieux-Québec.

Bye !



SONDAGE

Le comité du *Journal Info-Péo* souhaite obtenir votre opinion afin d'améliorer le contenu de ses futurs numéros. Nous vous sommes reconnaissants de bien vouloir compléter le présent questionnaire et de le retourner après le congé de Pâques au professeur de votre enfant.

Prenez-vous le temps de lire le journal ?

Prend-t-il directement le chemin de la récupération?

Si vous le lisez :

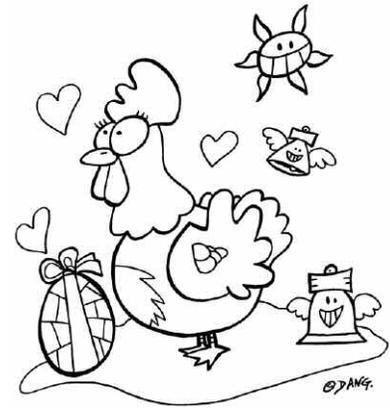
Quel type d'information aimez-vous y lire ?

Quel type d'information aimeriez-vous y retrouver ?

Si vous ne le lisez pas, y a-t-il des sujets pertinents qui vous inciteraient à le lire ?

Avez-vous des thèmes ou suggestions d'articles à nous proposer pour les prochains numéros du journal ?

Merci beaucoup et bon printemps !
Le comité Info-Péo



Équipe du Journal INFOPEO

RESPONSABLE

Josée Morin

Anny Lacasse
Audrey Lavoie
Johanne Ferland
Julie Berger
Louis-François Dallaire
Alexandra Harvey Devault

IMPRIMERIE

Richard Tremblay

INFOGRAPHISTE

Danielle Lambert, Code Jaune

DATES DE TOMBÉE

pour les prochaines parutions

Pour ceux qui sont intéressés à nous faire parvenir des articles, voici la date de tombée pour la prochaine parution

31 mai 2010

Tous à vos crayons pour le 31 mai prochain.

*Pour information ou pour envoyer vos textes, communiquez avec :
Josée Morin
morin.lauriault@sympatico.ca*

www.csdps.qc.ca/yves-prevost



Site Internet École optionnelle Yves-Prévost

Pour recevoir toutes les nouvelles, les changements et les mises à jour importantes du site par courriel ...

joignez-vous à la liste d'envoi, c'est facile et rapide !

1. Tapez l'adresse Internet du site
2. Cliquez sur « Liste d'envoi »
3. Inscrivez votre adresse de courriel
4. Soumettez



Liste d'envoi

www.csdps.qc.ca/yves-prevost

Une invitation du Comité informatique

