

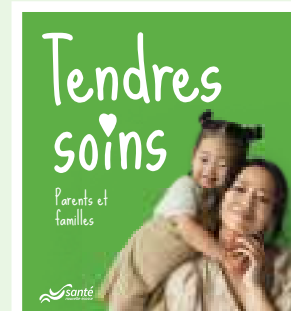
Tendres soins

Parents et
familles



La série **Tendres soins**, qui comprend quatre guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse et Santé Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides **Tendres soins** permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Trois des guides de la série **Tendres soins** mettent l'accent sur les bébés et les enfants de groupes d'âge spécifiques : **De la naissance à 6 mois**, **De 6 à 12 mois** et **De 1 à 3 ans**. Celui-ci, **Tendres soins : Parents et familles**, offre des renseignements utiles aux familles, peu importe l'âge de leur enfant. Vous trouverez des renvois au guide **Parents et familles** dans tous les autres guides.



Rédaction : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Conception : John Thomson

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. **Tendres soins : Parents et familles**, Halifax, Santé Nouvelle-Écosse, 2026.

ISBN : 978-1-0692479-9-5

Droit d'auteur de Santé Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2019, 2020, 2021, 2023, 2024, 2025 et 2026.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.



Table des matières

Bienvenue

5

Introduction	6
Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?	7
Soutien pour les familles	8
Services de santé	9
Soins de santé respectueux	11
Trouver de l'aide quand vous en avez besoin	12

Parents

15

Soins post-partum	16
Soins physiques après la naissance	16
Baby-blues et dépression post-partum	16
Relations sexuelles après la naissance	18
Contraception après la naissance	19
Soins post-partum : partenaires.....	20
Un rôle important	20
Familles monoparentales	23
Avec un bébé, c'est deux personnes.....	23
Quand les parents ne vivent pas ensemble	24
Quand vous vivez avec votre enfant.....	25
Quand votre enfant vit avec son/ses autre(s) parent(s)	26
Élever un enfant ensemble	27
Partage des responsabilités parentales....	27
Être dans une relation.....	29
Soins des parents	30
Prenez soin de vous	30
Vaccination.....	33
Tabagisme et vapotage	34
Alcool, cannabis et autres drogues	38
Santé mentale	40
Estime de soi	40
Stress	41
Dépression	42
Anxiété périnatale/post-partum	43
Idées noires post-partum.....	44
Psychose post-partum.....	45
Colère.....	46



Familles 49

Soins de la famille.....	50
Bien manger pour se sentir bien	50
Que représente pour vous la nourriture?	50
Les repas de famille sont des moments de partage	51
Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants	52
S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	53
Être actif.....	55
Temps passé devant un écran	56
La publicité destinée aux enfants.....	58
Sécurité de la famille	59
Alimentation du nourrisson et préparation aux situations d'urgence ...	59
Prévention des chutes	60
Sécurité-incendie	60
Sièges de voiture	61
Sécurité au soleil	62
Excès de chaleur	64
Piqûres d'insectes	64
Sécurité avec les animaux	66
Salubrité des aliments.....	67
Eau potable	70
Intoxication par le plomb.....	71
Changements dans la vie – perte et chagrin	72
Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin	73
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants	74
Violence familiale	76

Frères et sœurs	78
La venue d'un bébé apporte des changements importants	78
Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres	79
La rivalité fraternelle	81
Grands-parents.....	83
Les grands-parents apprennent aussi	83

Autres fournisseurs de soins 85

Laisser son enfant avec d'autres personnes	86
Retourner au travail ou à l'école	88
Trouver un service de garde de qualité	90

Ressources 97

Informations pertinentes tirées du Guide alimentaire canadien	98
Protégeons nos enfants	
Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants	105
Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux	130
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	131
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	132
Coordonnées — Soutien et information	134

Merci! 153



Le saviez-vous?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver des programmes et services dans votre région, composez le 211.

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**). Vous pourrez parler avec un bénévole qui vous écoutera et qui vous dirigera vers les ressources dont vous avez besoin.



Bienvenue

Introduction.....	6
Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?	7
Soutien pour les familles	8
Services de santé	9
Soins de santé respectueux	11
Trouver de l'aide quand vous en avez besoin	12

Introduction

Un nouveau-né crée de nouvelles relations—nouveaux parents, nouveaux frères et sœurs, nouveaux grands-parents. Vous allez tous devoir vous habituer à de nouveaux rôles et à de nouvelles façons de vous voir vous-même ainsi que ceux qui vous entourent.

La naissance d'un enfant transforme des personnes ou des partenaires en familles. Il faut du temps, de la patience et de l'amour pour qu'une famille se forme et s'habitue à une nouvelle vie.

Pendant que vous vous occupez de votre bébé, n'oubliez pas de mettre un peu de temps de côté pour vous-même et pour le reste de votre famille.

Ce guide a pour but d'aider les parents à répondre à leurs besoins physiques, mentaux et émotionnels. Il contient également de l'information qui permettra d'aider les enfants et les grands-parents à accueillir le nouveau membre de la famille. Nous espérons que ce guide vous permettra de prendre les meilleures décisions possibles pour vous-même et pour votre famille.

Prenez soin de vous! Votre bébé, votre famille, ainsi que toutes vos relations, dépendent de votre santé et de votre bien-être.

Le saviez-vous?

Nous avons créé la série **Tendres soins** pour les parents et les aidants de bébés nés à terme qui sont en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou s'il a des problèmes de santé ou des besoins spéciaux, vous pouvez obtenir les informations dont vous avez besoin auprès de vos fournisseurs de soins de santé.



Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?

Il y a tellement de choses que les parents veulent savoir! Nous ne pouvions donc pas tout inclure. Nous avons dû, pendant la rédaction de cette série de guides, décider de ce que nous allions mettre et de ce que nous allions laisser.

Le contenu des guides est basé sur ce qui suit :

- **Meilleures pratiques** — façons de faire les choses dont nous savons qu'elles fonctionnent bien.
- **Recherche** — études sur la promotion de la santé des bébés et des jeunes enfants, et sur ce qu'il faut faire pour les aider à grandir et à se développer.
- **Politiques, stratégies et messages clés des gouvernements fédéral et provinciaux.**
- **Rencontres** avec les parents des centres de ressources pour familles partout dans la province.
- **Avis d'experts de diverses disciplines**, dont la santé et le développement des enfants, les pratiques propres à chaque culture, les soins de la famille, la santé mentale, ainsi que de nombreux autres domaines.

Il y a un certain nombre de choses que vous **ne trouverez pas** dans ces guides. Par exemple, vous ne trouverez aucune explication détaillée sur certaines choses comme donner un bain à votre bébé ou changer ses couches, puisque ce sont des choses que vous comprendrez par vous-même. Nous avons essayé de nous concentrer sur les informations qui vous aideront à comprendre votre bébé, afin que vous puissiez répondre à ses besoins et lui permettre de grandir et de se développer.

Il se peut que certaines des choses que vous lirez dans ce guide ne correspondent pas à ce que vous avez vous-même entendu dire quand vous grandissiez. Il se peut également que ces choses soient différentes de ce que vos propres parents faisaient quand ils vous élevaient.

Tout ce que contient ce guide a un seul but : vous aider à donner à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie.



Soutien pour les familles

Il est normal que des parents souhaitent parler à quelqu'un de leur bébé et de ce qu'ils ressentent.

Nous avons tous besoin de nous faire aider et soutenir par les personnes qui nous entourent. Ces personnes font partie de ce que l'on appelle nos « réseaux de soutien social ».

Votre réseau de soutien social est composé de personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand les choses vont bien ou mal. Il peut s'agir des personnes suivantes :

- Famille et amis
- Aînés
- Autres parents
- Dirigeants communautaires
- Conseillers spirituels et confessionnels

Selon beaucoup de parents, consulter d'autres parents représente une des meilleures sources de soutien. Vous pouvez donc rencontrer d'autres parents grâce aux centres de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**), dans les groupes de jeux, sur les terrains de jeux, dans les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques (coordonnées, **page 147**), les parcs, et tous les endroits où les parents se rencontrent. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler.

Dans la plupart des communautés, il existe des programmes et des structures de soutien pour les parents. Ces programmes sont souvent gratuits, et tous les parents sont les bienvenus.

Pour en savoir davantage sur le soutien et les programmes offerts dans votre communauté :

- consultez les babillards ou les journaux, ou renseignez-vous dans les bibliothèques;
- renseignez-vous auprès des personnes suivantes : infirmières de la santé publique, travailleurs communautaires, visiteurs à domicile, autres parents;
- composez le 211.

Le saviez-vous?

En plus d'être de bons endroits pour rencontrer d'autres parents, les centres de ressources pour les familles offrent de nombreux programmes à la fois pour les parents et les enfants, par exemple sur l'éducation, le counseling et le soutien pour les familles, la littératie, la santé et la nutrition, ainsi que le soutien à l'emploi.

Les centres de ressources pour les familles accueillent tout le monde.

Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée que celle offerte par les soutiens informels, il y a de nombreux professionnels à qui vous pouvez vous adresser.

Santé publique

La santé publique travaillent avec les communautés, les familles et les individus. Leurs buts sont de prévenir la maladie, de protéger la santé et d'en faire la promotion, et d'aider tous les Néo-Écossais à être en bonne santé.

La santé publique disposent de nombreux professionnels qui sont à l'œuvre partout dans la province, au sein de Santé Nouvelle-Écosse et dans les communautés. Les professionnels avec qui vous aurez sans doute le plus de contacts sont, entre autres :

- les infirmières en santé publique
- les visiteuses communautaires à domicile
- les hygiénistes dentaires
- les travailleuses sociales

Soins de santé primaires

Vous recevez des soins de santé primaires quand vous consultez un médecin ou une infirmière praticienne, quand vous consultez votre pharmacien ou une sage-femme, ou quand vous allez à la bibliothèque pour assister à une séance animée par un nutritionniste.

Le mot « primaire » signifie « premier ». Vous recevez des soins de santé primaires de la part d'un professionnel des soins de santé qui est normalement votre premier contact avec le

système des soins de santé. Si vous en avez besoin, un fournisseur de soins primaires peut vous adresser à des spécialistes et à d'autres services de santé.

Vous pouvez recevoir des services de santé primaires de la part de différents fournisseurs de soins de santé et dans bien des contextes. Les professionnels des soins de santé primaires englobent les personnes suivantes :

- Professionnels de la santé bucco-dentaire
- Médecins
- Sages-femmes
- Infirmières
- Infirmières praticiennes
- Pharmaciens
- Diététistes agréés
- Praticiens agréés en activités physiques
- Travailleurs sociaux agréés

Service 811

Le service 811 répond à des questions de santé qui ne sont pas des urgences. En composant le 811, vous pouvez obtenir de l'information sur une question de santé ou déterminer si vous ou votre enfant devriez consulter un fournisseur de soins de santé.

Si vous êtes sourd ou malentendant, vous pouvez utiliser ce service en composant le 711 (ATS).

Si vous ou un membre de votre famille ne parlez pas français, le service 811 peut fournir des services en anglais et dans bien d'autres langues, comme l'arabe, le persan et le cantonnais.

Le saviez-vous?

La Nouvelle-Écosse possède un régime d'assurance-médicaments pour les familles. Ce régime aide les familles à payer les médicaments d'ordonnance.

Il existe également un régime d'assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu. (Les coordonnées de ces deux programmes se trouvent aux **pages 146 et 147.**)



Application mobile YourHealthNS



L'application mobile YourHealthNS offre un accès sécurisé et rapide à une multitude de renseignements, de ressources et de services de santé. Vous pouvez l'utiliser pour trouver des services de santé près de chez vous, pour consulter votre dossier médical, pour prendre un rendez-vous de vaccination ou de prélèvement sanguin, pour recevoir des rappels de rendez-vous, etc.

Allez sur yourhealthns.ca ou téléchargez l'application sur votre appareil.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Soins de santé respectueux

Vous pouvez avoir accès à de nombreux types de services de santé, par exemple les services de santé mentale, les services de prévention et de traitement des dépendances, des médecins de famille ou encore des cliniques.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé de ce que vous désirez et de ce dont vous avez besoin pour vous-même et pour votre bébé. Aidez votre fournisseur de soins de santé à vous offrir des soins qui respectent votre race, votre culture, votre religion, votre orientation sexuelle et vos capacités.

Si vous ne parlez pas la même langue que votre fournisseur de soins de santé, n'hésitez pas à lui demander si un-e interprète est disponible. Les interprètes sont formés pour vous aider à comprendre et à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé qui ne parlent pas votre langue.

Il est possible que d'autres services d'aide respectueux des cultures soient disponibles, notamment les services d'infirmières pivots autochtones mi'kmaq (MIPN en anglais), lesquelles veillent à ce que les patients et les familles mi'kmaq et des autres nations autochtones bénéficient de soins et de services centrés sur le client et adaptés à leur culture. Il se peut que l'on vous dirige vers l'une de ces infirmières pivots, mais vous pouvez aussi les contacter directement si vous en ressentez le besoin. Vous trouverez leurs coordonnées à la **page 146**.

Vous avez droit à des soins de santé qui répondent à vos besoins, sans jugement, et qui vous permettent de vous sentir en sécurité et respecté.

Certaines personnes utilisent le terme « seins » et d'autres « poitrine ». De même, le terme « allaitement maternel » peut être utilisé pour désigner une méthode d'alimentation des nourrissons, mais certaines personnes utilisent plutôt les termes « donner le sein », « allaitement naturel » ou simplement « allaitement ». Vous pouvez décider de vos préférences et les communiquer à votre équipe soignante.



Trouver de l'aide quand vous en avez besoin

Le saviez-vous?

Le service provincial d'assistance téléphonique peut être un bon point de départ quand vous avez besoin d'aide. Des bénévoles vous écouteront et vous aideront à trouver des ressources et du soutien dans votre communauté.

Vous trouverez les coordonnées à la **page 145**.

Si quelque chose chez votre bébé ne semble pas normal, faites confiance à votre instinct.

Vous connaissez votre bébé mieux que personne.

Si vous vous inquiétez, demandez de l'aide aux services de santé de votre collectivité.

De nombreuses personnes peuvent vous aider. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez le soutien dont vous et votre bébé avez besoin. Il se peut que cela nécessite du temps, des efforts et de nombreux appels téléphoniques.

Quand vous avez besoin d'aide :

- **Pensez au problème en question.** Plus votre description du problème et du type d'aide dont vous avez besoin est claire, plus les chances d'obtenir ce que vous recherchez seront grandes.
- **Commencez par les personnes et les organisations que vous connaissez.** Demandez l'avis d'autres parents, des personnes qui font partie de votre réseau de soutien, de votre fournisseur de soins de santé, infirmière de santé publique, ou encore travailleur social — c'est-à-dire à toutes les personnes auxquelles vous pouvez penser. Les centres de ressources pour les familles, votre église, les groupes d'amis ou les centres communautaires, peuvent également avoir de bonnes idées.
- **Faites une liste de toutes les personnes à qui vous parlez.** Inscrivez sur cette liste les noms et numéros de téléphone de toutes les personnes que vous avez appelées, ainsi que leurs suggestions. Utilisez un carnet pour éviter de perdre votre liste.

- **Demandez aux personnes avec lesquelles vous communiquez de vous faire des suggestions.** Si des personnes à qui vous parlez ne peuvent pas vous aider, demandez-leur de vous suggérer d'autres endroits.
- **Faites-vous aider si vous avez des problèmes qui rendent encore plus difficile l'obtention de l'information ou des soins dont vous avez besoin.**
 - *Si vous parlez une langue différente de celle de votre fournisseur de soins de santé, il est possible qu'un service d'interprétation soit disponible dans votre hôpital ou votre clinique.*
 - *Si vous avez de la difficulté à lire, demandez à un fournisseur de soins de santé de vous expliquer ce que vous n'arrivez pas à comprendre. Vous pouvez également demander de la documentation qui est plus facile à comprendre. Il est tout à fait acceptable de dire : « Je ne comprends pas telle ou telle chose. »*

Si vous pensez que vous n'allez pas pouvoir comprendre tout ce qu'on vous dira, vous pouvez amener quelqu'un avec vous à vos rendez-vous.

Surtout, n'abandonnez pas. Vous et votre bébé valez la peine que vous fassiez des efforts pour recevoir l'aide dont vous avez besoin.



Le saviez-vous?

Si vous êtes un immigrant, vous trouverez les coordonnées des organismes qui peuvent vous aider ainsi que votre famille à la **page 136**.

Le saviez-vous?

Si vous vous inquiétez de la santé de votre enfant, n'ayez pas peur de poser des questions. Vous avez le droit d'obtenir les informations dont vous avez besoin.

Vous avez le droit de poser des questions à toutes les personnes qui jouent un rôle dans les soins à donner à votre enfant.

Posez des questions jusqu'à ce que vous obteniez une réponse que vous comprenez.

Vous ne pouvez jamais poser trop de questions.



Le saviez-vous?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver des programmes et services dans votre région, composez le 211.

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**). Vous pourrez parler avec un bénévole qui vous écoutera et qui vous dirigera vers les ressources dont vous avez besoin.

Parents



Soins post-partum.....	16
Soins physiques après la naissance.....	16
Baby-blues et dépression post-partum	16
Relations sexuelles après la naissance	18
Contraception après la naissance	19
Soins post-partum : partenaires	20
Un rôle important.....	20
Familles monoparentales.....	23
Avec un bébé, c'est deux personnes.....	23
Quand les parents ne vivent pas ensemble	24
Quand vous vivez avec votre enfant.....	25
Quand votre enfant vit avec son/ses autre(s) parent(s)	26
Élever un enfant ensemble.....	27
Partage des responsabilités parentales.....	27
Être dans une relation.....	29
Soins des parents	30
Prenez soin de vous	30
Vaccination.....	33
Tabagisme et vapotage	34
Alcool, cannabis et autres drogues	38
Santé mentale	40
Estime de soi	40
Stress	41
Dépression	42
Anxiété périnatale/post-partum	43
Idées noires post-partum.....	44
Psychose post-partum	45
Colère.....	46

Soins post-partum

Soins physiques après la naissance

Après la naissance de votre bébé, votre corps retournera lentement à la normale. Cela peut prendre 6 semaines, ou plus.

Il est normal de ne pas se sentir très bien physiquement après avoir accouché. Posez des questions à votre fournisseur de soins de santé sur les soins physiques postnatals.

Si vous avez subi une césarienne, vous pouvez également obtenir, auprès de votre fournisseur de soins de santé, des conseils sur les soins postnatals et les mesures de confort.

Après l'accouchement, tous les parents qui donnent naissance ont des saignements vaginaux. Ces saignements sont un aspect normal de votre rétablissement. Les saignements vaginaux :

- peuvent durer jusqu'à 6 semaines;
- peuvent être rouges foncés et abondants pendant les premières journées;
- diminuent peu à peu et leur couleur est de moins en moins foncée. Il se peut que ces saignements soient plus graves quand vous êtes plus actif.

Pendant ces saignements, utilisez des serviettes hygiéniques ou des protège-dessous.

Baby-blues et dépression post-partum

Baby-blues

Quelques jours après l'accouchement, beaucoup de parents connaissent des changements d'humeur. Ces changements d'humeur sont si courants qu'on leur a donné un nom : le baby-blues.

Il se peut donc que vous vous sentiez :

- déçus;
- soudainement heureux, puis malheureux la minute d'après;
- tristes;
- stressés;
- de mauvaise humeur;
- inquiets;
- dépassés par la situation.

Il se peut que vous soyez très fatigués, mais que vous n'arriviez pas à bien dormir.

Ces sensations et ces sentiments sont normaux et s'en vont après une ou deux semaines.

Si vous vous sentez de cette façon, prenez soin de vous : demandez aux personnes qui vous entourent de vous aider. Parlez à d'autres parents de la façon dont vous vous sentez.

Dépression post-partum

La dépression post-partum est un genre de déprime que les parents peuvent connaître après avoir accouché. Il s'agit d'une condition médicale.

Tous les parents qui viennent de mettre un enfant au monde peuvent faire une dépression post-partum. Cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas un bon parent, mais seulement que vous avez besoin d'aide pour traverser une période difficile.

Les parents qui font une dépression post-partum peuvent ressentir beaucoup de choses, dont ce qui suit :

- Tristesse – beaucoup de pleurs ou envie de pleurer
- Sentiment d'impuissance et de désespoir
- Épuisement – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller
- Inquiétude, panique, doutes
- Anxiété, tension, nervosité, colère
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment d'incapacité, de solitude

Le saviez-vous?

Vous devez avoir un examen médical environ 6 semaines après l'accouchement. Cette visite est un aspect important des soins dont vous avez besoin.

Prenez un rendez-vous chez votre fournisseur de soins de santé dès que vous rentrez de l'hôpital.

- Incapacité à voir clair
- Indifférence par rapport à votre bébé
- Impression que vous allez vous faire du mal ou que vous allez faire du mal à votre bébé
- Pensées qui vous font peur

En général, cette période ne dure pas plus de deux semaines. Des informations complémentaires sont disponibles à la **page 40** sous « **Santé mentale** ». Si vous ressentez toujours de la tristesse ou de la colère après deux semaines, ou si ces sentiments sont de plus en plus forts, faites-vous aider. Vous pouvez contacter les ressources suivantes :

- Le Service téléphonique de soutien par les pairs (sauf en situation de crise) : 1-800-307-1686
- Votre fournisseur de soins de santé
- Une clinique locale de santé mentale (coordonnées, **page 148**), un·e conseiller·ère privé·e, un·e psychologue, un·e psychiatre ou un·e travailleur·euse social·e
- Votre bureau local de la Santé publique (coordonnées, **page 149**)
- Le bureau d'information sur les services communautaires et sociaux : composez le 211.
- Télé-Soins : composez le 811
- Ligne de crise mi'kmaq : 1-855-379-2099
- Ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances : 1-888-429-8167
- Ligne pour personnes en crise suicidaire : composez le 988
- Urgences de votre hôpital local
- En cas d'urgence médicale, composez le 911

Le saviez-vous?

Chez les parents qui allaitent, il arrive parfois que leur lait coule ou gicle pendant les relations sexuelles. Cela est normal. Cependant, si vous voulez réduire les écoulements, vous pouvez essayer d'allaiter votre bébé ou d'exprimer votre lait avant d'avoir des relations sexuelles. Vous pouvez également mettre une serviette à portée de main et l'appliquer contre vos seins pour arrêter les écoulements.



Relations sexuelles après la naissance

Après l'accouchement, votre corps aura besoin de temps pour se remettre – environ 6 semaines. Attendez que votre corps soit prêt avant de recommencer les relations sexuelles. Cela pourrait être quand les points de suture sont résorbés et que les saignements ont cessé ou quand l'écoulement est peu abondant et que le sang est de couleur pâle.

De nombreux parents qui viennent d'avoir un enfant perdent de l'intérêt pour les relations sexuelles pendant un certain temps après l'accouchement. Il se peut en effet que vous soyez fatigués, que vous ayez des douleurs, que vous soyez occupés, ou que vous vous habituiez à votre nouveau rôle de parent. Toutes ces choses peuvent donc rendre les relations sexuelles moins intéressantes. Attendez d'être prêts.

Parlez à votre/vos partenaire(s) de la façon dont vous vous sentez. Il existe des façons de se sentir proche de la personne qu'on aime sans avoir de relations sexuelles. Vous pouvez par exemple vous embrasser, vous câliner, vous masser, ou vous étreindre. Vous pouvez parler à votre/vos partenaire(s) et l'écouter/les écouter. Vous pouvez également faire des choses spéciales l'un pour l'autre, comme faire couler un bain ou préparer le plat que votre/vos partenaire(s) préfère/préfèrent.

Quand vous vous sentez prêt à reprendre les relations sexuelles, commencez lentement et doucement. Dites à votre/vos partenaire(s) ce qui vous fait du bien et ce qui n'est pas agréable. Voici quelques suggestions pour faciliter ces relations :

- **Utilisez un lubrifiant à base d'eau.** Après l'accouchement, la sécheresse vaginale peut être normale. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau peut rendre les relations sexuelles plus confortables pour vous et votre/vos partenaire(s). Vous pouvez acheter ce type de lubrifiant en pharmacie, sans ordonnance.
- **Essayez de nouvelles positions** pour voir celle qui est la plus confortable.

Contraception après la naissance

Il est possible de tomber enceinte quelques semaines ou mois après avoir eu un bébé. Vous pouvez tomber enceinte avant le retour de vos règles et pendant que vous allaitez. Votre corps a besoin de temps pour se remettre de la grossesse et de l'accouchement. Si vous n'êtes pas prête à tomber de nouveau enceinte, utilisez un contraceptif.

Il existe de nombreux types de contraceptifs. Pour en savoir plus, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé, à une infirmière de la santé publique ou à une clinique de santé sexuelle.

Vos menstruations

La façon dont vous nourrissez votre bébé peut avoir des conséquences sur le retour des règles. Si vous nourrissez votre enfant seulement par l'allaitement, il se peut que vous deviez attendre de 4 à 12 mois avant que vos règles reprennent. Si vous n'allaites pas, vos règles peuvent reprendre dans environ 6 à 12 semaines. Vous pouvez tomber enceinte sans avoir de règles, et pendant que vous allaitez.

Le saviez-vous?

Les condoms en latex ou en polyuréthane sont la seule méthode de contraception pouvant protéger contre les ITS (infections transmissibles sexuellement).

Même si vous utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même avoir recours aux condoms pour vous protéger contre les ITS.



Le saviez-vous?

Il existe de nombreux types de familles et de relations au sein desquelles les gens aiment et élèvent des enfants.

- Il se peut que vous et votre/vos partenaire(s) soyez gays, lesbiennes, bisexuel(les), queers ou hétéros.
- Il se peut que vous soyez transgenre, bispirituel, intersexué, non-binaire, queer ou cisgenre.
- Il se peut que vous soyez monogames ou non monogames.
- Il se peut que vous viviez avec votre/vos partenaire(s) ou séparément.
- Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez adopté, ou que vous soyez une famille d'accueil.
- Il se peut que vous ayez fait appel à une mère porteuse.
- Il se peut que vous éleviez votre petit-enfant.
- Il se peut que vous viviez seul ou avec d'autres membres de votre famille.

Nous espérons que toutes les personnes qui viennent d'accueillir un bébé dans leur vie et dans leur famille sentiront que le présent guide s'adressent à elles sans exception.

Soins post-partum : partenaires

Un rôle important

Il y a toutes sortes de familles. Quelle que soit la vôtre, vivre avec un nouveau-né peut être fatigant et déroutant, pour tous les nouveaux parents.

Vous devez apprendre à connaître votre bébé et à en prendre soin. Cela prend du temps et des efforts.

Il se peut parfois que vous vous sentiez un peu mis de côté. Il se peut également, de temps en temps, que vous vous sentiez impuissant. Vous pouvez par exemple ressentir le besoin de « réparer » les choses quand votre partenaire a des difficultés. Devenir une famille prend du temps, de la réflexion et beaucoup de communication. Vous et votre/vos partenaire(s) devrez donc faire des efforts pour vous aider mutuellement.

N'oubliez pas que pour votre bébé, vous êtes très spécial. Vous êtes son parent. Cela signifie que vous vous donnez entièrement quand il s'agit de l'aimer, de prendre soin de lui et de l'élever.

• **Participez aux soins.**

Personne ne sait naturellement comment prendre soin d'un bébé. C'est de vous dont dépend votre bébé pour recevoir de tendres soins.

• **Soyez un parent actif.**

Passer du temps tout seul avec votre bébé. Apprenez à le connaître. Apprenez ce qui le fait sourire. Essayez de comprendre ce dont il a besoin quand il pleure. Tenez-le dans vos bras. Souriez-lui. Parlez-lui. Chantez pour lui. Montrez-lui qu'il peut être sûr que vous allez l'aimer et que vous serez là quand il aura besoin de vous.

- **Parlez de ce que vous ressentez.**

Les nouveaux parents ressentent souvent toutes sortes de choses. Vous pouvez ressentir, en même temps, de la fierté, du bonheur, du soulagement, de l'abandon et de la fatigue.

Parlez à votre/vos partenaire(s). Dites-lui ou dites-leur ce que vous ressentez. Écoutez-le ou écoutez-les quand ils vous parlent de ce qu'ils ressentent. Devenir un parent peut être stressant, et communiquer vous aidera à devenir de meilleurs parents. Cela renforcera également les liens qui existent entre vous.

- **Soutenez votre partenaire.**

Pour le corps, la grossesse et l'accouchement sont difficiles. Il faut du temps pour récupérer physiquement et émotionnellement. Certains parents font l'expérience de ce qu'on appelle le « baby blues ». Votre/vos partenaire(s) aura ou auront donc besoin de votre aide, de votre soutien et de votre compréhension.

Il arrive que chez certains parents, la dépression post-partum soit plus sérieuse. Consultez la section du guide qui traite de la dépression à la **page 17**. Si votre/vos partenaire(s) a ou ont des symptômes de dépression, aidez-le ou aidez-les à obtenir l'aide nécessaire.

L'allaitement permet d'offrir à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie, puisque le lait maternel contient exactement ce dont les bébés ont besoin pour être forts et en bonne santé. De plus, cela permet de les protéger contre les allergies et les maladies. Il se peut qu'un parent et son bébé aient besoin d'un certain temps pour apprendre à allaiter. Votre soutien et vos encouragements peuvent donc vraiment améliorer les choses, surtout si l'allaitement n'est pas courant dans votre famille ou votre communauté.

Étant donné qu'apprendre la meilleure façon d'apporter un soutien à votre/vos partenaire(s) prend du temps, soyez gentil et patient. Demandez-lui ou demandez-leur ce dont ils ont besoin et ce qu'ils veulent. En leur apportant un soutien pendant l'allaitement, vous donnez à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

- **Construisez une famille aimante.**

Passez du temps avec votre bébé et votre/vos partenaire(s). Faites ensemble des choses que tout le monde aime. Construisez ensemble une famille solidaire et remplie d'amour.

Avoir un bébé est l'une des choses les plus importantes que vous et votre/vos partenaire(s) vivrez. Peu à peu, vous deviendrez des parents. Plus vous vous investirez dans votre rôle de parent, plus la récompense sera enrichissante.

Le saviez-vous?

Après l'accouchement, il se peut que votre partenaire ait besoin de temps pour reprendre les relations sexuelles.

En effet, leur corps a besoin de 6 semaines, même plus, pour se remettre de l'accouchement. Ils sont donc fatigués. Apprendre à devenir parent peut être stressant.

- **Soyez patient.** Vous n'avez pas besoin de vous presser. Vous pouvez rester proches l'un de l'autre physiquement en vous embrassant, en vous donnant des câlins, et en vous donnant des massages. Quand votre partenaire se sent à nouveau prêt à avoir des relations sexuelles, commencez doucement. Soyez prudent et doux. Laissez-les vous dire ce qui leur fait du bien.

- **Si votre partenaire souffre de sécheresse vaginale après l'accouchement, vous pouvez utiliser un lubrifiant à base d'eau.** L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau peut rendre les relations sexuelles plus confortables pour vous et votre ou vos partenaire(s). Vous pouvez acheter ce type de lubrifiant en pharmacie, sans ordonnance.
- **Il est possible de tomber enceinte quelques semaines ou mois après avoir eu un bébé.** Si vous ou votre/vos partenaire(s) n'êtes pas prêt à tomber de nouveau enceinte, utilisez un contraceptif. Il existe de nombreux types de contraceptifs. Pour en savoir plus, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé, à une infirmière de la santé publique ou à une clinique de santé sexuelle.

Les condoms en latex ou en polyuréthane sont le seul moyen de contraception qui peut vous protéger contre les ITS (infections transmises sexuellement).

Même si vous et votre/vos partenaire(s) utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même utiliser des condoms pour vous protéger contre les ITS.



Familles monoparentales

Avec un bébé, c'est deux personnes

Les familles monoparentales ne sont pas rares, et beaucoup de parents élèvent leur enfant tout seuls.

Tous les conseils qui se trouvent dans ce guide sur ce que vous devez faire pour prendre soin de vous physiquement et mentalement sont particulièrement importants si vous élevez votre enfant tout seul.

N'oubliez pas de prendre des moments pour vous. Acceptez les offres de garde des amis et des parents en qui vous avez confiance.

Votre bébé dépend entièrement de vous; par conséquent, votre santé et votre bien-être sont importants.

- **Trouvez des personnes à qui vous pouvez parler.** Parfois, il suffit d'exprimer tout haut ses inquiétudes pour trouver une solution. Pouvoir parler à quelqu'un qui écoute vraiment est important. Parfois, vous avez simplement besoin d'un ami, d'un voisin ou d'un parent qui vous connaît et pour qui vous êtes importante. Parfois, il arrive que vous ayez besoin de parler à un conseiller, à une infirmière de la santé publique, à un travailleur social, ou encore à un chef spirituel ou religieux.

- **Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.** Vous allez probablement avoir des questions et des préoccupations. Tous les parents – qu'il s'agisse ou non d'une famille monoparentale – ont parfois besoin d'aide et de soutien. Les autres parents, notamment ceux qui élèvent leur enfant seuls, peuvent vous informer et vous soutenir; il s'agit de la même chose pour vos amis et votre famille.
- **Cherchez du soutien dans votre collectivité.** Vérifiez s'il y a des groupes pour familles monoparentales, des centres de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**), ou encore des groupes de jeux parents-enfants.

Toutes ces personnes et tous ces groupes – comme les amis, la famille, les groupes communautaires et les centres de ressources pour les familles – font partie de votre réseau de soutien social. Il s'agit des personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand vous avez des problèmes. Il s'agit également des personnes qui vous aideront quand vous en aurez besoin, et qui savent que vous pourrez faire la même chose pour eux.

Ce genre de réseau peut améliorer beaucoup de choses dans votre vie et celle de votre enfant.

Le saviez-vous?

Beaucoup de parents qui ne vivent pas ensemble ont besoin d'aide pour faire face à ce qu'ils ressentent. Ils peuvent avoir besoin de se faire aider pour s'entendre sur la façon d'élever leurs enfants.

Il se peut que vous ressentiez le besoin d'obtenir du counselling, des conseils juridiques, de faire à appel à un réseau de soutien ou à d'autres types d'aide.

Obtenez l'aide dont vous avez besoin. Votre santé et votre bonheur sont importants pour votre enfant. Il est important pour la santé et le bonheur de votre enfant que vous preniez soin de vos propres besoins et que vous trouviez des façons de travailler avec les membres de sa famille dans le respect.

Pour avoir accès à des services de soutien dans votre collectivité, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, à un centre de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**) ou au bureau de la Santé publique de votre communauté (coordonnées, **page 149**).

Vous trouverez des renseignements sur le Tribunal de la famille et le Centre d'information sur le droit de la famille sur le site Web du ministère de la Justice (coordonnées, **page 140**).

Si vous quittez une relation de violence, vous trouverez de l'information sur la garde d'enfants et les droits de visite dans la ressource « **Changer pour le mieux** », disponible au Centre de ressources sur la violence familiale de la Nouvelle-Écosse (coordonnées, **page 138**).

Quand les parents ne vivent pas ensemble

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les parents d'un enfant peuvent ne pas vivre ensemble.

Chaque parent a un rôle différent et important à jouer dans la vie d'un enfant. Qu'ils vivent ensemble ou non, tous les parents ont le même but : élever un enfant pour qu'il soit heureux et bien adapté.

Pour y arriver, voici ce qu'il est important de faire :

- **Mettre votre enfant en premier.** La relation que vous avez avec votre enfant est la plus importante. Même si vous ressentez de la colère ou avez du ressentiment à l'égard de l'autre ou des autres parents, il est important de penser et de faire ce qui est le plus important pour votre enfant.
- **Permettre à votre enfant d'aimer son/ses autre(s) parent(s) et d'être aimé de lui ou d'eux, si c'est possible.** Avoir des relations saines avec ses parents permet à un enfant de bien se développer. Cela n'est pas toujours possible, mais quand ça l'est, il est bon de respecter et d'appuyer le rôle des autres membres de la famille dans la vie de votre enfant. Ce n'est peut-être pas toujours facile, mais il est important pour le développement et le bonheur de votre enfant que vous soyez poli avec les membres de sa famille et que vous le traitiez avec respect. Il est nuisible pour un enfant de voir ses parents se disputer. Peu importe comment vous vous sentez par rapport à l'autre ou aux autres parent(s) de votre enfant, il est important de séparer ces sentiments de ceux que vous avez pour votre enfant. Un enfant apprend en observant ce que vous faites. La façon dont ses parents se traitent l'un l'autre quand ils sont fâchés ou en colère lui sert de modèle.

- **Travailler ensemble pour élever votre enfant de la même façon.** Les jeunes enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre. Le changement est difficile pour eux. Les parents doivent donc se mettre d'accord sur certaines choses comme les règles, les limites ou encore les heures du coucher. Cela peut être difficile, et il se peut que vous ayez besoin de vous faire aider par un professionnel pour mettre en place un plan précis.
- **Éviter de vous servir de votre enfant comme instrument de revanche.** Ne mêlez pas votre enfant aux problèmes que vous avez avec l'autre ou les autres parent(s). N'utilisez pas votre enfant comme une arme contre l'autre ou les autres parent(s). N'essayez pas de garder l'autre ou les autres parent(s) éloigné(s) de votre enfant parce qu'il a ou ils ont fait quelque chose qui vous a ou ils ont mise en colère.

Attention

Il arrive parfois qu'un enfant ne puisse pas passer de temps avec l'un de ses parents ou d'autres personnes de sa famille ni même avoir de contacts avec ces personnes, notamment en cas de risque de maltraitance. Vous avez alors la responsabilité importante de veiller à la sécurité de votre enfant. Pour faire face à ces situations, n'hésitez pas à demander conseil à des professionnels de confiance, à vos amis ou à votre famille.



Quand vous vivez avec votre enfant

Pour le développement de votre enfant, il est utile que vous fassiez partie de sa vie si vous êtes disponible et si vous pouvez en prendre soin avec amour et tendresse.

- **Aidez l'autre ou les autres parents de votre enfant à faire partie de sa vie.** Par exemple, suggérez-lui d'accompagner votre enfant chez le médecin, de l'emmener chez ses grands-parents ou bien d'aller aux réunions de sa garderie.
- **Encouragez l'autre ou les autres parents de votre enfant à rester en contact entre les visites,** par exemple, en lui téléphonant ou en lui envoyant des courriels ou des cartes postales.

Parfois, il n'est pas possible pour l'autre parent ou les autres parents de jouer un rôle dans la vie de votre enfant. Qu'il s'agisse d'une maladie, d'abus ou d'un manque de participation de la part de l'autre ou des autres parents, vous devez dire à votre enfant :

- que ce n'est pas de sa faute;
- que vous prendrez toujours soin de lui et que vous l'aimerez toujours.

Être la principale personne qui s'occupe d'un enfant n'est pas facile. Vous pouvez donc demander à des amis ou à votre famille de vous aider. Pour savoir comment obtenir de l'aide et du soutien, consultez la partie intitulée « **Bienvenue** ».

Quand votre enfant vit avec son/ses autre(s) parent(s)

Quand vous ne vivez pas avec votre enfant, il est important de vous rappeler que votre enfant a besoin de vous. Même si votre enfant est encore un bébé, vous êtes en train de créer des habitudes pour votre vie ensemble. Vous devez montrer à votre enfant qu'il peut compter sur vous et vous faire confiance.

Soyez patient. Ne vous découragez pas. Plus vous pouvez passer de temps ensemble, plus cela lui est bénéfique. Il faut du temps, des efforts et de l'amour pour créer des liens étroits avec un enfant. Vous êtes en train de construire une relation qui durera toute la vie.

Beaucoup de choses vous permettent de faire partie de la vie de votre enfant.

- **PRÉVOYEZ de passer beaucoup de temps avec lui.** Passer du temps avec vous est une partie importante de la vie de votre enfant. Faites des moments passés avec votre enfant une partie importante de votre vie. Organisez votre vie de façon à ce que vous passiez beaucoup de temps avec lui.
- **Faites ce que vous avez prévu de faire.** Par exemple, si vous dites à votre enfant que vous irez à sa fête d'anniversaire, faites-le. Assurez-vous que votre enfant puisse compter sur vous.



- **Faites des choses ensemble.** Vous n'avez pas à faire quelque chose de spécial. Vous n'avez pas à donner des petits cadeaux à votre enfant. Parlez, jouez et faites ensemble des choses de la vie quotidienne. Tout ce que votre enfant souhaite, c'est simplement d'être avec vous.
- **Restez en contact.** Envoyez à votre enfant des cartes, des lettres, des cartes postales et des courriels. Parlez-lui au téléphone. Dites à votre enfant que vous pensez à lui quand vous n'êtes pas ensemble.

Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide pour apprendre à vous occuper de votre enfant. Tous les parents doivent apprendre à nourrir un enfant, à lui donner un bain, à changer ses couches, à l'habiller et à en prendre soin. La famille et les amis peuvent donc être de bonnes sources d'informations.

Joignez-vous à un groupe de parents et passez du temps avec d'autres parents. Leurs conseils et leur soutien peuvent être très utiles. Les centres de ressources pour les familles sont souvent de bons endroits pour trouver des groupes de parents (coordonnées, **page 141**).

Élever un enfant ensemble

Partage des responsabilités parentales

En tant que parents et partenaires, vous partagez beaucoup de choses : l'amour de votre bébé, vos préoccupations pour son bien-être, ainsi que votre désir d'être de bons parents.

Il est également important de partager les soins que vous donnez chaque jour à votre bébé. En effet, quand vous le nourrissez, lui donnez un bain, changez sa couche, l'habillez, le bercez, et jouez avec lui, vous lui indiquez que vous l'aimez. Votre bébé a besoin de savoir qu'il peut compter sur vous pour obtenir de tendres soins.

Décidez avec votre/vos partenaire(s) de la façon dont vous allez partager le travail et les soins se rapportant à la maison et à votre bébé.

Étant donné que chaque famille est différente, le partage des tâches sera également différent. Les suggestions suivantes pourront peut-être rendre plus facile le partage des responsabilités.

- **Les parents doivent se donner les mêmes chances d'apprendre à prendre soin de leur bébé.** Certains parents peuvent se sentir plus à l'aise pour certaines choses, comme changer, laver, nourrir et réconforter leur bébé. Il est normal qu'il faille du temps pour se sentir à l'aise avec ces nouvelles tâches. Il peut donc être difficile pour eux d'offrir à leur(s) partenaire(s) la possibilité de faire ces mêmes tâches. Cela peut être encore plus difficile de prendre du recul et de laisser leur(s) partenaire(s) faire les choses différemment. Essayez de ne pas critiquer votre/vos partenaire(s). Essayez de ne pas intervenir et de prendre le contrôle de la situation quand votre/vos partenaire(s) prend/prennent soin du bébé. Votre bébé a besoin de ses parents.
- **Il est important de continuer à essayer.** Il peut être facile de renoncer pour laisser une autre personne faire le travail, surtout si celle-ci critique la façon dont vous changez les couches ou réconfortez votre bébé. Essayez de ne pas prendre les choses personnellement. Ils sont peut-être capables de faire les choses plus vite, mais rappelez-leur que vous devez apprendre. Dites-leur qu'il est beaucoup mieux pour tout le monde si vous savez comment prendre soin du bébé.

- **Les parents doivent partager autre chose que les soins du bébé.** En effet, en plus des soins du bébé, vous devez prendre soin l'un de l'autre et vous devez vous occuper de la maison. Cela signifie que vous devez trouver une façon de partager les tâches comme la cuisine, le nettoyage, le magasinage, les lavages, les soins du bébé, ainsi que le travail en dehors de la maison. Quand des parents trouvent des façons de partager tout ce travail, ils ont alors plus de temps pour profiter de leur famille.
- **Les parents doivent se parler régulièrement.** Parlez de la façon dont vous vous sentez. Votre/ vos partenaire(s) ne peut/peuvent pas deviner ce que vous pensez. Si vous sentez que vous avez trop de travail, dites-le. Si vous vous sentez mis de côté, dites-le également. Parlez de ce que vous pouvez faire pour vous aider et vous soutenir mutuellement.

- **Les parents doivent respecter le style de chacun.** Chaque parent est différent, même quand ils sont parents du même bébé. Nombreux sont les nouveaux parents qui s'étonnent de voir que leur façon d'élever leur bébé n'est pas la même que celle de leur(s) partenaire(s). Parfois, il arrive qu'ils ne soient pas d'accord sur la façon de se comporter dans certaines situations, par exemple quand le bébé pleure, ou de voir certaines choses, par exemple, la routine du coucher.

Cela signifie qu'ils ont des styles différents en ce qui concerne l'éducation de leur bébé : ils font donc les choses différemment et voient leur enfant de façon différente.

L'essentiel est de respecter le style de chacun et de trouver une façon de faire les choses ensemble. Les enfants ont du mal à s'y retrouver quand leurs parents les traitent différemment. De plus, cela les dérange de voir que leurs parents ne sont pas du même avis.

Résoudre dès maintenant vos différences, c'est-à-dire quand votre bébé est petit, vous permettra de comprendre le point de vue de l'autre chaque fois qu'un nouveau problème apparaîtra. Cela nécessite du temps, de la patience, et beaucoup d'échanges sur ce qui est important pour chacun de vous.



Être dans une relation

Pour la plupart des personnes, avoir un bébé est quelque chose de merveilleux mais également de stressant. Cela peut aussi entraîner des tensions dans une relation. En effet, étant donné qu'il faut beaucoup d'énergie et d'efforts pour être de bons parents, il reste souvent très peu de temps pour se consacrer à l'autre.

La relation que vous avez avec votre partenaire est importante – à la fois pour vous et votre bébé. Quand des parents sont heureux, leur famille l'est également.

- **Communiquez.** Parlez de ce que vous avez fait pendant la journée. Trouvez quelque chose qui vous permettra de rire ensemble. Parlez de vos inquiétudes et de vos craintes. Même si vous n'avez que quelques minutes par jour, cela vous donnera la possibilité de vous rapprocher l'un de l'autre.
- **Passez du temps ensemble.** Ce que vous faites ou là où vous allez n'a pas d'importance, car être ensemble est ce qu'il y a de plus important. Passer une seule heure ensemble peut apporter beaucoup de plaisir.
- **Dites-vous, chaque jour, quelque chose de gentil.** Tout le monde ressent le besoin d'être aimé et apprécié. Par conséquent, remerciez au moins une fois par jour votre/vos partenaire(s) pour avoir fait telle ou telle chose. Dites-lui ou dites-leur qu'il/ils fait/ont un très bon travail en tant que parent(s). Dites-lui ou dites-leur que vous l'aimez/les aimez. Ne tenez jamais l'autre pour acquis. Souvenez-vous de ce que vous aimez chez l'autre.

- **Touchez-vous.** Toucher son partenaire est une bonne façon de montrer que vous l'aimez. Simplement en lui massant le dos ou les pieds, en lui donnant un baiser, en le serrant dans vos bras, ou en lui touchant la main, vous lui dites que vous l'aimez.



Soins des parents

Prenez soin de vous

La venue d'un bébé apporte de l'amour et de la joie, mais aussi des changements.

La venue d'un bébé change tout, à la maison comme dans la vie personnelle. Devenir parent change la façon dont vous vous voyez, ainsi que la place que vous occupez dans le monde.

Le changement est quelque chose de très fatigant, même si vous l'accueillez favorablement.

La plupart des parents sont surpris quand ils se rendent compte à quel point ils sont fatigués et débordés pendant les premiers mois.

Prendre soin d'un bébé demande beaucoup d'énergie physique et mentale. Vous avez l'impression que votre bébé a besoin de vos soins, de votre amour et de votre attention à chaque instant, et pendant une bonne partie de la nuit. Vous pouvez alors facilement vous sentir comme si votre rôle de parent envahit toute votre vie.

N'oubliez pas que cette période est très courte – même si parfois vous pensez le contraire. Surtout, profitez-en bien!



Prendre un peu de temps pour vous-même n'est pas quelque chose d'égoïste. Vous êtes maintenant parent, mais vous restez quand même une personne. D'ailleurs, si vous prenez soin de vous-même, vous serez mieux en mesure de prendre soin de votre bébé.

- **Dormez le plus possible.** Reposez-vous quand votre bébé dort. Éteignez le téléphone. Mettez un petit mot sur la porte, comme : « Ne pas déranger. Le bébé dort. » Quand vous devez en plus vous occuper d'un très jeune enfant, il peut être difficile de faire la sieste quand votre bébé dort. Vous pouvez par exemple vous arranger pour que votre nouveau-né et votre jeune enfant fassent la sieste aux mêmes heures. Vous pouvez également vous installer bien confortablement pour passer du temps avec votre jeune enfant et lui faire la lecture pendant que votre bébé dort. Il se peut même que vous vous endormiez ensemble.

- **Faites seulement les tâches qui sont importantes.** Vous pouvez faire une liste des tâches que vous avez à faire, en allant de la plus importante à la moins importante. Faites seulement ce que vous DEVEZ faire pour prendre soin de vous, de votre bébé, ainsi que de vos autres enfants.
- **Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.** Acceptez l'aide qu'on vous offre. La famille, les amis et les voisins peuvent vous aider, par exemple en faisant l'épicerie, en préparant à manger, en faisant le ménage et les lavages. Faites une liste des choses pour lesquelles vous aimeriez bien avoir de l'aide. De cette façon, vous pouvez demander ce dont vous avez besoin, ou si quelqu'un offre de vous aider, vous vous souviendrez plus facilement de ce dont vous avez le plus besoin.
- **Ayez quelqu'un à qui vous pouvez parler.** Les autres parents peuvent être une excellente source d'informations, d'idées et de soutien. Vous vous sentirez mieux si vous savez que vous n'êtes pas les seuls avec des questions, des sentiments et des problèmes.
Les terrains de jeux, les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques et les parcs sont de très bons endroits pour rencontrer d'autres parents. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler.

Le saviez-vous?

Votre santé et votre environnement

Prendre soin de votre environnement fait partie des efforts que vous faites pour prendre soin de vous-même. Il existe de nombreux facteurs, à l'intérieur comme à l'extérieur, qui peuvent avoir une influence à la fois sur votre propre santé et sur celle de vos enfants.

Si vous avez des questions sur certaines questions environnementales – comme la qualité de l'air ou de l'eau de votre maison ou de votre collectivité – communiquez avec l'Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse. (Coordonnées, **page 149**)

- **Joignez-vous à un groupe de parents dans votre communauté.** Essayez de voir s'il y a, dans votre collectivité, des groupes pour les parents, les mères, les pères, des groupes de jeux ainsi que des centres de ressources pour les familles. (Coordonnées, **page 141**) Les centres communautaires, les églises, les temples et les mosquées offrent souvent aux parents des groupes de jeux.
- **Prenez chaque jour un peu de temps pour vous-même.** Essayez de trouver un peu de temps pour être seule. Faites quelque chose qui vous permet de vous sentir bien. Faites de la marche à pied ou du jogging. Prenez une douche ou un bain. Regardez la télévision. Parlez à un ou une amie. Faites de la lecture.
- **Prenez soin de votre propre santé.** La plupart des parents savent prendre soin de la santé de leur bébé – parfois mieux que de leur propre santé. Votre bébé et votre famille ont besoin que vous soyez solide et en bonne santé. Prendre soin de votre santé est donc important à la fois pour vous et votre famille.

Essayez l'approche NESTS pour prendre soin de vous :

- **Nourriture énergisante.** Offrez-vous des collations riches en protéines (p. ex. avec du beurre d'arachide, du fromage ou des œufs) pour ne pas avoir faim ni manquer d'énergie.
- **Exercice.** Bougez tous les jours pour rester en bonne santé et de bonne humeur : marchez dehors, dansez ou bougez chez vous.
- **Sommeil.** Accordez-vous suffisamment de repos, autant pour votre bien-être physique que mental. Demandez de l'aide pour les tâches nocturnes afin de bénéficier d'un sommeil réparateur.
- **Temps pour vous.** Accordez-vous 15 minutes par jour pour prendre soin de vous, par exemple pour prendre une douche, marcher ou bavarder avec quelqu'un.
- **Sollicitez de l'aide.** N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille ou à des connaissances pour vous adapter à votre nouvelle vie.

À consulter

La prévention des maladies est un aspect important quand il s'agit de prendre soin de vous-même. Allez à la **page 145** pour obtenir les différentes ressources sur la prévention du cancer.



Vaccination

Parents

Les vaccinations ne sont pas seulement pour les bébés et les enfants.

Garder vos propres vaccinations à jour permettra de protéger votre santé ainsi que celle de votre enfant.

Le saviez-vous?

Toutes les personnes enceintes devraient se faire vacciner contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche (dcaT) au cours de chaque grossesse, peu importe quand elles ont reçu leur dernier vaccin dcaT. La coqueluche est particulièrement dangereuse pour les nourrissons qui sont trop jeunes pour recevoir la première dose du vaccin, c'est-à-dire à deux mois. Lorsqu'une personne enceinte reçoit le vaccin dcaT pendant la grossesse, elle transmet son immunité au bébé de façon temporaire.

Dans l'idéal, les personnes enceintes devraient recevoir le vaccin dcaT entre la 27^e et la 32^e semaine de grossesse. Les personnes enceintes qui n'ont pas reçu le vaccin dcaT pendant cette période peuvent le recevoir jusqu'à la naissance de leur bébé.

Le saviez-vous?

Vous pouvez utiliser VaxRecordNS pour suivre les vaccinations de votre enfant **en ligne**, disponible à **vaxrecordns.nshealth.ca**. Une carte d'assurance maladie de Nouvelle-Écosse est nécessaire pour utiliser ce service.

Chaque personne adulte devrait :

- chaque année se faire vacciner contre la grippe; en Nouvelle-Écosse, le vaccin contre la grippe est gratuit;
- se faire vacciner contre le tétanos et la diphtérie tous les 10 ans;
- se faire vacciner contre la coqueluche une fois en tant qu'adulte, particulièrement si elle est régulièrement en contact avec des bébés et de jeunes enfants.

Ces vaccins sont offerts gratuitement à tous les Néo-Écossais.

Si vous n'avez jamais eu la rougeole, les oreillons, la rubéole ou la varicelle, et si vous n'avez jamais reçu les vaccins contre ces maladies, vous devriez vous faire vacciner.

Consultez le document **Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes** à la **page 131** pour obtenir la liste des vaccins nécessaires pour votre bébé et les autres membres de votre famille et savoir quand vous devez les recevoir.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Parlez à votre fournisseur de soins de santé des vaccins dont vous avez besoin. Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé (comme un médecin de famille) pour vacciner vos enfants, composez le 811.

Tabagisme et vapotage

Fumer ou vapoter peut nuire à la santé de votre bébé. Les nourrissons dont les parents fument présentent souvent davantage de signes de stress et d'irritabilité. Fumer peut également nuire à la santé de votre enfant à long terme. Par exemple, les enfants dont les parents fument ont un risque plus élevé de faire du diabète et d'avoir certains problèmes liés à leurs capacités d'apprentissage et de réflexion. Pour arrêter de fumer ou de vapoter, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

Le saviez-vous?

Les gens pensent parfois que le vapotage peut les aider à arrêter de fumer, mais beaucoup de gens qui vapotent continuent de fumer. Vapoter pendant une grossesse peut nuire à la croissance et à la santé du bébé. Le vapotage peut accroître votre exposition à des produits chimiques toxiques.

Vapoter près de votre bébé peut également l'exposer à ces produits chimiques. La vapeur ou l'aérosol d'une cigarette électronique contient également des produits chimiques. N'utilisez pas de cigarettes électroniques à la maison, dans votre voiture ou près de votre enfant ou de votre animal de compagnie.

Les substances chimiques nocives présentes dans le tabac et dans la fumée secondaire et tertiaire peuvent traverser le placenta et atteindre un bébé dans le ventre d'une femme. Ces substances chimiques nocives peuvent augmenter le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré et d'autres problèmes pendant la grossesse. Elles peuvent également nuire à la croissance et au développement de votre bébé avant sa naissance et causer des problèmes tels qu'un faible poids à la naissance, une fente labiale (bec de lièvre), une fente palatine et des malformations cardiaques. Les bébés et les enfants qui vivent dans un lieu où il y a de la fumée secondaire et tertiaire sont plus susceptibles d'avoir des maladies respiratoires, des otites et d'autres problèmes de santé ainsi que des troubles du comportement et des troubles d'apprentissage comme le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Ces substances chimiques augmentent également considérablement le risque de SMSN (syndrome de mort subite du nourrisson).

La meilleure façon de protéger votre futur bébé contre les effets nocifs de la nicotine et de ces autres substances chimiques est de faire en sorte que personne ne fume à votre domicile, dans votre véhicule et à votre lieu de travail.



Fumée secondaire

La fumée secondaire est la fumée expirée ou provenant de l'extrémité incandescente d'un produit de tabagisme, notamment d'une cigarette. Cette fumée est particulièrement néfaste pour les adultes et les enfants en âge de procréer. L'exposition à la fumée secondaire augmente le risque de cancer du sein, d'asthme et de maladies cardiaques.

La vapeur secondaire est le nuage aérosol produit par les vapoteuses. La vapeur qui se dégage d'une cigarette électronique ou d'un appareil de vapotage contient des produits chimiques toxiques pour vous et votre famille. Bien que la teneur en toxines soit inférieure à celle de la fumée de tabac, la vapeur secondaire contient au moins 10 substances chimiques cancérigènes, pouvant causer des malformations congénitales et nocives pour votre système reproducteur et celui de votre partenaire.

Cette fumée secondaire est très mauvaise pour la santé des enfants. Quand des parents fument, leurs enfants sont plus susceptibles de souffrir :

- d'infections des oreilles;
- de rhumes et de maux de gorge;
- d'asthme;
- d'infections respiratoires;
- d'allergies;
- de toux et de troubles respiratoires;
- du SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson).



Le saviez-vous?

Arrêter de fumer ou de vapoter et ne pas recommencer en vaut la peine. Si vous envisagez de réduire ou d'arrêter de fumer ou de vapoter, de multiples ressources sont à votre disposition pour vous aider!

Vous pouvez vous faire aider de votre fournisseur de soins de santé ou en appelant le service **Sans Tabac Nouvelle-Écosse**.

Le service **Sans Tabac Nouvelle-Écosse** permet d'obtenir gratuitement de l'aide et des informations sur les programmes et les services permettant d'arrêter de fumer ou de vapoter ou de moins fumer ou vapoter.

Téléphone : 811

Le service **Sans Tabac Nouvelle-Écosse** est un service Web disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ce site offre plusieurs types de service.

Site Web : tobaccofree.novascotia.ca/fr

À consulter

Protégez vos enfants contre la fumée secondaire et tertiaire.

Vous trouverez de l'information à ce sujet dans tous les guides **Tendres soins**.

Cesser de fumer

Il peut être très difficile d'arrêter de fumer. Plusieurs personnes ne réussissent pas du premier coup, ce qui pourrait être votre cas. Mais à chaque nouvelle tentative, vous apprendrez de nouvelles choses qui vous seront utiles pour la prochaine fois, notamment une meilleure connaissance de ce qui vous fait flancher. Il est important de persévérer!

Il vous faudra peut-être du temps pour arrêter complètement. Croyez en vous, vous pouvez y arriver! Si vous ne pensez pas pouvoir arrêter d'un seul coup, commencez par réduire votre consommation quotidienne.

Si vous ressentez en vous la détermination pour arrêter de fumer, pensez à vous faire nettoyer les dents pour éliminer les taches causées par le tabac. Cette opération favorisera la guérison de vos gencives et pourrait même vous motiver à vous abstenir de fumer.

Pendant la grossesse, il est recommandé de faire appel à un service de counseling pour vous aider à arrêter de fumer. Certains futurs parents constatent que les effets secondaires physiques et émotionnels du sevrage sont trop difficiles à surmonter uniquement avec du counseling. Si vous avez besoin d'autres produits tels qu'un traitement de substitution nicotinique (TSN) ou d'autres médicaments, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien afin de vous assurer que votre traitement est le choix le plus sûr et le moins nocif pour vous et votre bébé.

Si quelqu'un d'autre dans votre famille consomme du tabac ou des produits dérivés, essayez de réduire votre consommation et d'arrêter ensemble. Si l'autre personne n'est pas prête à arrêter, demandez-lui de ne pas fumer ou vapoter en votre présence et de le faire à l'extérieur. Si l'autre personne refuse de sortir, quittez la pièce lorsqu'elle fume ou vapote. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous donner des conseils pour assainir l'air de votre domicile et de votre véhicule. Essayez d'arrêter avec votre partenaire pour vous soutenir mutuellement et adopter ensemble des habitudes saines.



Les conseils suivants pourraient vous aider à ne pas recommencer à fumer :

- 1 Trouvez de nouvelles façons de prendre du plaisir.** Jouez avec votre bébé. Sortez ensemble pour marcher. Créez des amitiés avec d'autres parents. Trouvez un groupe qui pratique une activité que vous aimez. Trouvez une gardienne et sortez. Faites quelque chose que vous aimez avec quelqu'un que vous appréciez. Prenez soin de vous. Faites des choses qui vous apportent des moments de bien-être dans votre nouvelle vie.
- 2 Réfléchissez à l'importance de cesser de fumer pour votre santé et celle de votre famille.** Il peut être très difficile de cesser de fumer si votre partenaire ou d'autres personnes vivant avec vous continuent de fumer ou de vapoter. Il se peut que vos proches qui fument ou vapotent érodent votre détermination et créent des complications. Demandez leur aide. Demandez-leur de ne pas fumer ou vapoter près de vous et de votre bébé. Demandez-leur de ne pas vous offrir de fumer ou de vapoter.
- 3 Pensez très fort à ce qui vous déplaît dans le tabagisme ou le vapotage.**
- 4 Déterminez qui peut vous aider.** Demandez à quelques amis proches ou à des membres de votre famille de vous aider, de se préparer à recevoir un appel de votre part lorsque vous avez envie de fumer ou de vapoter.
- 5 Essayez de limiter le temps que vous passez avec des personnes ou dans des endroits qui vous donnent envie de fumer.** Par exemple, si vous fumez ou vapotez lorsque vous rencontrez des amis sur une terrasse, donnez-leur rendez-vous ailleurs, dans un endroit où vous n'aurez pas envie de fumer ou de vapoter.
- 6 Trouvez des moyens plus sains de gérer votre stress.** Sortez marcher dans votre quartier ou faites une activité que vous appréciez. Lorsque vous ressentez l'envie de fumer ou de vapoter, vous pouvez aussi appeler un-e ami-e pour bavarder.
- 7 Réfléchissez aux avantages financiers de ne plus fumer.**



Alcool, cannabis et autres drogues

Il n'existe aucune quantité d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues qui soit sans danger pendant la grossesse et l'allaitement. La brochure intitulée « **L'essentiel sur l'allaitement** » contient des informations utiles sur la consommation de substances psychoactives et de drogue durant l'allaitement. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès de votre bureau local de Santé publique (coordonnées, **page 149**).

L'alcool, le cannabis et les autres drogues peuvent nuire à votre bien-être et celui de votre entourage. Ils peuvent avoir une incidence sur votre capacité de donner à vos enfants l'amour et les soins dont ils ont besoin.

Le saviez-vous?

Si vous vivez beaucoup de stress, il peut s'avérer plus difficile de lutter contre une dépendance.

Le stress peut avoir plusieurs origines : la pauvreté, un sentiment d'isolement, la discrimination en raison de votre race, de votre sexe ou de votre orientation sexuelle.

Les personnes qui offrent les services de prévention et de traitement des dépendances respecteront votre origine ethnique, culture, race, orientation sexuelle et sexe.

Si vous avez besoin d'un service d'interprétation, vous pouvez en faire la demande à votre conseiller-ère en dépendance.

L'alcool est la substance psychoactive la plus utilisée et comporte des risques pour la santé et la sécurité. De nombreuses maladies chroniques telles que le cancer du sein et les maladies du cœur sont liées à la consommation d'alcool. Plus vous en consommez, plus les risques sont grands. Les femmes sont plus à risque de souffrir des effets néfastes de l'alcool que les hommes.

Si vous buvez de l'alcool, suivez les conseils du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances afin de réduire les risques à long et à court terme pour votre santé. Vous en trouverez un exemplaire à la **page 130**.

L'alcool peut entraîner, pour votre bébé, des problèmes physiques, mentaux, d'apprentissage et de comportement, et ce pendant toute sa vie. Consommer de l'alcool pendant la grossesse peut entraîner de nombreux problèmes pour votre bébé, que l'on appelle troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). Les TSAF peuvent nuire au corps, au cerveau et au comportement de votre enfant. Ils peuvent également causer des difficultés d'apprentissage. Un enfant atteint de TSAF a des difficultés de langage, un mauvais contrôle de ses impulsions ainsi que des problèmes d'attention et de jugement. Ces problèmes peuvent nuire à son apprentissage à l'école ainsi que pour tous les autres aspects de la vie. L'exposition à l'alcool augmente également les risques de malformations congénitales. Le syndrome d'alcoolisme fœtal (SAF), qui fait partie des troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale, est associé à des caractéristiques spécifiques comme les anomalies faciales et certains problèmes de comportement, de raisonnement et d'apprentissage, comme les difficultés à se concentrer.

Pendant la grossesse, il est plus prudent de ne pas boire du tout d'alcool. Les risques pour votre bébé sont plus importants si vous buvez beaucoup d'alcool pendant la grossesse. Cependant, selon les études, la consommation d'alcool pendant la grossesse est toujours risquée, et ce peu importe le montant. Selon certaines études, une consommation d'alcool faible à modérée, à n'importe quel stade de la grossesse, peut augmenter les risques de fausse couche et de problèmes à long terme pour l'enfant. Par exemple, l'enfant peut grandir plus lentement au cours de sa première année et avoir des problèmes d'apprentissage et de comportement. Si vous avez bu de l'alcool pendant la grossesse, ou si vous continuez à boire de l'alcool pendant la grossesse, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

La consommation de cannabis pendant la grossesse peut nuire au poids du bébé à la naissance, à son éveil, au développement de son cerveau, à son comportement ainsi qu'à sa santé mentale jusqu'à l'adolescence et le début de l'âge adulte. Plus une personne consomme de cannabis

pendant sa grossesse, plus le cerveau du bébé en subit les conséquences. Les effets peuvent être permanents. Si vous consommez du cannabis pendant la grossesse, pour quelque raison que ce soit, y compris des raisons médicales, demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé.

La consommation d'alcool et de cannabis peut nuire à votre capacité à s'occuper de votre enfant en toute sécurité, car ces substances peuvent réduire votre vigilance et votre capacité à répondre à votre enfant. Si vous avez de l'alcool, du cannabis — y compris du cannabis comestible sous quelque forme que ce soit — ou toute autre drogue dans votre maison, assurez-vous de les placer dans une armoire verrouillée, hors de la portée de votre enfant.

Vous êtes un modèle important pour vos enfants en ce qui concerne l'alcool, le cannabis et les drogues. Par exemple, si vos enfants vous voient consommer de l'alcool en modération, il y a de meilleures chances qu'ils consomment modérément eux aussi quand ils seront adultes. Vous pouvez montrer à vos enfants qu'ils n'ont pas besoin d'alcool pour s'amuser en organisant des rencontres sociales qui n'incluent pas d'alcool.

Obtenez de l'aide si vous pensez que votre consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues a un effet néfaste sur vous, votre famille et vos enfants. Vous n'êtes pas seul. Des conseillers, des organismes communautaires et d'autres services sont là pour vous aider. Pour en savoir plus sur l'aide offerte en lien avec la santé mentale et la toxicomanie, **composez le 211**.

Le saviez-vous?

Le jeu compulsif peut également poser des risques pour la santé et pour vos finances, et avoir un effet néfaste sur vous, vos enfants, votre famille et votre communauté. Le jeu peut créer une dépendance. Si vous vous préoccupez des conséquences du jeu pour votre vie et votre santé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou composez le 211 pour obtenir de l'aide.

Services offerts :

- Services de prévention et de traitement des dépendances (coordonnées, **page 134**)
- Alcooliques anonymes / Al Anon (coordonnées, **page 134**)
- Narcotiques anonymes (coordonnées, **page 134**)
- Santé publique (coordonnées, **page 149**)
- Fournisseurs de soins de santé

Santé mentale

Estime de soi

Pour les parents, l'estime de soi – se sentir bien dans sa peau et dans ce que l'on fait – est important. Dans le cadre de vos responsabilités en tant que parent, vous devez aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau. C'est en leur donnant de tendres soins et en répondant à leurs besoins

Le saviez-vous?

Il se peut que ce soit difficile pour vous de donner à votre bébé l'amour et l'attention dont il a besoin. Il peut y avoir de nombreuses raisons à cela; par exemple, vous avez peut-être connu vous-même une enfance difficile.

Comprendre ce que vous ressentez et vous faire aider peut être une étape importante pour construire un lien affectif fort avec votre bébé.

Si cela vous inquiète, parlez-en à un professionnel ou adressez-vous à un centre de ressources pour les familles. Ces personnes pourront vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin. (Coordonnées, **page 141**)

que vous pourrez accomplir cela. De cette façon, vous montrerez à vos enfants qu'ils sont importants pour vous, ce qui leur permettra de développer une bonne estime d'eux-mêmes.

Il est beaucoup plus facile d'aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau quand vous êtes vous-même bien dans la vôtre.

Être parent est un travail difficile. Les parents apprennent au fur et à mesure – et tout le monde fait des erreurs. Il est facile de s'inquiéter pour tout ce qui va mal. Il est facile de penser que les autres sont des meilleurs parents ou des meilleures personnes.

Pour développer l'estime que vous avez de vous-même, concentrez-vous sur ce que vous faites bien.

- **Pensez aux aspects positifs de votre vie.** Soyez fier de ce que vous faites. Faites rire votre enfant. Serrez dans vos bras un de vos amis. Souriez – à vous-même, à votre bébé, à votre/ vos partenaire(s), ainsi qu'à vos amis. Grâce à un simple sourire, tout le monde se sent mieux. Aider les autres à se sentir mieux dans leur peau peut également vous permettre de vous sentir mieux.
- **Soyez juste avec vous-même.** Personne ne fait jamais toujours tout bien. Quand les choses vont mal, il se peut que vous pensiez des choses comme « je suis stupide », ou « je suis inutile ». Si vous avez de telles pensées, arrêtez immédiatement et dites-vous plutôt, « je suis intelligent; je peux faire ça ». Motivez-vous; croyez en vous-même.
- **Faites des choses pour vous-même.** Ayez des projets. Établissez des objectifs. Progressez étape par étape. Chaque fois que vous faites quelque chose qui vous rapproche de vos objectifs, félicitez-vous.

Stress

Les nouveaux parents peuvent être stressés pour de nombreuses raisons.

- Vous êtes fatigué.
- Il se peut que vous vous sentiez débordé par tout ce qui doit être fait; par exemple, la maison est sale, les lavages s'accumulent, et vous ne semblez pas avoir le temps de vous y mettre.
- Vous avez moins de temps – pour vous-même, votre/vos partenaire(s), vos autres enfants, ainsi que votre travail.
- Il se peut que vous ayez certaines inquiétudes en ce qui concerne l'argent, le travail ou le logement.
- Vous parlez à beaucoup de personnes de l'éducation de vos enfants, mais elles ont toutes des avis différents.

Les conseils suivants ont permis à d'autres parents de gérer leur stress.

- **Prenez soin de vous-même.** Mangez bien et reposez-vous suffisamment.
- **Ralentissez.** Relaxez. Prenez une tasse de thé. Prenez quelques minutes pour vous-même.
- **Allez vous promener.** Sortez prendre l'air.
- **Apprenez à dire non.** Avoir trop de choses à faire peut créer beaucoup de stress. Concentrez-vous sur ce qui doit être fait. Dites « non » aux autres choses.
- **Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler** – un ami, votre partenaire, un membre de votre famille, ou quelqu'un en qui vous faites confiance. Ne gardez pas ce que vous ressentez pour vous-même.

- **Obtenez de l'aide si vous en avez besoin.** Il existe de nombreux services d'aide. Vous pouvez par exemple vous adresser aux services suivants :
 - Bureaux de la Santé publique (coordonnées, **page 149**)
 - Services de santé mentale (coordonnées, **page 148**)
 - Centres de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**)
 - Groupes de soutien
 - Soutien au revenu (coordonnées, **page 147**) et conseils sur la gestion de la dette et l'établissement d'un budget (coordonnées, **page 138**)
- **Régalez les problèmes que vous pouvez résoudre.** Concentrez-vous sur les choses qui sont importantes pour vous. Essayez de ne pas vous occuper des autres choses.



Dépression

La dépression est une maladie. Cela peut arriver à tout le monde, et cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.

La dépression ressemble à un nuage gris qui affecte votre moral. Vous avez beau essayer, rien ne semble pouvoir améliorer votre humeur. Vous ne vous intéressez plus aux personnes ou aux choses qui étaient importantes avant.

Quand vous êtes en dépression, il se peut que vous vous sentiez :

- sans défense et désespéré;
- triste – vous pleurez beaucoup ou vous avez envie de pleurer;
- épuisé – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller;
- anxieux;
- tendu, nerveux, en colère;
- coupable;
- inutile, seul, rempli de doutes;
- perdu – vous n'arrivez pas à penser clairement;
- inquiet, angoissé.

Obtenez de l'aide si vous vous sentez de cette façon pendant plus de deux semaines. Vous pouvez communiquer avec les personnes ou services suivants :

- Le Service téléphonique de soutien par les pairs (sauf en situation de crise) : 1-800-307-1686

- Votre fournisseur de soins de santé
- Une clinique locale de santé mentale (coordonnées, **page 148**), un·e conseiller·ère privé·e, un·e psychologue, un·e psychiatre ou un·e travailleur·euse social·e
- Votre bureau local de la Santé publique (coordonnées, **page 149**)
- Le bureau d'information sur les services communautaires et sociaux : composez le 211.
- Télé-Soins : composez le 811
- Ligne de crise mi'kmaq : 1-855-379-2099
- Ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances : 1-888-429-8167
- Ligne pour personnes en crise suicidaire : composez le 988

Attention

Si vous avez l'impression que vous allez vous faire du mal ou faire du mal à votre enfant, ou si vous avez des pensées qui vous font peur, vous devez agir rapidement.



- Si la situation est urgente, consultez un fournisseur de soins de santé ou présentez-vous **immédiatement** aux urgences d'un hôpital.
- Communiquez avec la ligne d'aide en matière de santé mentale (1-888-429-8167) ou avec la ligne d'aide pour les personnes mi'kmaq (1-855-379-2099) **immédiatement**.

- Urgences de votre hôpital local
- En cas d'urgence médicale, composez le 911

La dépression peut être traitée. Il est important, pour vous et pour votre famille, que vous vous fassiez aider.

Anxiété périnatale/post-partum

L'anxiété périnatale ou post-partum se manifeste par une inquiétude ou une peur intense et fréquente, pendant la grossesse ou après la naissance du bébé. L'anxiété périnatale peut débuter pendant la grossesse ou au cours de la première année après la naissance du bébé. Certains parents craignent plus que d'habitude que quelque chose de mal arrive, ou pensent à faire du mal à leur bébé, de façon accidentelle ou volontaire. Les troubles anxieux peuvent également entraîner des problèmes physiques.

Signes et symptômes de l'anxiété :

- Être étourdi, transpirer ou trembler.
- Avoir des gaz, de la constipation ou de la diarrhée.
- Se sentir essoufflé, paniquer, ou avoir l'impression que le cœur bat très vite.
- Sursauter facilement.
- Se sentir agité ou de mauvaise humeur.
- Éviter la famille, les amis et les activités.
- Avoir du mal à dormir.

Tout parent peut souffrir d'anxiété périnatale. L'anxiété peut amener un parent à surveiller son bébé tout le temps ou à éviter de faire certaines choses, p. ex. conduire avec son bébé dans la voiture. Certains parents ont honte de ne pas être tout à fait heureux d'attendre un enfant ou d'élever un enfant.

Si vous avez déjà souffert d'anxiété ou de dépression ou subi un traumatisme, ou si une personne de votre famille a déjà eu des problèmes de santé mentale, vos risques de souffrir d'anxiété périnatale sont alors plus importants. Le manque de sommeil et ne pas obtenir suffisamment d'aide peuvent aggraver l'anxiété. Si vous vous trouvez dans cette situation, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou communiquez avec la Santé publique (voir les coordonnées à la **page 149**).



Idées noires post-partum

Les pensées intrusives sont des pensées indésirables qui surgissent dans votre esprit à de mauvais moments. Elles sont fréquentes chez les personnes stressées ou inquiètes et les nouveaux parents en souffrent souvent.

Plusieurs nouveaux parents ont des pensées intrusives leur faisant craindre de blesser accidentellement ou intentionnellement leur bébé. Ces pensées peuvent surgir parce qu'en tant que parents, nous sommes naturellement plus sensibles au danger. Même si ces pensées peuvent être effrayantes, elles ne signifient pas que vous allez passer à l'acte. Il n'existe aucune preuve qu'elles suffisent pour pousser des parents à faire du mal. Il est normal que ces pensées vous bouleversent, mais il est important de vous rappeler qu'elles ne font pas de vous un mauvais parent.

Dans les rares cas où des parents font du mal à leur bébé, ces parents ont généralement de graves problèmes de santé mentale ou manquent cruellement de soutien.

Si vous vous sentez d'humeur déprimée, parlez-en à quelqu'un. Une simple conversation pourrait vous aider à vous sentir mieux et vous apporter le soutien dont vous avez besoin.



Psychose post-partum

La psychose post-partum est un trouble mental grave. C'est une forme d'épisode psychotique qui survient après un accouchement. La psychose post-partum est rare et peut être traitée. Elle peut survenir à tout moment après la naissance du bébé, mais elle apparaît généralement dans les premiers jours ou les premières semaines suivant l'accouchement.

Il arrive que des nouveaux parents ou des aidants aient un comportement inhabituel ou des pensées incohérentes. La personne se sent enthousiaste et pleine d'énergie ou alors anormalement inquiète et méfiante. Parfois, ces sentiments peuvent mener à des pensées troublantes, comme celle de se faire du mal ou de faire du mal au bébé.

Signes et symptômes de psychose à surveiller :

- **Idées délirantes** (croyances absurdes qui persistent malgré la démonstration qu'elles sont fausses) ou croyances étranges
- **Hallucinations** (voir ou entendre des choses qui n'existent pas)
- **Incapacité à commencer ou à terminer des activités quotidiennes simples** (comme faire la vaisselle ou aller dehors)

La personne n'a pas conscience que ce qu'elle dit ou fait n'est pas vrai, mais son entourage le remarque. Il est possible que ces symptômes surviennent par épisodes.

Attention

Si vous pensez avoir des symptômes de psychose post-partum, si vous avez envie de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé ou si vous avez des pensées effrayantes, demandez immédiatement de l'aide. Vous avez besoin d'un traitement dans les plus brefs délais.

Si vous pensez que vous ou une personne de votre entourage avez blessé ou pourriez blesser quelqu'un, y compris vous-même :

- Appelez le 911; ou
- Allez **tout de suite** aux urgences de l'hôpital le plus près; ou
- Appelez immédiatement la ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances.
Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167



Colère

Tous les parents se mettent en colère. La colère est une émotion normale, et il arrive à tout le monde de ressentir cette émotion. Se mettre en colère ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent ou que vous n'aimez pas vos enfants. Cela signifie simplement que vous êtes humain.

Ce qui est important, c'est d'apprendre à exprimer votre colère sans faire de mal à vos enfants. Un enfant a peur quand un de ses parents se met en colère. Un parent peut aussi avoir peur quand il a l'impression de perdre contrôle.

Vous pouvez trouver des façons de gérer votre colère sans vous faire du mal, faire du mal à vos enfants, ou à qui que ce soit d'autre.

Quelles sont les véritables raisons de votre colère?

Pas assez d'argent, de temps, de sommeil. Un emploi qui ne vous plaît pas, ou pas de travail du tout. Des voisins bruyants. Des problèmes de relation. Des disputes avec vos propres parents. Des problèmes de voiture.

Tout le monde a, dans sa vie, des choses qui peuvent provoquer de la frustration ou de la colère.

Pour vous, être parent occupe une grande partie de votre vie; toutefois, il ne s'agit pas de la seule chose. Parfois, la véritable cause de votre colère n'a rien à voir avec vos enfants. La façon dont ils agissent ne fait que déclencher la colère que vous ressentez pour d'autres choses.

Il est donc important de comprendre la véritable raison de votre colère pour que vous ne vous en preniez pas à vos enfants.

Afin de gérer votre colère, vous devez en comprendre les raisons. Ces raisons sont parfois faciles à déterminer, parfois difficiles. Il se peut que vous deviez en parler à un professionnel qui a l'habitude d'aider les gens à gérer leur colère.

Les centres de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**), les centres pour femmes (coordonnées, **page 151**), et certaines autres associations communautaires, peuvent offrir des programmes de gestion de la colère ou peuvent vous aider à trouver un de ces programmes. Vous devez trouver l'aide dont vous avez besoin. Vos enfants et vous en valez la peine.

Ce que vous devez faire quand vous ressentez de la colère

Apprenez à reconnaître les moments où vous COMMENCEZ à vous mettre en colère.

La colère a plusieurs stades. Elle apparaît peu à peu. Elle vient parfois lentement, et parfois très rapidement.



Il est bon de remarquer quand vous commencez à vous mettre en colère et d'agir avant que vous explosiez.

Les stades de la colère sont les suivants :

- 1** **Quelque chose vous dérange :** les enfants font beaucoup de bruit, et vous avez mal à la tête.
- 2** **Vous êtes de plus en plus dérangé :** vous leur demandez de se calmer, mais ils n'obéissent pas.
- 3** **Vous vous mettez en colère :** vous leur dites de se calmer immédiatement. Le bruit est de plus en plus fort.
- 4** **Vous êtes maintenant vraiment en colère :** vous commencez à crier; ils commencent eux aussi à crier.
- 5** **Vous êtes prêt à exploser :** vous avez envie de frapper quelqu'un ou quelque chose!

Attention

Il n'est **JAMAIS** acceptable de frapper ou de secouer votre bébé ou votre enfant. Secouer un bébé peut causer des blessures graves. Si vous vous sentez à bout de nerfs, en colère ou à la limite de vos forces, posez votre bébé dans un endroit sûr et éloignez-vous.



Agissez AVANT de vous mettre en colère.

Quand vous remarquez que vous vous mettez en colère :

- **Arrêtez.** Respirez profondément.
- **Pensez.** Que se passe-t-il? Pourquoi suis-je en train de me mettre en colère?
- **Décidez de ce que vous voulez faire.** Que souhaitez-vous qu'il arrive? Que voulez-vous que vos enfants apprennent? Que pouvez-vous faire pour vous rapprocher de cet objectif?
- **Allez, agissez!**

Si vous avez l'impression que vous allez perdre contrôle, « faites une pause ».

- **Quittez la pièce.** Assurez-vous que votre bébé ou votre enfant se trouve dans un endroit sûr. Si votre enfant est suffisamment âgé pour comprendre, vous pouvez lui dire : « Je suis en train de me mettre en colère, j'ai besoin de passer un moment seul pour me calmer. » Cela permet non seulement à votre enfant de ne pas vous voir exploser, mais également de lui montrer ce qu'il faut faire quand *lui* se met en colère.
- **Faites ce que vous avez à faire pour vous calmer.** Respirez profondément. Allongez-vous et fermez les yeux. Faites des grimaces devant le miroir.
- **Retournez voir vos enfants quand vous avez repris le contrôle de la situation.**

Le saviez-vous?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver des programmes et services dans votre région, composez le 211.

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**). Vous pourrez parler avec un bénévole qui vous écoutera et qui vous dirigera vers les ressources dont vous avez besoin.





Familles

Soins de la famille 50

Bien manger pour se sentir bien 50

Que représente pour vous la nourriture? . 50

Les repas de famille sont des moments de partage 51

Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants 52

S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils 53

Être actif 55

Temps passé devant un écran 56

La publicité destinée aux enfants..... 58

Sécurité de la famille 59

Alimentation du nourrisson et préparation aux situations d'urgence 59

Prévention des chutes 60

Sécurité-incendie 60

Sièges de voiture 61

Sécurité au soleil 62

Excès de chaleur 64

Piqûres d'insectes 64

Sécurité avec les animaux 66

Salubrité des aliments 67

Eau potable 70

Intoxication par le plomb..... 71

Changements dans la vie – perte et chagrin 72

Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin 73

Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants 74

Violence familiale 76

Frères et sœurs 78

La venue d'un bébé apporte des changements importants 78

Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres 79

La rivalité fraternelle 81

Grands-parents 83

Les grands-parents apprennent aussi 83

Le saviez-vous?

Vous trouverez dans le **Guide alimentaire canadien** plein de conseils sur les aliments dont vous avez besoin pour vous sentir bien et en bonne santé.

Vous trouverez des informations tirées du **Guide alimentaire canadien** dans la section « **Ressources** » à la fin du guide.



Soins de la famille

Bien manger pour se sentir bien

Le mot « bien-être » signifie se sentir bien – que ce soit dans son corps, dans sa tête, ou dans ses émotions. Cela signifie être entouré de personnes pour qui votre bien-être est important.

Bien manger nous permet de nous sentir bien. La nourriture permet d'alimenter à la fois notre corps et notre esprit.

Quand vous vous sentez bien, vous êtes bien dans votre peau. Vous avez l'énergie dont vous avez besoin pour vivre votre vie et offrir à vos enfants les tendres soins qu'il leur faut.

Que représente pour vous la nourriture?

Qu'est-ce que signifie la nourriture pour vous? Cela dépend en fait de qui vous êtes. Il se peut que la nourriture renvoie à des souvenirs agréables, par exemple faire des biscuits avec votre grand-parent, prendre des repas en famille, ou encore savourer un bon repas pendant certaines fêtes. Il se peut cependant que la nourriture vous ramène à des souvenirs moins agréables, par exemple être forcé de terminer votre assiette ou d'aller vous coucher sans manger.

Ce que vous pensez et ressentez relativement à la nourriture aura des répercussions sur la façon dont vous nourrirez vos enfants et sur ce que vous leur enseignerez. Pour vos enfants, vous êtes l'enseignant et le modèle les plus importants. Il pourrait s'avérer utile de réfléchir à l'origine de vos habitudes alimentaires et des opinions que vous avez sur l'alimentation. Vous pouvez alors prendre des décisions sur ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants.

Vous pouvez commencer à vous poser des questions sur votre propre enfance.

- Est-ce que chez vous les repas étaient pris en famille?
- Regardiez-vous la télévision pendant les repas?
- Vos parents vous encourageaient-ils à essayer de nouveaux aliments?
- Prépariez-vous les repas en famille?
- Votre famille avait-elle un jardin?
- Deviez-vous vider votre assiette?
- Vos parents vous encourageaient-ils à arrêter de manger quand vous en aviez assez, même s'il restait de la nourriture dans votre assiette?
- Deviez-vous manger tous vos légumes, par exemple, avant de pouvoir avoir un dessert?
- Est-ce que la nourriture manquait parfois quand vous étiez jeune?
- Est-ce qu'il arrivait parfois qu'il n'y ait pas assez de nourriture pour tout le monde?

En ce qui concerne l'influence de la nourriture sur votre enfance, pouvez-vous penser à d'autres choses?

Servez-vous de ces questions comme point de départ pour comprendre comment s'est formé ce que vous pensez de la nourriture. Pensez à la façon dont vous voulez que vos enfants voient la nourriture. Parlez-en à toutes les personnes qui vivent – ou qui prennent un repas – avec vos enfants.

Décidez de ce que vous allez faire pour intégrer la notion de saine alimentation à votre vie de famille.

Le saviez-vous?

Qui décide ce qu'on mange?

Nous avons tellement d'informations et de choix qu'il peut être difficile de faire les meilleurs choix alimentaires à la fois pour vous-même et pour votre famille.

Les publicités des chaînes de restauration rapide, d'aliments hautement transformés et de marques coûteuses peuvent compliquer vos choix quant à l'utilisation de votre budget alimentaire. Même les très jeunes enfants peuvent être influencés par ces messages.

En tant que parents, il est important que vous soyez conscients des valeurs que vous attachez à la nourriture. Soyez conscients de l'influence possible de la publicité sur vos choix alimentaires.

Pour obtenir des informations sur la publicité destinée aux enfants, allez à la **page 58**.

Les repas de famille sont des moments de partage

Les repas peuvent permettre de partager et d'apprendre – parler de ce qui s'est passé pendant la journée, s'informer sur les autres, ou encore apprendre des choses sur ce qu'on mange. Assurez-vous que ces moments passés ensemble sont un élément important de la vie de famille pour permettre à chacune et à chacun de prendre du plaisir à manger sainement.

Familles

Partager des repas en famille ne signifie pas seulement manger ensemble. En effet, cela peut comprendre chaque aspect nécessaire à l'organisation et à la préparation d'un repas. Même les jeunes enfants peuvent participer aux tâches suivantes :

- Décider de ce que vous allez manger – offrez à votre enfant un choix d'aliments nutritifs; par exemple, une pomme ou une poire, des pois ou des carottes
- Faire l'épicerie – évitez la section des collations quand vous faites les courses avec vos enfants.
- Préparer le repas
- Mettre la table
- Manger
- Nettoyer

Faites en sorte que les repas soient calmes et agréables. Ces moments ne sont pas faits pour se disputer. Éteignez la télévision et les téléphones cellulaires et concentrez-vous les uns sur les autres.

Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants

- **Donnez l'exemple.** Ayez vous-même de bonnes habitudes alimentaires. Prenez vos repas avec vos enfants, à la table.
- **Prenez des repas et des collations de façon régulière.** Vous êtes responsable des heures auxquelles vos enfants mangent. Ne donnez pas à manger à vos enfants simplement pour les rendre heureux. N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou comme punition.

- **Encouragez vos enfants à manger, mais sans les forcer.** Faites-leur confiance : ils mangeront ce dont ils ont besoin pour grandir et être en bonne santé.
- **En ce qui concerne l'organisation et la préparation des repas, faites participer toute la famille.** Créez pour vos enfants des souvenirs agréables.
- **Offrez-leur des aliments nutritifs pour la collation et aux repas.** C'est vous qui êtes responsable des achats et de ce que vous offrez à vos enfants.
- **Faites des repas des moments de bien-être familial.** Éteignez la télévision et vos téléphones, puis profitez bien des repas pris ensemble. Faites en sorte que les repas de votre bébé et de vos enfants soient des moments d'apprentissage, de partage et d'amour.
- **Proposez-leur de nouveaux aliments.** Offrez à vos enfants la possibilité d'essayer de nouvelles saveurs et textures.

Le saviez-vous?

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Le mot « famille » renvoie à des personnes qui prennent soin les unes des autres. Ces personnes peuvent vivre ensemble ou pas, mais chaque personne est importante pour l'autre.

Vous et votre bébé êtes peut-être les seules personnes de votre famille, mais celle-ci peut accueillir qui vous voulez.

S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils

- **Les petits changements peuvent apporter de grandes améliorations.** Apprendre à bien manger prend du temps. Vous pouvez donc procéder lentement en apportant de petits changements à la façon dont vous vous alimentez. Vous pouvez par exemple essayer ce qui suit :
 - Manger plus de fruits et de légumes.
 - Boire plus d'eau, et ceci, tous les jours.
 - Manger plus de pain et de céréales aux grains entiers.
 - Choisir des collations à faible teneur en matières grasses et en sucre.
- **Cherchez des façons de mieux manger à moindre coût.** Cherchez dans votre collectivité s'il y a des endroits où les aliments coûtent moins cher. Il y a peut-être des marchés des fermiers, des systèmes de vente locaux et des jardins communautaires. Les produits cultivés dans la région sont plus frais parce qu'ils demandent moins de temps de transport. Appuyer les marchés locaux et les jardins communautaires permet également de développer votre collectivité. Vous en apprendrez plus sur ce que vous achetez et vous aurez la possibilité de faire de nouvelles rencontres. Tout ça peut être bien agréable. Consultez la publication intitulée **Guide alimentaire canadien** pour obtenir de l'information sur les aliments de base. Vous pouvez économiser de l'argent en achetant moins d'aliments emballés et prêts-à-servir.

- **Améliorez vos talents de cuisinière.** Cuisiner est un art. C'est en observant, en demandant des conseils et en essayant que l'on apprend. Le fait de préparer et de manger des repas simples et nourrissants ensemble peut être agréable pour toute la famille. Cela donne à vos enfants un bon départ pour acquérir de saines habitudes alimentaires qui leur serviront toute leur vie.
 - Choisissez des recettes simples.
 - Achetez des ingrédients de base nutritifs.
 - Quand vos enfants seront suffisamment âgés, amenez-les à l'épicerie et faites-les participer à la préparation des repas
 - Prenez vos repas en famille.

Les cuisines communautaires et les programmes de cuisine locaux peuvent vous enseigner à cuisiner en dépensant moins d'argent. Renseignez-vous sur ce type de programmes auprès des centres de ressources pour les familles, des supermarchés de votre collectivité, ainsi qu'auprès d'autres parents. S'informer auprès d'autres parents ou de membres de votre famille peut vous permettre d'obtenir de bonnes idées, à la fois pour faire l'épicerie et pour préparer des repas. Les bibliothèques locales possèdent de nombreux livres de cuisine que vous pouvez emprunter. Vous pouvez également obtenir de bons renseignements auprès des diététistes autorisés.

- **Quand vous mangez au restaurant, mangez bien.** Tout le monde aime sortir manger au restaurant une fois de temps en temps. Pour faire des choix nutritifs quand vous sortez manger :

- **Choisissez du lait ou de l'eau.**
- **Choisissez des plats qui contiennent des aliments nutritifs.**
- **Choisissez des aliments à faible teneur en matières grasses, en sucre et en sel.**
Choisissez des aliments qui sont cuits à la vapeur, grillés, cuits au four, rôtis, pochés ou sautés. Demandez que l'on vous apporte les vinaigrettes et les sauces séparément.
- **Mangez seulement ce dont vous avez besoin.**
Certains restaurants servent de très grosses portions, plus que ce qu'une personne est en mesure de manger. Ne vous forcez pas à vider votre assiette. Demandez à apporter les restes pour plus tard.
- **Quand le temps manque, organisez vos repas à l'avance.** Être parent et élever une famille exigent beaucoup de temps. Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, il se peut que vous disposiez de très peu de temps. Organiser les repas à l'avance peut donc vous permettre, ainsi qu'à toute votre famille, de bien manger.
- **Quand vous cuisinez, faites-en deux fois plus.**
Congelez-en la moitié pour un autre repas.
- **Choisissez une journée pour faire plusieurs repas, puis congelez-les.** Vous pouvez par exemple cuisiner avec un ami ou une amie.
- **Préparez plusieurs repas à la fois.** Par exemple, préparez un gros souper puis gardez les restes pour le dîner du lendemain.

- **Prévoyez des collations nutritives.** Il peut arriver parfois que vous manquiez de temps et que vous deviez sauter un repas. Prévoyez des collations nutritives à portée de main afin de ne pas devoir vous rabattre sur des aliments moins équilibrés. Emportez des aliments nutritifs avec vous lorsque vous sortez, par exemple des fruits, des barres de céréales ou des craquelins à grains entiers.

Le saviez-vous?

Il peut parfois être difficile de trouver suffisamment d'aliments nutritifs pour répondre aux besoins de votre famille. C'est vrai pour la plupart des gens à un moment ou à un autre, et ces périodes peuvent créer beaucoup de stress.

Vérifiez s'il existe dans votre collectivité des groupes qui peuvent vous aider – par exemple, des clubs de cuisine, des jardins communautaires ou d'autres types de programmes. Communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**), le centre de ressources pour les familles de votre région, les marchés de fermiers locaux, les banques alimentaires et d'autres agences pour voir quelles ressources sont à votre disposition.

En Nouvelle-Écosse, de nombreux groupes sont en train d'élaborer des projets et essaient de trouver des idées pour améliorer l'accès des citoyens aux produits cultivés localement; ces groupes sont heureux d'accueillir des bénévoles.

À consulter

Vous trouverez des informations sur la préparation et la conservation des aliments dans la partie « **Salubrité des aliments** », à la **page 67**.



Être actif

Quand on a une jeune famille, intégrer un programme d'exercices physiques à son quotidien peut représenter un vrai défi. Toutefois, que vous le croyiez ou non, plus vous serez actif, moins vous vous sentirez fatigué.

Vous avez besoin de 30 à 60 minutes d'exercice chaque jour pour rester en forme. Il n'est pas nécessaire de faire ces minutes d'exercice en une seule séance. En effet, dix minutes, ici et là, de marche, à monter les escaliers, ou à jouer avec votre enfant, vous permettront de faire les exercices dont vous avez besoin au cours d'une journée.

- **Faites de la marche à pied chaque fois que vous le pouvez.** Vous pouvez faire de la marche même en hiver. Commencez par une promenade de 10 minutes puis augmentez peu à peu la longueur de votre balade. Allez au magasin à pied. Chaque fois que vous le pouvez, allez faire vos courses à pied. Essayez de voir s'il y a des sentiers près de chez vous. Emmenez vos enfants avec vous.
- **Jouez avec vos enfants.** Roulez-vous par terre avec eux. Dansez autour de la pièce avec votre bébé dans vos bras.

- **Cherchez s'il existe certains programmes ou activités près de chez vous.** Il se peut qu'il y ait des séances d'exercice ou des activités pour parents et enfants. Vous pouvez également communiquer avec le service des loisirs de votre collectivité, le centre communautaire, ou encore le YM / YWCA. (Voir les coordonnées de Loisirs Nouvelle-Écosse, **page 150**)

L'exercice physique offre des avantages innombrables pour vous et votre famille. Vous serez plus heureux et vous vous sentirez mieux. De plus, faire de l'exercice avec vos enfants vous permettra de vous rapprocher d'eux. Commencez doucement, puis augmentez peu à peu le temps que vous consacrez à l'exercice physique. Vous vous sentirez mieux dans votre corps et dans votre tête, et vous serez de plus un vrai modèle pour vos enfants.

Temps passé devant un écran

Les enfants apprennent le mieux et s'amuse^{nt} surtout lorsqu'ils jouent avec d'autres personnes et explorent leur environnement. Les enfants de moins de 2 ans ne comprennent pas ce qui se passe sur un écran. Ils peuvent être intéressés par les couleurs et les sons, mais les écrans ne les aident pas à apprendre. Les jeunes enfants apprennent surtout par des interactions directes avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux. Pour se développer, votre enfant a besoin d'expériences interactives réelles avec de vraies personnes dans des situations réelles.

Des études démontrent que la télévision, les tablettes, les livres électroniques et les écrans de téléphone ou d'ordinateur ne contribuent en rien au développement du cerveau des enfants. La Société canadienne de pédiatrie affirme que les écrans n'apportent rien de bon aux bébés et aux enfants de moins de 2 ans, même lorsqu'ils présentent du contenu éducatif ou des programmes spécialement conçus pour leur âge.

La seule exception est la fonction d'appel vidéo (p. ex. sur FaceTime ou WhatsApp) qui peut aider à renforcer et à entretenir des relations à distance avec la famille et des amis.

En fait, plus un bébé ou un jeune enfant passe de temps à regarder la télévision ou des vidéos ou encore devant des jeux vidéo, plus les écrans risquent d'avoir des effets négatifs. Les enfants qui passent beaucoup de temps devant des écrans ou des jeux vidéo apprennent moins de mots et peuvent développer une difficulté à se concentrer.

L'utilisation régulière d'écrans pour distraire ou calmer votre enfant peut l'empêcher d'apprendre à se calmer tout seul. Votre enfant pourrait même finir par trop dépendre des écrans pour gérer ses émotions. Des recherches démontrent que les enfants qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions passent généralement beaucoup de temps devant les écrans avant l'âge de 2 ans. Le temps passé devant un écran (télévision, tablette, téléphone ou ordinateur) ne peut pas remplacer votre amour et votre attention.

Le temps passé devant un écran ne peut pas non plus offrir les bienfaits que votre enfant tire du jeu.

Pour aider votre enfant à se développer

- **Limitez le temps que votre enfant passe à regarder la télévision ou des vidéos ou encore sur des jeux vidéo.** Lorsque votre enfant regarde des vidéos et d'autres contenus en ligne, regardez-les ensemble. Guidez votre enfant devant les écrans : établissez des règles de temps d'écran, discutez du contenu visionné et posez-lui des questions sur ce que vous regardez ensemble. Privilégiez les programmes dont le rythme est lent et évitez ceux qui contiennent des publicités. La Société canadienne de pédiatrie recommande aux familles ayant des enfants de 2 à 5 ans de limiter le temps qu'ils passent à regarder la télévision ou des vidéos à moins d'une heure par jour. Quant aux enfants de moins de 2 ans, il est préférable qu'ils n'aient aucune exposition aux écrans.

- **Évitez d'avoir des écrans allumés en arrière-plan en présence de votre enfant.** Les écrans peuvent facilement capter l'attention d'un enfant, même lorsqu'il semble concentré sur autre chose. Afin de réduire le plus possible les distractions, évitez les écrans durant les repas et les périodes de jeu, juste avant la sieste ou le coucher et pendant les réunions familiales. De cette manière, votre enfant pourra participer pleinement à des interactions et à des jeux qui ont du sens.

- **Encouragez votre enfant à se dépenser physiquement.** Plus un enfant passe du temps devant un écran, moins il a de temps pour jouer et se dépenser. Les enfants ont besoin d'au moins deux heures de jeu actif par jour.

- **Évitez d'utiliser des écrans pour calmer votre enfant,** sauf dans des situations particulières telles que dans un cabinet médical.

- **Faites attention à votre utilisation des écrans.** Accordez toute votre attention à votre enfant afin qu'il se développe dans les meilleures conditions possibles. Désactivez les notifications ou posez votre téléphone plus loin pendant que vous êtes ensemble.

Il est plus important pour le développement physique et mental de votre enfant de jouer seul, de jouer avec vous, de faire des activités par lui-même et d'être actif que de regarder des vidéos, des émissions de télévision ou de jouer à des jeux vidéo.





Le saviez-vous?

La publicité est également destinée aux parents. Vous pouvez vous sentir obligé d'acheter certaines choses pour votre enfant, en raison des médias et d'autres parents. Allez-vous accepter de vous laisser influencer dans vos choix personnels?

La publicité destinée aux enfants

La publicité destinée aux enfants est partout. Elle a pour but de vous inciter à acheter certains produits. Elle est présente à la télévision, sur Internet ainsi que dans les films, les jeux et les jeux vidéo. Par exemple, vous pouvez voir les personnages des émissions de télévision préférées de vos enfants sur de la nourriture, des vêtements, des draps, des serviettes, des jeux vidéo, des jouets, des couches, des contenants de vitamines, des livres ainsi que sur de nombreux autres produits. Parmi les produits les plus annoncés, beaucoup font la promotion de la violence et de normes de beauté irréalistes. La publicité force les enfants à grandir avant qu'ils n'y soient prêts. La publicité façonne et reflète notre société tout à la fois. Cela peut avoir des conséquences sur les valeurs et les croyances des enfants. Il est très difficile de protéger votre enfant contre la publicité.

Ce que vous pouvez faire :

- En être conscient.
- Comparez ce que votre enfant voit et entend aux valeurs que vous souhaitez lui inculquer.
- Évitez le plus possible que votre enfant soit exposé à des messages avec lesquels vous n'êtes pas d'accord. C'est à vous de décider des émissions de télévision et des films que votre enfant peut voir, ainsi que des jeux vidéo qu'il peut avoir. Par exemple, éteignez la télévision. Moins votre enfant voit et entend de messages publicitaires, moins ceux-ci l'influenceront. Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant soient au courant de ce que votre enfant peut regarder.
- À mesure que votre enfant grandit, parlez-lui des messages qu'il voit et entend. Aidez-le à comprendre ce qui est vrai et ce qui est faux.

Votre enfant apprend en suivant votre exemple. Soyez fidèle à vos propres valeurs quand vous faites des achats et quand vous permettez à votre enfant de regarder un film ou d'écouter une chanson.

Sécurité de la famille

Alimentation du nourrisson et préparation aux situations d'urgence

En cas d'urgence, les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables. Il est donc important d'avoir un bon plan pour savoir comment vous nourrirez votre bébé lors d'une urgence.

Lorsqu'il s'agit de nourrir un bébé, les situations d'urgence peuvent créer des défis. Par exemple, lors d'une urgence, comme une catastrophe naturelle ou une tempête, il se peut que vous vous retrouviez sans eau courante pour boire ou vous laver les mains, et sans courant pour la cuisinière et le réfrigérateur. Il se peut que vous deviez évacuer votre maison et laisser la plupart de vos biens.

Afin de veiller à la santé de votre bébé lors d'une situation d'urgence, avoir un bon plan est l'une des premières mesures à prendre. Afin d'être prêt, faites ce plan dès maintenant. Il n'est jamais trop tôt pour créer un tel plan.

Dans une situation d'urgence, l'allaitement reste la meilleure option.

À consulter

Pour plus d'informations sur la façon de se préparer à nourrir un bébé lors d'une situation d'urgence, consultez le guide intitulé **L'essentiel sur l'allaitement** (vous pouvez vous en procurer un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique, coordonnées, **page 149**) ou la page « Public Health Parenting Supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse.



Prévention des chutes

Les chutes sont la principale cause de consultation à l'hôpital pour les bébés et les enfants. Les bébés et les enfants peuvent tomber en donnant des coups de pied, en se tortillant, en roulant et en poussant contre des meubles et d'autres surfaces.

Les chutes peuvent être évitées. Voici quelques conseils pour assurer la sécurité de votre bébé :

- La surveillance est le meilleur moyen de prévenir les chutes chez les enfants. Ne laissez jamais votre bébé seul s'il n'est pas dans un lit de bébé, une bassinette ou un parc sécuritaire.
- Placez les sièges d'auto, les matelas à langer, les chaises de bébé et les bassinettes au sol plutôt que sur un comptoir ou une table.
- Utilisez des sangles et des harnais de sécurité.

Les chutes peuvent se produire lorsque votre bébé monte les escaliers, grimpe sur un meuble ou joue au terrain de jeu. Pour assurer la sécurité de votre bébé :

- Placez des barrières en bas et en haut des escaliers.
- Placez des protections aux fenêtres.
- Éloignez les meubles des fenêtres.
- Assurez-vous que le matelas du lit de votre bébé se trouve au niveau le plus bas.
- Veillez à ce que les portes des balcons soient toujours verrouillées.

Pour plus d'information sur la prévention des chutes à différents âges et stades de développement, consultez la section « **Chutes** » du guide **Tendres soins : De la naissance à 6 mois** et les sections « **Tomber** » des guides **Tendres soins : De 6 à 12 mois** et **Tendres soins : De 1 à 3 ans**.

Sécurité-incendie

Afin de prévenir les blessures et les décès causés par les incendies :

- **Dans la cuisine, ayez un extincteur à portée de la main.** Lisez l'information qui l'accompagne. Vérifiez la date de péremption souvent pour être bien certain qu'il est toujours utile.
- **Rangez les allumettes, les briquets, l'essence à briquet, le gaz et les chandelles hors de la portée des enfants.**
- **Installez des détecteurs de fumée dans la maison.**
 - Assurez-vous que tous vos détecteurs de fumée portent le sceau d'approbation ULC.
 - Lisez et suivez toutes les directives du fabricant lorsque vous installez vos détecteurs de fumée.
 - Installez des détecteurs de fumée à l'extérieur de chaque chambre à coucher et de chaque pièce où dorment des gens, et sur chaque étage, y compris au sous-sol.
 - Testez-les régulièrement pour vous assurer qu'ils fonctionnent bien. Vérifiez les piles au moment de changer l'heure, soit au printemps et à l'automne.
 - Pour plus d'informations sur les détecteurs de fumée, adressez-vous au service de la Sécurité des produits de consommation. (Coordonnées, **page 150**)

- **Ayez un plan d'évacuation en cas d'incendie.**

Si jamais le feu prenait, vous et votre famille devrez évacuer la maison rapidement. Pensez-y d'avance, car cette précaution pourrait vous sauver la vie.

Pour des renseignements sur la sécurité-incendie et sur les plans d'évacuation, adressez-vous à votre service d'incendie local.

Sièges de voiture

Les sièges d'auto sauvent des vies. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'enfant, vous pouvez réduire de plus de 70 % le risque que votre enfant soit blessé ou tué dans un accident de voiture. Achetez un siège de voiture qui a été approuvé par Transports Canada. Recherchez ce symbole de sécurité :



En Nouvelle-Écosse, la loi exige que votre bébé soit installé dans un siège chaque fois qu'il se trouve dans une voiture ou un camion. Protégez votre bébé en utilisant un siège d'auto pour tous les déplacements, y compris avec les grands-parents et les fournisseurs de soins, de même qu'en taxi.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé **Protégeons nos enfants : Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants**. Vous trouverez ce guide dans la section « **Ressources** », à la fin de ce guide.

Le saviez-vous?

Les inondations et les ouragans ne se produisent pas souvent, mais quand ils se produisent, il est bon d'être préparé.

Obtenez des renseignements sur la planification en cas d'urgence auprès de la Croix-Rouge et du ministère de la Santé et du Mieux-être. (Coordonnées, **pages 150 et 149**)

Vous trouverez sur la page « Public Health Parenting Supports » du site Web de Santé Nouvelle-Écosse de l'information sur l'alimentation de votre bébé en cas d'urgence.



Attention

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.

Sécurité au soleil

Peu importe leur race ou la couleur de leur peau, tous les enfants ont besoin d'être protégés contre le soleil.

La peau des bébés et des enfants brûle facilement et doit être protégée chaque fois que vous sortez. Les bébés et les enfants peuvent attraper un coup de soleil même quand le ciel est nuageux. La lumière réfléchiée par le sable, la neige, l'eau ou le béton peut également brûler leur peau.

Pour protéger votre enfant du soleil :

- **Mettez votre enfant à l'ombre.** Il est surtout important de mettre votre enfant à l'ombre entre 11 h et 16 h, c'est-à-dire quand le soleil est le plus fort.
- **Couvrez votre enfant.** Les vêtements sont la meilleure façon de protéger votre enfant contre les coups de soleil. Votre enfant doit porter des vêtements légers. Protégez ses yeux avec des lunettes de soleil pour bloquer les rayons UVA et UVB.

Assurez-vous que votre enfant porte un chapeau qui :

- crée de l'ombre pour le visage, la partie arrière du cou et les oreilles;
- est facile à porter;
- est fabriqué avec un tissu serré, ce qui est plus efficace contre les rayons UV.

Votre enfant a aussi besoin d'être protégé contre le soleil quand il est dans une poussette ou un porte-bébé.

- **Utilisez un écran solaire.** Lisez bien les emballages des écrans solaires. Achetez un écran solaire qui :
 - possède un FPS de 30 ou plus;
 - protège contre les rayons UVA et UVB – ces produits sont parfois appelés « à large spectre »;
 - résiste à l'eau;
 - n'irrite pas et qui ne provoque pas d'allergies.

Les écrans solaires ont une date d'expiration. Vous devez donc vous assurer que le produit que vous avez est encore bon avant de l'utiliser.



Appliquez de l'écran solaire 20 minutes avant de sortir. Les produits qui contiennent de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane offrent une protection immédiate et n'ont pas besoin d'être appliqués 20 minutes avant de sortir.

Quand vous mettez de l'écran solaire, assurez-vous de bien couvrir toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par des vêtements, c'est-à-dire le visage, les oreilles, le nez, la partie arrière du cou et le dessus des pieds. Étant donné que les enfants bougent beaucoup, il est facile d'oublier une partie du corps.

Ne mettez pas d'écran solaire autour des yeux de votre enfant : ce type de produit peut piquer.

Appliquez de l'écran solaire régulièrement quand vous êtes dehors, au moins toutes les deux heures.



Le saviez-vous?

Des activités comme une journée à la plage ou les pique-niques lors de fêtes comme la Fête du Canada sont agréables pour toute la famille, mais il faut faire attention pour ne pas attraper des coups de soleil.

N'oubliez pas de couvrir vos enfants, de les amener faire des pauses à l'ombre, de leur appliquer souvent de l'écran solaire et d'apporter de l'eau.

Attention

Il n'est pas recommandé de mettre de l'écran solaire sur la peau des bébés de moins de six mois, car ils peuvent se frotter puis s'en mettre dans les yeux et la bouche. À cet âge, toutes les écrans solaires comportent des risques.

Attention

Certains écrans solaires contiennent des produits qui protègent contre les insectes. Ce type de produit doit être utilisé comme un produit anti-insectes et non comme un écran solaire. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 64**. Si vous voulez utiliser un écran solaire et un produit anti-insectes, appliquez d'abord l'écran solaire. Attendez 20 minutes, puis appliquez le produit anti-insectes. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 64**.

Attention

Quand ils sont dehors, les bébés de moins d'un an ne devraient pas être exposés directement au soleil.

Protégez-les en les plaçant dans une poussette équipée d'un pare-soleil, sous un parasol ou à l'ombre. Mettez-leur un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui recouvrent leurs bras et leurs jambes. Utilisez un écran solaire pour les protéger contre la lumière du soleil qui est réfléchi.

Excès de chaleur

Les bébés et les enfants en bas âge ont facilement trop chaud quand le temps est chaud et humide. Un excès de chaleur peut entraîner des problèmes de santé graves.

Le ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse publie des bulletins météorologiques sur l'humidité quand le temps est suffisamment chaud pour causer des problèmes de santé. Ces bulletins sont diffusés à la radio ou à la télévision pendant les journées de grande chaleur.

Par temps chaud, nourrissez votre bébé plus souvent afin de le maintenir hydraté. Vous pouvez offrir de l'eau aux bébés de plus de six mois et aux enfants. Par temps chaud, assurez-vous que votre enfant prend souvent des pauses pour boire de l'eau.



Piqûres d'insectes

Moustiques

Les piqûres de moustiques ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent également transmettre des maladies graves.

Éloigner les moustiques de votre enfant reste la meilleure façon d'éviter les piqûres de ces insectes.

- Évitez les endroits où les moustiques peuvent être nombreux.
- Ne sortez pas tôt le matin et en fin de journée puisque c'est à ces deux moments de la journée que les moustiques sont les plus actifs.
- Là où il y a beaucoup de moustiques, mettez à votre enfant des vêtements de couleur claire à manches longues, fabriqués avec des tissus serrés.
- Installez un filet anti-moustiques sur les poussettes.

Produits anti-insectes

• De la naissance à 6 mois :

- Ne mettez pas de produits anti-insectes sur les bébés de moins de six mois.

• De 6 mois à 2 ans :

- Utilisez des produits anti-insectes seulement si les risques de piqûres sont importants.
- Utilisez des produits indiquant « 10 % de DEET ou moins ».
- Appliquez un produit anti-insectes seulement une fois par jour. Une seule application protège pendant environ trois heures.

- **De 2 à 12 ans :**

- Utilisez des produits indiquant « 10 % de DEET ou moins ».
- Appliquez un produit anti-insectes au maximum trois fois par jour. Une seule application protège pendant environ trois heures.

Tiques

Il y a, en Nouvelle-Écosse, des tiques qui peuvent causer la maladie de Lyme. Seules les tiques à pattes noires peuvent être porteuses de la bactérie qui cause la maladie de Lyme.

Si cela vous préoccupe, assurez-vous que le produit anti-insectes que vous utilisez sur vous-même et sur votre enfant est efficace contre les tiques. Lisez bien les étiquettes.

Pour se protéger contre les tiques :

- **Couvrez-vous le plus possible** quand vous vous promenez, travaillez ou jouez dans les endroits où on trouve des tiques. Assurez-vous de porter des chaussures fermées. Mettez la chemise dans le pantalon. Couvrez le bas de vos pantalons avec vos bas. Portez des vêtements de couleurs claires pour mieux voir les tiques.



photo agrandie

Rangée du haut, tiques à pattes noires, mâle et femelle. Rangée du bas, tiques américaines du chien, mâle et femelle.

Photo de tiques fournie par Robbin Lindsay, Agence de la santé publique du Canada

- **Après avoir passé du temps dans un endroit où il y a de l'herbe et des arbres, inspectez bien vos vêtements et ceux de vos enfants.** Vérifiez également toutes les parties du corps, y compris le dessous des bras, l'aîne et le cuir chevelu.

Le saviez-vous?

Quand vous utilisez un produit anti-insectes :

- **Lisez bien l'étiquette.** Suivez bien chaque instruction.
- **N'appliquez pas ce type de produit sur le visage et sur les mains** d'un enfant afin qu'il ne pénètre pas dans les yeux et la bouche. Si cela se produit, rincez avec de l'eau.
- **Ne mettez pas de produit anti-insectes sur des coups de soleil, des coupures ou sur une peau irritée.**
- **Appliquez-en le moins possible.**
- **Appliquez le produit directement sur la peau ou sur les vêtements.** N'en mettez jamais sous les vêtements.
- **Utilisez un produit anti-insectes seulement à l'extérieur, jamais à l'intérieur,** et jamais à proximité d'aliments.
- **Débarrassez-vous du produit anti-insectes avec de l'eau et du savon** quand votre enfant n'a plus besoin d'être protégé.

**Si vous trouvez une tique,
débarassez-vous-en immédiatement.**

- Avec une pince à épiler, saisissez la tique le plus près possible de la peau.
- Tirez tout droit, lentement et doucement. Évitez de tirer brusquement, de tourner la pince et d'écraser la tique.
- Pour éviter les infections, nettoyez bien l'endroit où était la tique avec de l'eau et du savon, de l'alcool à friction ou du peroxyde d'hydrogène. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des rougeurs ou des symptômes grippaux après avoir été piqué par une tique.

Si vous trouvez une tique ou si vous souhaitez en savoir plus sur cet insecte, contactez le bureau de la Santé publique de votre région (coordonnées, **page 149**), ou visitez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (voir l'adresse du site à la **page 149**).

Attention

Consultez votre fournisseur de soins de santé si votre enfant a une blessure causée par un animal.



Sécurité avec les animaux

Animaux domestiques

Ne laissez jamais un bébé ou un enfant en bas âge tout seul avec un animal domestique, que ce soit chez vous ou ailleurs. Si vous rendez visite à quelqu'un qui possède un animal domestique, assurez-vous que la maison est sûre et que l'animal se sent à l'aise avec des enfants. Demandez à un vétérinaire quelle est la meilleure façon d'assurer la sécurité d'un bébé ou d'un enfant en bas âge quand il y a des animaux domestiques présents.

Votre enfant a plus de risques d'être infecté par des salmonelles si vous possédez des reptiles. Il est donc plus sûr de n'avoir à la maison aucun animal faisant partie de la famille des reptiles, comme les tortues, les lézards et les serpents.

Lavez-vous toujours les mains après avoir caressé un animal ou un reptile, nettoyé une litière ou manipulé de la nourriture pour poissons.

Lavez les mains de votre enfant après qu'il a joué avec un animal. Assurez-vous que votre enfant ne peut pas toucher la litière d'un chat.

Animaux sauvages

Les animaux sauvages s'apprécient de loin. Gardez toujours votre enfant à distance, même si l'animal ne semble pas sauvage. N'encouragez pas votre enfant à nourrir des animaux sauvages ou errants.

La rage

La rage est une maladie rare mais très grave qui peut être transmise à l'humain par la morsure d'un animal. Sans traitement, la rage est toujours mortelle, que ce soit chez l'humain ou chez l'animal.

Pour protéger votre famille contre la rage :

- Faites vacciner vos animaux domestiques. Ne les laissez pas se promener librement dans les endroits où il y a des animaux sauvages.
- Nourrissez votre animal à la maison. Si vous le nourrissez dehors, ne laissez pas traîner de nourriture.
- Fermez bien les poubelles avec un couvercle. Les poubelles qui sont faciles à ouvrir peuvent attirer les animaux sauvages.
- Dites à votre enfant qu'il ne faut jamais toucher ou caresser des animaux sauvages ou des animaux qu'il ne connaît pas, même s'ils ont l'air domestiqués ou gentils.
- N'attirez pas les animaux sauvages ou errants près de votre maison ou de votre chalet.
- Ne donnez jamais de nourriture à un animal sauvage.
- Ne soignez jamais un animal sauvage ou errant. Un animal malade peut avoir la rage.

Les chauves-souris peuvent transmettre la rage. Consultez un fournisseur de soins de santé si vous avez été mordu ou si votre enfant a été mordu par une chauve-souris ou en contact direct avec la salive ou le tissu cérébral d'une chauve-souris.

Pour en savoir plus sur la rage, contactez le bureau de la Santé publique de votre région (coordonnées, **page 149**).

Salubrité des aliments

Il est important de porter attention à la salubrité des aliments. Les intoxications alimentaires peuvent rendre malade. Elles peuvent rendre les bébés et les enfants en bas âge **très** malades. Vous pouvez éviter ce type d'intoxication en étant propre et en faisant attention quand vous manipulez, préparez et rangez des aliments.

Le saviez-vous?

Pour une protection accrue, vous pouvez désinfecter les comptoirs de cuisine, les planches à découper et les ustensiles avec une solution composée de 750 ml (3 tasses) d'eau et de 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel. C'est très important après avoir préparé de la viande crue.

Le saviez-vous?

Vous ne pouvez pas voir, sentir ou goûter les bactéries qui causent des intoxications alimentaires.

Tout doit être propre

Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon :

- avant et après la manipulation des aliments;
- avant de nourrir votre bébé ou votre enfant;
- avant de manger.

Nettoyez bien votre cuisine et tout ce que vous utilisez pour préparer des repas.

- Lavez les comptoirs de cuisine avec de l'eau chaude et du détergent avant et après la préparation d'aliments. Utilisez des essuie-tout en papier ou des torchons propres. Changez la lavette tous les jours.
- Lavez avec de l'eau chaude et du détergent tout ce que vous utilisez pour préparer de la nourriture. Rincez tout avec de l'eau chaude et laissez sécher. Vous pouvez aussi mettre le tout au lave-vaisselle : les planches à découper, les bols, les chaudrons et poêlons, les ustensiles, l'ouvre-boîte et le contenant du mélangeur.

À consulter

Pour en savoir plus sur la salubrité des aliments, consultez les références présentées à la **page 144**.



Faites attention quand vous manipulez des aliments

Les produits congelés doivent être décongelés au réfrigérateur, et pas sur le comptoir. Vous pouvez aussi les faire décongeler dans un four à micro-ondes si vous voulez cuisiner tout de suite.

Lavez les fruits et légumes frais en faisant couler le robinet.

Lavez les fruits en les frottant avec vos mains. Utilisez une brosse pour les fruits et les légumes plus fermes comme les pommes de terre, les carottes et les melons.

Ne placez pas les œufs crus, la viande et le poisson près d'autres aliments, que ce soit dans le chariot au magasin, au réfrigérateur ou pendant que vous cuisinez.

- Lavez-vous les mains et lavez les couteaux et les planches à découper avec de l'eau chaude et du détergent après avoir découpé de la viande ou du poisson cru. Faites-le **AVANT** de toucher d'autres aliments ou d'utiliser les mêmes ustensiles avec d'autres aliments.
- Si vous le pouvez, utilisez une planche à découper pour la viande et le poisson crus, et une autre pour les fruits, les légumes et le pain.
- Lavez les assiettes et les bols dans lesquels il y avait de la viande, du poisson ou des œufs crus, avant d'y mettre d'autres aliments.

Températures de cuisson

Faites cuire la viande avec un thermomètre.

Les températures à respecter sont les suivantes :

- Porc, veau, agneau : 71 °C (160 °F)
- Viande hachée : 71 °C (160 °F)
- Poulet / dinde en entier : 82 °C (180 °F) (Vérifiez la température dans la partie la plus dense de la cuisse sans toucher l'os.)
- Poulet / dinde avec farce : 74 °C (165 °F) (Vérifiez la température au centre de la farce.)
- Poulet / dinde en morceaux : 77 °C (170 °F)
- Volaille hachée : 74 °C (165 °F)
- Biftecks / Rôtis :
 - 63 °C (145 °F) mi-saignant
 - 71 °C (160 °F) à point
 - 77 °C (170 °F) bien cuit

Faites cuire les œufs et le poisson complètement.

Faites bien cuire les germes. Manger des germes crus n'est pas sécuritaire parce qu'ils ne peuvent pas être suffisamment bien lavés pour éliminer tout ce qui peut s'y trouver.

Conservez les aliments dans des endroits appropriés

Mettez les aliments périssables dans le réfrigérateur, c'est-à-dire les fruits et les légumes, la viande, les œufs et les produits laitiers (comme le lait et le fromage). Mettez la viande crue sur l'étagère qui se trouve tout en bas du réfrigérateur. Mettez la nourriture qui est prête à manger sur les étagères du dessus.

Rangez les boîtes de conserve et les pots qui ne sont pas ouverts dans un endroit frais et sec.

Ne consommez pas le contenu de boîtes de conserves endommagées, qui fuient ou qui sont gonflées. Ne consommez pas le contenu des pots dont les couvercles sont mal fermés ou gonflés. Si vous achetez beaucoup de boîtes de conserve à la fois, écrivez la date sur chaque boîte. Utilisez-les dans les 2 ans qui suivent ou avant la date de péremption (Meilleur avant). Mettez dans le réfrigérateur les boîtes de conserve ou les pots que vous avez ouverts.

Servez la nourriture dès qu'elle est cuite.

Ne laissez pas à la température de la pièce, pendant plus de 2 heures, des restes ou des aliments qui ont été préparés. Mettez-les immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur.

Gardez les aliments chauds et les aliments froids à la température qui leur convient,

surtout pendant les voyages, les piqueniques, les buffets et les barbecues. Utilisez des sacs de congélation pour conserver les aliments froids quand vous n'êtes pas à la maison. Si vous avez des doutes sur un aliment, ne le mangez pas.

Le saviez-vous?

Les jus de fruits, le cidre, le lait et les produits laitiers doivent être pasteurisés.

Eau potable

Entre les repas et les collations, l'eau est la meilleure boisson pour votre enfant. Assurez-vous que l'eau que vous donnez à votre enfant et à votre famille est sans danger.

N'utilisez pas l'eau de sources naturelles ou de sources situées le long des routes. Ces sources d'eau n'ont pas été analysées et l'eau ne peut pas être consommée en toute sécurité.

Eau de puits

Si vous avez un puits, faites tester votre eau avant d'en donner à votre enfant.

Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, donnez à votre enfant de l'eau embouteillée.

L'Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse recommande de faire analyser l'eau de votre puits tous les six mois pour savoir si elle contient des bactéries et tous les deux ans pour connaître son contenu chimique. Il est bon de faire analyser l'eau d'un puits au printemps après la fonte des neiges. Vous devriez aussi la faire analyser après une inondation.

Pour plus d'informations sur l'eau potable et pour savoir quelles sont les analyses à effectuer, comment procéder et comment comprendre les résultats, communiquez avec l'Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse (coordonnées, **page 149**).

Pour savoir quoi faire si votre puits est inondé, consultez les renseignements sur les catastrophes naturelles et les phénomènes météorologiques violents sur le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (coordonnées, **page 149**).

Plomb dans l'eau

Que vous vous approvisionniez en eau à partir d'un puits ou d'un service municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau chaque matin pendant environ cinq minutes – vous pouvez également tirer la chasse d'eau s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer le plomb ou le cuivre qui s'est accumulé pendant la nuit.

L'eau chaude permet d'éliminer plus de plomb ainsi que les autres métaux qui peuvent se trouver dans la tuyauterie. Pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire ou préparer un biberon, utilisez toujours de l'eau froide.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux contiennent du plomb.



Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

La peinture à base de plomb comporte des risques très sérieux pour la santé. Les intoxications par le plomb peuvent causer de l'anémie, endommager le cerveau et le système nerveux, et donc provoquer des troubles de l'apprentissage.

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

- quand elle s'écaille;
- quand elle se trouve à portée de mains des bébés.

Si votre maison a été construite avant 1960, il est probable qu'elle contienne de la peinture à base de plomb.

Si votre maison a été construite après 1980, les peintures utilisées à l'intérieur sont sans plomb, mais celles utilisées à l'extérieur peuvent en contenir.

Si votre maison a été construite après 1992, les peintures utilisées à l'intérieur et à l'extérieur ne contiennent pas de plomb.

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, communiquez avec le Centre anti-poison du Canada atlantique pour savoir ce que vous pouvez faire. (Coordonnées, **page 150**)

Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, communiquez avec Santé Canada. (Coordonnées, **page 150**)

Plomb dans les jouets

Le Canada possède des lois qui réglementent la quantité de plomb présente dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils contenaient des niveaux élevés de plomb (coordonnées, **page 150**). Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits (coordonnées, **page 141**).

Changements dans la vie – perte et chagrin

Le chagrin est ce que vous ressentez quand vous perdez quelque chose qui pour vous est précieux. Une perte entraîne donc du chagrin; c'est normal et naturel.

La naissance d'un bébé ainsi que les premiers jours et les premières semaines de la vie de parents peuvent causer beaucoup de stress et faire naître beaucoup de sentiments très forts. Quand vous devenez parent, vous pouvez sentir en même temps que vous perdez et gagnez quelque chose. Vous devez faire face à beaucoup de nouveaux sentiments. C'est également pendant ces moments que de vieux sentiments de perte et de chagrin refont surface.

Tout le monde, à un moment donné de sa vie, subit une perte. Quand quelqu'un meurt, la plupart d'entre nous s'attendent à ressentir du chagrin et comprennent ce sentiment. Nous avons du chagrin parce que nous avons perdu quelqu'un que nous aimions; c'est la même chose quand des parents perdent un enfant suite à une fausse-couche, ont un enfant mort-né, ou quand leur enfant est victime du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Après un avortement, vous pouvez également avoir du chagrin en raison de la perte que vous ressentez.

À consulter

Pour aider votre enfant pendant une séparation ou un divorce, consultez la section « **Quand les parents ne vivent pas ensemble** », page 24.



Quand une relation prend fin ou qu'il y a rupture familiale, certains espoirs et certains rêves disparaissent.

Un sentiment de perte naît quand les choses ne se déroulent pas de la façon dont vous l'aviez prévu ou vous l'aviez espéré, par exemple, quand un bébé est prématuré ou a des problèmes médicaux ou des handicaps.

La même chose se produit quand vous perdez votre emploi, quand votre animal domestique meurt, quand vous déménagez loin de vos amis ou quand certains de vos amis vont vivre ailleurs.

Chacun de nous ressent du chagrin quand il perd quelque chose de précieux. Toute perte est associée à de la peine ou à du chagrin.

Cacher sa peine, l'ignorer et espérer qu'elle va partir, ne permet pas de se sentir mieux. Si vous essayez d'ignorer ce que vous ressentez, votre chagrin ou votre peine fera surface plus tard. Cherchez des moyens de vous adapter à votre chagrin, qui diminueront votre souffrance et vous aideront à aller de l'avant.

Il est important de trouver des façons saines d'exprimer sa peine quand on perd quelqu'un ou quelque chose de précieux; sinon, il se peut que vous vous en preniez à vous-même ou à quelqu'un d'autre. Quand une personne n'arrive pas à exprimer la peine qu'elle ressent, elle peut alors ressentir de la colère, se comporter de façon abusive, prendre de l'alcool ou de la drogue, ou encore tomber malade.

Parler à des amis, à la famille, à des personnes âgées ou bien à des dirigeants communautaires ou spirituels peut vous aider. Vous pouvez communiquer avec le service provincial d'assistance téléphonique pour obtenir des renseignements sur les ressources dans votre collectivité. Si vous pensez avoir besoin de vous faire aider par un professionnel pour faire face à votre deuil, adressez-vous à un fournisseur de soins de santé.

Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin

Les bébés et les jeunes enfants ressentent eux aussi de la peine et du chagrin, par exemple quand ils sont séparés de quelqu'un à qui ils sont attachés, comme un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur, ou encore un gardien.

Les bébés et les jeunes enfants ne comprennent pas pourquoi les gens auxquels ils sont attachés ne font plus partie de leur vie. Ils ne comprennent pas ce qu'est la mort ou la séparation. Ils ne comprennent pas pourquoi un de leurs parents n'est plus là. Ils ne comprennent pas, par exemple, pourquoi vous avez déménagé loin de leurs grands-parents. Ils ne comprennent pas pourquoi la gardienne qu'ils aiment ne travaille plus à la garderie. Ils ne comprennent pas, mais ils ont de la peine.

Les jeunes enfants vivent difficilement les changements et ils expriment par le chagrin la perte qu'entraîne un changement.

Les bébés et les jeunes enfants ne peuvent pas vous dire ce qu'ils ressentent; cependant, ils peuvent exprimer leur peine d'une des façons suivantes :

- Avoir de la difficulté à manger ou à dormir
- Agir plus jeune que leur âge – par exemple, les tout-petits qui ont commencé à aller aux toilettes peuvent recommencer à mouiller leur pantalon
- Être agités ou très calmes
- Faire des crises de colère
- Être collants, craintifs ou manquer d'assurance
- Avoir du mal à se calmer

Vous pouvez, par votre présence, aider votre enfant quand il a de la peine. Passez plus de temps que d'habitude avec lui. Donnez-lui beaucoup d'amour : bercez-le, prenez-le dans vos bras, serrez-le. Soyez patient. Parlez à votre enfant de ce qui se passe.

Il est bon également de ne pas changer la routine de votre enfant (repas, sommeil, jeux) pour que le reste de son quotidien soit le plus normal possible.

Adressez-vous à un fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes au sujet de la façon dont votre enfant réagit à son chagrin.

Le saviez-vous?

Dans une société multiraciale et multiculturelle, il est important que les enfants connaissent et acceptent toutes leurs origines.

Si vous avez adopté un enfant d'une autre race ou d'une autre culture, il est important que vous l'aidiez à être fier, à la fois de vos valeurs et de vos traditions et de celles de sa propre race ou culture.

Si votre enfant est biracial, il est important qu'il ait des liens forts avec les deux parties de son identité et qu'il en soit fier.

Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants

Valeurs

Nos valeurs sont des croyances que nous apprenons quand nous sommes enfants. Ces valeurs peuvent changer à mesure que nous grandissons et nous aident dans les choix que nous faisons ainsi que dans la façon dont nous vivons notre vie.

Nos valeurs sont déterminées par notre famille, notre culture, notre religion, nos croyances spirituelles, notre communauté et nos expériences.

Vous pouvez avoir des valeurs pour de nombreuses choses :

- La façon de traiter les autres
- La façon d'élever des enfants
- L'importance qu'ont les choses matérielles
- L'importance de la famille
- Les relations entre conjoints

Partager ses valeurs avec ses enfants fait partie de la vie de parents.

Pour partager vos valeurs avec vos enfants, il faut d'abord avoir des liens d'amour forts avec eux. C'est avec les personnes qu'ils aiment le plus et auxquelles ils sont le plus attachés que les enfants apprennent le plus de choses. Développer ce lien d'amour et cet attachement commence dès la naissance de votre enfant.

En tant que parent, c'est vous qui possédez les liens les plus forts avec vos enfants. Pour eux, vous êtes l'enseignant le plus important.

Vous partagez vos valeurs avec vos enfants en vivant ces valeurs chaque jour. Vos enfants suivent votre exemple : il est plus probable qu'ils copient ce que vous faites que ce que vous dites. Si vous respectez les autres, vos enfants apprendront grâce à vous à traiter les gens de la même façon.

Qu'ils le sachent ou non, les parents sont constamment en train d'enseigner à leurs enfants des valeurs. Que vous ayez un conjoint, élevez un enfant avec quelqu'un d'autre, ou que vous viviez avec d'autres adultes, il est important que vous parliez de vos valeurs respectives et que vous décidiez ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants. Posez-vous les questions suivantes :

- Lorsque vous grandissiez, quelles valeurs votre famille vous a-t-elle transmises? Parmi ces valeurs, lesquelles sont encore importantes? Quelles sont celles que vous aimeriez changer?

Le saviez-vous?

Les valeurs positives, comme l'honnêteté, la gentillesse et la bonté, peuvent rendre une famille plus forte et permettre à des enfants de se développer et d'apprendre.

En revanche, les valeurs négatives comme penser que frapper un enfant ou un autre membre de la famille est acceptable peuvent faire du tort à toute la famille.

Pour comprendre quelles sont les valeurs positives et comment les développer, il existe un certain nombre de ressources communautaires pour les familles. Si les valeurs que vos enfants apprennent vous préoccupent, communiquez avec un centre de ressources pour les familles (coordonnées, **page 141**), un bureau de la Santé publique (coordonnées, **page 149**) ou un fournisseur de soins de santé.

- Quelles valeurs souhaitez-vous que vos enfants adoptent?
- Que pouvez-vous faire pour les encourager à adopter ces valeurs?

Une fois que vous avez établi ces valeurs – soit seul, soit à l'aide d'autres personnes – assurez-vous d'être capable de les partager avec vos enfants.

Discuter de vos valeurs avec toutes les personnes qui s'occupent de vos enfants est également une bonne idée. En effet, il est important que ces personnes connaissent les valeurs que vous voulez voir dans la vie quotidienne de vos enfants.

Traditions

Les traditions sont des coutumes ou des pratiques qui se transmettent de génération en génération. Parmi ces traditions, il y a la routine du coucher, la narration d'histoires, les vacances et la célébration des jours de fête, les chansons et les jeux.

Chaque culture et chaque religion a des croyances et des histoires qui peuvent faire peur aux enfants. Réfléchissez donc bien à la façon dont vous présentez ces histoires et ces traditions à votre propre enfant.

Les familles ont toutes leurs propres traditions. Si vous élevez votre enfant avec un/des partenaire(s) ou en garde partagée, il est important que vous discutiez et décidiez avec l'autre ou les autres personnes des traditions et des pratiques qui conviendront à votre bébé et à votre famille. Vous pourriez aussi vouloir créer de nouvelles traditions.

Violence familiale

La violence familiale est celle qui est infligée à des membres de la famille ou à des proches. Cela peut arriver à n'importe qui et dans n'importe quelle famille. Les femmes, les personnes transsexuelles et non binares, les femmes autochtones, les femmes vivant dans les collectivités éloignées, nordiques et rurales, les femmes handicapées et la communauté 2SLGBTQIA+ sont les plus exposées à ce type de violence.

Les actes de violence peuvent survenir n'importe quand, mais ils commencent souvent, ou s'aggravent, pendant et peu de temps après la grossesse.

Si vous êtes victime de violence familiale, il est possible que vous ayez peur, que vous vous sentiez impuissant ou bonne à rien, comme une ratée. Vous pensez peut-être que tout est de votre faute. Dans ces circonstances, il est plus difficile d'aller chercher de l'aide.

Si vous êtes victime de violence, vous devriez savoir ce qui suit :

- La violence n'est **JAMAIS** de votre faute; vous **NE MÉRITEZ PAS** d'être maltraité.
- **PERSONNE** n'a le droit de vous maltraiter.
- Les enfants souffrent de voir ou d'entendre qu'on maltraite un membre de la famille, même s'ils ne subissent pas eux-mêmes de violence physique.
- Les agressions physiques et sexuelles sont des crimes; **proférer des menaces** physiques ou sexuelles constitue aussi un crime.
- **Vous n'êtes pas seul**; il y a des gens qui peuvent vous aider.

Le saviez-vous?

Maltraiter un enfant est un crime.

Un enfant est victime de maltraitance :

- **quand quelqu'un lui fait du mal.** Un enfant peut être victime de violence physique (être frappé, secoué ou blessé d'une autre façon). Il peut aussi être victime de violence sexuelle, verbale ou émotionnelle. Il peut souffrir de négligence (on ne prend pas soin de lui). Un enfant est aussi victime de violence s'il voit ou entend quelqu'un être maltraité;
- **quand un parent ne protège pas son enfant** contre le comportement violent d'une autre personne.

Selon la loi, si vous savez ou pensez qu'un enfant est victime de violence, vous devez le signaler à la police ou à Bien-être de l'enfant et de la famille, une division du ministère des Opportunités et du Développement social. (Coordonnées, **page 140**)

Si vous avez de bonnes raisons de croire qu'un enfant est victime de violence, mais que ce n'est pas le cas, vous n'aurez pas de problème.

Le saviez-vous?

La violence peut être physique, sexuelle, émotionnelle, verbale ou matérielle.

Il s'agit de violence quand une personne :

- vous fait peur ou vous menace;
- crie après vous;
- vous insulte;
- vous frappe ou vous fait du mal physiquement;
- jette ou brise des objets;
- vous empêche de voir votre famille ou vos amis;
- exige que vous ayez des relations sexuelles avec elle;
- questionne ou critique tout ce que vous faites;
- essaye de contrôler tout ce que vous faites;
- contrôle l'argent et les finances de la famille;
- vous dit que la violence est de votre faute;
- menace de blesser ou de tuer des personnes ou des animaux domestiques que vous aimez.

Si vous êtes victime de violence, vous allez avoir besoin d'aide et de soutien pour décider ce que vous voulez faire. En premier lieu, il est bon de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance. Si vous avez besoin d'aide, vous avez droit à des services qui ne vous jugent pas et qui respectent vos besoins.

Vous pouvez également aller chercher de l'aide et du soutien dans votre collectivité auprès des services suivants :

- Les refuges et les services de logement (coordonnées, **page 139**), les centres pour femmes (coordonnées, **page 151**)
- Le service 811 ou le service provincial d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**)
- La police
- Les groupes de soutien
- Les programmes d'intervention pour violence familiale
- L'aide juridique
- Les services de counseling
- Le clergé
- Les services médicaux

Peu importe ce que vous décidez de faire, votre sécurité et celle de vos enfants sont ce qu'il y a de plus important.

Pour plus d'informations sur ce qu'il faut faire en cas de violence, consultez le guide intitulé **Changer pour le mieux**, du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse (coordonnées, **page 138**).

Attention

Ne laissez jamais un jeune enfant seul avec un bébé. Les enfants ne savent pas à quel point un bébé est fragile.

Enseignez à votre enfant quelques règles pour la sécurité de votre bébé :

- Être toujours très doux.
- Ne jamais soulever le bébé. Seuls les adultes peuvent soulever le bébé.
- Ne jamais rien mettre dans le nez, les yeux, la bouche ou les oreilles du bébé.
- Toujours demander à un adulte avant de donner un jouet au bébé.



Frères et sœurs

La venue d'un bébé apporte des changements importants

Quel que soit l'âge de vos autres enfants, un nouveau bébé apporte des changements très importants dans leur vie. Il faut donc parfois du temps à un frère ou à une sœur pour s'habituer à cette nouvelle situation.

Les enfants peuvent penser « tout le monde est trop occupé pour jouer », « mes parents sont toujours fatigués », « tout le monde s'agite autour du bébé », « le bébé a des cadeaux, pas moi », « il y a toujours quelqu'un pour me dire de ne pas faire de bruit, sinon je vais réveiller le bébé », « c'est vraiment pas amusant! ».

Il arrive que des enfants, tout comme certains parents, ont besoin de temps pour s'attacher au nouveau bébé. Si les enfants se sentent aimés, ils auront beaucoup plus de facilité à le faire.

Pour faciliter la vie des frères et sœurs :

- **Avant l'arrivée de son nouveau frère ou de sa nouvelle sœur, parlez à votre enfant des bébés.** Expliquez-leur que les bébés sont tout petits et qu'ils sont sans défense. Expliquez-leur tout ce qu'ils peuvent faire maintenant qu'ils sont grands. Empruntez à la bibliothèque (coordonnées, **page 147**) des livres qui expliquent aux enfants ce qu'est un bébé.
- **Quand vous arrivez à la maison avec votre nouveau bébé, apportez-leur quelque chose.** Il peut s'agir d'un petit cadeau ou d'un livre que vous avez pris à la bibliothèque. Il se peut que les jeunes enfants aiment avoir leur propre poupée bébé pour lui donner un bain, l'habiller et en prendre soin.



- **Soyez patient.** Il se peut que vos enfants commencent à se comporter comme des bébés. C'est normal et ça passera. Essayez de maintenir le plus possible la routine de vos enfants. Laissez-leur le temps de s'habituer aux changements que la venue d'un nouveau bébé entraîne. Montrez-leur que vous les aimez exactement comme ils sont.

Aider les enfants à s'entendre les uns avec les autres

Votre tout-petit doit apprendre à s'entendre avec le bébé ou encore vos enfants plus âgés doivent apprendre à s'entendre avec le tout-petit.

S'habituer à un bébé qui rampe

Les enfants plus âgés s'entendent souvent très bien avec un nouveau bébé jusqu'à ce que celui-ci commence à ramper ou à se déplacer par lui-même. Soudainement, de petites mains prennent des jouets, renversent des blocs et gâchent les jeux.

Cette nouvelle capacité d'un bébé à se déplacer par lui-même peut non seulement perturber un enfant plus âgé, mais être également un risque pour le bébé. Les jouets qui sont sans danger pour un enfant plus âgé peuvent être dangereux pour un bébé, surtout à l'âge où les jeunes enfants mettent tout dans leur bouche.

C'est donc une période difficile pour un enfant en bas âge. Pour vous faciliter la tâche :

- **Respectez ce que votre enfant ressent.** Écoutez-le quand il n'est pas content. Faites-lui savoir que vous comprenez. Faites-lui savoir qu'il est normal d'être en colère et de le dire. Toutefois, frapper ou blesser quelqu'un quand on est en colère n'est pas acceptable.
- **Ne vous attendez pas à ce qu'un tout-petit veuille partager.** Les tout-petits commencent tout juste à comprendre certaines choses comme jouer avec d'autres enfants et coopérer. Ils ne comprennent pas vraiment ce que partager signifie avant l'âge de 4 ou 5 ans. Et même à cet âge, c'est difficile. Apprendre à partager peut prendre beaucoup de temps.
- **Recherchez des moyens d'utiliser l'espace de jeu de façon qui soit juste.** Les tout-petits ont droit à leurs propres jouets, et les bébés doivent être à l'abri des jouets qui peuvent les blesser. Les tout-petits ont aussi besoin de temps pour jouer sans être dérangés. Lorsque des enfants partagent un espace de jeu, cela peut nécessiter une certaine planification.

Vous pouvez :

- donner à votre tout-petit des choses comme des casse-tête et des livres à colorier, ou lui permettre de jouer avec de petits jouets sur la table de cuisine ou dans un lieu qu'un bébé ne peut pas atteindre;
 - donner à votre tout-petit une étagère ou une armoire qui lui est réservée et où il peut mettre les jouets auxquels un bébé ne devrait pas toucher; aider votre tout-petit à ranger ses jouets quand il ne joue pas avec eux;
 - jouer avec votre bébé pour donner à votre enfant plus âgé un peu de paix.
- **Aidez votre tout-petit à apprendre à s'entendre avec le bébé.** Montrez-lui comment « échanger » des jouets avec le bébé. Quand votre bébé attrape un jouet, montrez à votre enfant plus âgé qu'il devrait lui offrir un autre jouet plutôt que de le reprendre de la même façon. Vous pouvez également aider votre tout-petit à attendre quelques minutes puis à regarder ce que fait le bébé. La plupart du temps, l'intérêt qu'un bébé porte à un jouet est de très courte durée; le tout-petit peut donc le reprendre sans difficulté. Les tout-petits commencent tout juste à apprendre ce que sont la patience et la coopération; il se peut donc que vous deviez répéter la leçon de nombreuses fois.

- **Trouvez des choses que les enfants peuvent faire ensemble.** Par exemple, vous pouvez les aider à faire de la musique ensemble. Votre bébé peut secouer un hochet pendant que votre tout-petit joue au tambour ou fait sonner une cloche; ou vous pouvez construire une tour ensemble pour que votre bébé la renverse.
- **Ne vous attendez jamais à ce qu'un tout-petit s'occupe d'un autre enfant.** Un bébé qui rampe a constamment besoin de la supervision d'un adulte. Les tout-petits ne doivent pas jouer seuls si vous ne pouvez pas garder un œil sur eux. Les laisser ensemble, seuls, n'est pas sécuritaire.

Le saviez-vous?

Ce que vous faites et dites est important parce que cela influence ce que les enfants ressentent envers eux-mêmes et envers les autres.

N'oubliez pas : Vos enfants peuvent ne pas se rappeler ce que vous dites ou faites; mais ils n'oublieront jamais la façon dont ils se sentent quand vous leur dites certaines choses.

La rivalité fraternelle

Il n'est pas toujours facile pour des frères et des sœurs de vivre ensemble. Mais les enfants apprennent beaucoup les uns des autres. Ils apprennent à partager, à s'entendre et à résoudre les problèmes.

Ces leçons prennent du temps. Lorsque vos enfants sont petits, c'est à vous de les aider à apprendre à vivre ensemble. Vos enfants seront frères et sœurs pour le reste de leur vie. Pour les aider à bien démarrer :

- **Faites participer vos enfants aux soins du bébé.** Si vos enfants veulent vous aider avec le bébé, laissez-les faire. Parlez-leur de ce dont un bébé a besoin et comment ils peuvent aider. Même de jeunes enfants peuvent aider en vous apportant une couche quand vous changez le bébé. Un enfant plus âgé peut parler au bébé pendant que vous changez sa couche; ou lui raconter une histoire quand vous allaitez le bébé. Félicitez vos enfants quand ils vous aident. Donner à des enfants plus âgés ces petites tâches à la maison peut les aider à se sentir importants au sein de la famille. Assurez-vous que le frère ou la sœur d'un bébé ne puisse pas blesser celui-ci, même sans faire exprès. Aider des enfants plus âgés à comprendre ce dont un bébé a besoin peut les aider à être patients. Par exemple : « Le bébé devra faire la sieste cet après-midi, mais nous pourrons aller au parc quand il sera réveillé. »



- **Passez des moments spéciaux tous les jours avec chacun de vos enfants.** Parlez-leur. Écoutez-les. Jouez avec eux. Faites quelque chose qu'ils aiment : jouer, aller marcher, lire un livre. Même si ce n'est que pendant quelques minutes, cela peut faire une grande différence pour votre enfant. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais il est très important que chaque enfant sache que vous l'aimez.

Quand il y a un nouveau bébé dans la famille, vos enfants plus âgés ont besoin de savoir que vous les aimez toujours et qu'ils sont toujours spéciaux pour vous. Aidez-les à être bien dans leur peau. Ceci est particulièrement important pour un enfant plus âgé qui s'ennuie du temps qu'il passait avec vous avant la naissance du nouveau bébé.



- **Donnez à chaque enfant beaucoup d'amour et d'affection.** Assurez-vous que chaque enfant reçoit beaucoup de baisers et de câlins. Les frères et sœurs ne s'entendent pas toujours. Mais il sera plus facile pour eux de s'entendre s'ils sont sûrs que vous les aimez tous de la même façon.
- **Montrez à vos enfants comment vivre ensemble.** Un enfant apprend en observant ce que font ses parents. Lorsque vous jouez avec vos enfants, dites « s'il vous plaît » et « merci ». Montrez-leur comment coopérer et attendre leur tour. Il se peut qu'ils soient trop jeunes pour faire tout cela, mais à mesure qu'ils grandiront, ils se souviendront de ces leçons. Il est également important que vos enfants vous voient, ainsi que votre partenaire, ou d'autres adultes, résoudre des problèmes de façon courtoise et respectueuse. Si vous criez ou claquez les portes pendant un désaccord, vos enfants se comporteront de la même façon.
- **Ne comparez pas les enfants les uns aux autres.** Trouvez des choses que vous admirez chez chacun de vos enfants et pour lesquelles vous pouvez les féliciter, par exemple leur politesse, leur talent de dessinateur ou leur rapidité quand ils courent. Évitez de dire des choses comme : « Pourquoi ne peux-tu pas être tranquille comme André ? »

Grands-parents

Les grands-parents apprennent aussi

S'il s'agit de votre premier bébé, vos parents doivent apprendre à être des grands-parents pendant que vous, vous apprenez à devenir parent.

Vous devez trouver vous-même quel genre de parent vous allez être; et vos parents doivent trouver eux-mêmes quel genre de grands-parents ils vont être.

Certains grands-parents veulent passer beaucoup de temps avec leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents veulent garder leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents ont plein de conseils sur la façon dont vous devriez être parent, alors que d'autres sont tout à fait contents de vous laisser apprendre par vous-même.

Si vous vous entendez bien avec vos parents, cette période de votre vie peut apporter beaucoup de bonheur.

Si vous et vos parents n'êtes pas d'accord sur la façon d'élever un enfant, cela peut être très stressant.

En effet, ce que nous savons maintenant sur la santé et la sécurité d'un enfant a beaucoup changé depuis que vous étiez vous-même enfant. Par conséquent, beaucoup des choses que vous ferez en tant que parent seront différentes de ce que vos propres parents faisaient quand vous étiez petit. Parlez à vos parents pour les aider à comprendre le pourquoi et le comment de ce que vous faites. Partagez avec eux vos propres valeurs.

Soyez poli mais clair. C'est vous le parent. C'est donc à vous de décider de la façon dont vous voulez prendre soin de votre bébé.

Le saviez-vous?

Assurez-vous que vos parents ne fument pas en présence de vos enfants, ni à la maison ni dans la voiture.

Attention

Les enfants ne doivent jamais monter à bord d'une voiture, d'un camion ou d'une fourgonnette qui n'est pas équipée d'un siège conçu pour eux. Cela comprend également la voiture des grands-parents. Assurez-vous que les grands-parents possèdent le bon siège d'auto pour votre enfant, quels que soient son âge et sa taille, et que ce siège est installé correctement.

Pour obtenir plus d'informations sur le choix et l'installation de sièges d'auto, consultez la publication intitulée **Protégeons nos enfants : Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants**. Vous en trouverez un exemplaire à la section « **Ressources** » située à la fin de ce guide.





Le saviez-vous?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver des programmes et des services dans votre région, composez le 211.

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**). Vous pourrez parler avec un bénévole qui vous écoutera et qui vous dirigera vers les ressources dont vous avez besoin.



Autres fournisseurs de soins

Laisser son enfant avec d'autres personnes.....	86
Retourner au travail ou à l'école	88
Trouver un service de garde de qualité	90

Le saviez-vous?

Trouver une gardienne pour s'occuper de vos enfants à l'occasion

Il n'est pas toujours facile de trouver quelqu'un en qui vous avez confiance pour prendre soin de vos enfants quand vous sortez.

Demandez à vos amis, à votre famille et à vos voisins de vous faire des suggestions. Demandez à la gardienne le nom des autres familles pour lesquelles elle a travaillé. Appelez ces personnes pour savoir si elles sont contentes.

Dans certaines collectivités, les adolescents peuvent suivre des cours de garde d'enfants offerts par des organismes communautaires. Vous seriez peut-être plus à l'aise de laisser votre enfant avec quelqu'un qui a eu ce genre de formation.

Il est important de trouver une personne de confiance pour s'occuper de vos enfants lorsque vous sortez. Assurez-vous que cette personne :

- Est en âge de surveiller un enfant;
- Connaît les premiers soins de base ou a suivi une formation en garde d'enfants;
- Peut rester calme dans une situation d'urgence;
- Ne consommera aucune substance (drogue ou alcool) pendant la surveillance de votre enfant.

Avant de confier votre enfant à une nouvelle personne, passez d'abord un peu de temps ensemble. Notez également votre numéro de téléphone et les numéros d'urgence à un endroit facile d'accès et connu de votre gardienne ou gardien.

Laisser son enfant avec d'autres personnes

Que vous envisagiez ou non de retourner au travail ou à l'école quand vos enfants sont encore petits, vous devrez tôt ou tard demander à quelqu'un d'autre de s'occuper de votre bébé ou de votre tout-petit. En effet, tout parent a besoin d'une pause de temps en temps.

À partir d'environ 6 mois, la plupart des bébés et des tout-petits commencent à comprendre à quel point vous êtes important pour eux. Ils ne veulent pas que vous vous éloigniez. Cela peut donc être très difficile, à la fois pour vous et pour eux, quand vous devez les laisser avec une gardienne ou une autre personne.

Par conséquent, bien avant de devoir le faire, il est important d'aider vos enfants à s'habituer à l'idée qu'ils peuvent faire confiance à d'autres personnes pour prendre soin d'eux, et être confiants que vous allez revenir.

- **Aidez-le à s'habituer à d'autres adultes.** Faites en sorte que votre enfant voie beaucoup de personnes – des amis, des parents, des voisins – afin qu'il commence à se sentir à l'aise avec différentes personnes.

- **Aidez-le à apprendre que vous revenez toujours.**

Certains bébés et tout-petits ont besoin de voir ou de toucher leurs parents pour se sentir en sécurité. Essayez de jouer à cache-cache pour aider votre enfant à comprendre que même s'il ne vous voit pas, vous êtes toujours là et que vous reviendrez toujours. Par exemple, cachez-vous derrière une porte ou un sofa pendant quelques secondes et dites plusieurs fois : « Où suis-je? ». Sortez de votre cachette puis dites : « Je suis ici! » Peu à peu, cachez-vous un peu plus longtemps, par exemple pendant une ou deux minutes. Vous pouvez aussi demander à votre enfant de se cacher.

- **Aidez votre enfant à se sentir en sécurité.**

Passez du temps avec lui. Donnez-lui beaucoup d'amour et d'attention. Faites-lui savoir qu'il est important pour vous. Montrez-lui comment faire des choses tout seul. Félicitez-le quand il arrive à faire quelque chose. Plus votre enfant se sentira en sécurité, plus il sera facile pour lui d'accepter que vous vous absentiez.

Quand vous laissez votre enfant avec une autre personne :

- **Assurez-vous que votre enfant passe du temps avec cette personne avant de partir.**

Vous pouvez par exemple demander à la gardienne de venir une ou deux heures à l'avance pour passer du temps avec votre enfant pendant que vous êtes là. Cela leur donnera le temps d'apprendre à se connaître. Cela vous donnera également la possibilité de montrer votre maison à la gardienne, par exemple où votre enfant dort, où se trouvent la nourriture et les vêtements, où sont les sorties et comment verrouiller les portes. Cela vous donnera également la possibilité de voir comment la gardienne agit avec votre enfant.



Autres fournisseurs de soins

- **Restez calme et détendu.** Si vous montrez que vous êtes inquiet, votre enfant le sentira et sera encore plus stressé.
- **Ne partez pas en cachette.** Quand vous partez, dites-le à votre enfant. Faites-lui un câlin et un baiser. Dites-lui que vous l'aimez et que vous serez bientôt de retour. Attendez qu'il fasse bye-bye de la main – même s'il pleure. Souriez et faites le même geste.
- **Attendez-vous à ce qu'il pleure.** Votre enfant préférerait que vous restiez à la maison. Il le montre en s'accrochant à vous et en pleurant. Soyez patient. Restez calme.
- **Donnez une liste à la gardienne.** Elle doit savoir certaines choses comme :
 - Où vous allez et comment vous joindre
 - Qui appeler en cas d'urgence
 - L'heure et le rituel du coucher
 - Les jouets et les jeux préférés de votre enfant
 - Ce qu'il faut donner à manger à votre enfant et à quelle heure
 - Comment calmer votre enfant s'il pleure
 - Information sur des allergies ou des problèmes de santé

Retourner au travail ou à l'école

Si un parent a décidé de reprendre le travail ou l'école, il peut ressentir des émotions contradictoires à l'approche du retour. Par exemple, vous devez retourner au travail pour avoir un revenu, mais l'idée de devoir chaque jour laisser votre bébé est difficile à entretenir. Vous êtes peut-être heureux de retourner aux études ou au travail, mais vous pouvez vous demander quelles seront les conséquences pour votre bébé.

Que vous restiez à la maison ou retourniez au travail ou aux études, c'est à vous de prendre cette décision. Celle-ci sera basée sur ce dont vous avez besoin ainsi que sur les besoins de votre famille.

Des études montrent que les enfants se développent bien à la fois dans les familles où un parent reste à la maison avec eux, et dans les familles où d'autres personnes s'occupent d'eux pendant que leurs parents travaillent. Ce qui est important, c'est que les parents donnent à leurs enfants des soins de qualité ainsi que du temps et de l'amour.

Préparer son retour au travail ou aux études

Pour votre enfant ainsi que pour vous-même, retourner au travail ou aux études est un changement important. Bien se préparer peut faciliter un tel changement pour tout le monde.

Avant de retourner au travail ou aux études

- **Si vous avez un congélateur, doublez ou triplez la recette quand vous cuisinez.**

Congelez ce que vous avez en trop pour les journées les plus occupées.

- **Mettez votre enfant à la garderie une ou deux semaines avant de retourner au travail ou aux études.** Cela lui permettra ainsi de s'y habituer. Si vous restez avec votre enfant la première journée, cela pourrait être plus facile pour lui. Ensuite, laissez-le seul à la garderie un peu plus longtemps chaque jour. Beaucoup de garderies permettent aux enfants de s'habituer graduellement.

Votre enfant peut pleurer lorsque vous partez. Cela est normal. Il pourrait pleurer un peu plus chaque jour pendant la première semaine et peut-être même après. Certains enfants commencent à pleurer la deuxième ou troisième semaine. Votre enfant pleure parce qu'il commence à comprendre que vous allez le laisser. Soyez patient et agissez toujours de la même façon. Votre enfant s'habituerait lentement à sa nouvelle routine.

En mettant votre enfant à la garderie plus tôt, vous pourrez ainsi développer votre routine du matin et savoir combien de temps vous avez pour préparer tout le monde.

Les jours au travail ou aux études

- **Faites le plus de choses possible la veille ou avant que votre enfant ne se lève.** Par exemple, choisissez des vêtements pour vous et votre enfant. Préparez le petit déjeuner. Préparez le repas du midi, les sacs à couches ainsi que tout ce que vous devez apporter où vous travaillez ou étudiez.
- **Accordez-vous beaucoup de temps pour vous préparer le matin.** Les jeunes enfants peuvent prendre beaucoup de temps pour se lever et s'habiller, surtout quand ils veulent tout faire par eux-mêmes. Plus vous essayez de presser votre enfant, plus il ira lentement. Réveillez-vous suffisamment tôt pour avoir assez de temps et pour que personne n'ait l'impression de commencer la journée en courant.
- **Développez une routine matinale.** Pour un enfant, avoir une routine est très rassurant. Se lever, se laver, s'habiller et prendre son petit déjeuner de la même manière chaque jour permet à votre enfant de savoir à quoi s'attendre. Essayez de ne pas intégrer la télévision à votre routine matinale. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la partie intitulée « Temps passé devant un écran », **page 56**.
- **Allez chercher votre enfant à l'heure.** Celui-ci doit pouvoir compter sur vous; cependant, la vie est imprévisible. Si vous allez être en retard, communiquez sans faute avec le personnel de la garderie ou la personne qui s'en occupe.

- **Développez une routine du soir.** Pour de nombreux parents, rentrer à la maison après le travail peut être stressant : vous êtes fatigué, votre enfant est aussi fatigué, les tâches domestiques ainsi que le lavage vous attendent, le souper doit être fait. Il est pratique d'avoir une bonne routine pour cette période de la journée. Par exemple, vous pouvez prendre un peu de temps pour le passer avec votre enfant. Faites quelque chose que vous aimez tous les deux : lire une histoire, faire quelques pas dehors, prendre un bain chaud. Faites quelque chose qui permette à la fois de vous calmer et d'apaiser votre enfant.

Si votre enfant a faim, donnez-lui une collation pendant que vous préparez le souper. Cette période de temps passée avec votre enfant lui permettra de mieux coopérer pendant que vous préparez le souper.

Le saviez-vous?

Pour en savoir plus sur l'allaitement pendant que vous travaillez ou allez à l'école, consultez la brochure intitulée **L'essentiel sur l'allaitement**. Vous pouvez en obtenir un exemplaire auprès du bureau de la Santé publique de votre collectivité (voir les coordonnées, **page 149**).

Trouver un service de garde de qualité

N'attendez pas, cherchez dès maintenant une garderie!

Si vous avez l'intention de faire garder votre bébé ou votre enfant, commencez à chercher une garderie bien avant d'en avoir besoin.

En Nouvelle-Écosse, les garderies peuvent être réglementées ou non réglementées.

Le saviez-vous?

Toutes les garderies agréées et les garderies en milieu familial agréées doivent mettre un autocollant sur la porte d'entrée principale.

Cet autocollant indique aux parents que les services offerts sont réglementés.



Garderies réglementées

Les services de garde réglementés sont offerts dans des garderies agréées ou dans des garderies en milieu familial agréées.

Ces deux types de garderie doivent offrir des programmes qui conviennent à l'âge des enfants et qui sont bons pour leur croissance et leur développement.

Ces garderies doivent avoir des politiques claires qui fournissent les informations suivantes :

- Les frais de garde
- L'organisation de l'arrivée et du départ des enfants
- L'approche adoptée pour le développement des enfants et les soins

Les garderies doivent avoir des règlements précis sur ce qui suit :

- Le nombre d'enfants
- Le nombre d'adultes qui prennent soin des enfants
- La formation du personnel
- La nourriture qui est offerte
- Les programmes qui sont offerts
- Les pratiques en matière de santé et de sécurité

Dans les garderies réglementées, les places sont en nombre limité – surtout pour les enfants en bas âge – et sont vite comblées. Il vous faudra donc du temps pour savoir ce qui est disponible là où vous vivez.

Garderies agréées

Il y a environ 400 garderies agréées en Nouvelle-Écosse. La plupart de ces garderies acceptent de prendre des enfants à partir de 18 mois. Quelques-unes offrent des soins aux bébés.

En Nouvelle-Écosse, toutes les garderies sont réglementées et doivent être agréées. Pour être agréées, les garderies doivent répondre aux exigences contenues dans la loi et les règlements sur les garderies (*Early Learning and Child Care Act and Regulations*).

Le ministère des Opportunités et du Développement social inspecte chaque année toutes les garderies agréées. Le rapport d'inspection le plus récent devrait être affiché sur le babillard des garderies. Vous pouvez également trouver cette information sur le site Web du ministère des Opportunités et du Développement social, dans le répertoire des services de soins pour enfants (coordonnées, **page 136**).

Garderies en milieu familial agréées

En Nouvelle-Écosse, le ministère des Opportunités et du Développement social permet à des agences d'autoriser les fournisseurs de services qui offrent des services de garde dans leur maison.

Pour être agréée, une garderie en milieu familial doit répondre aux exigences de la loi sur les garderies (*Early Learning and Child Care Act*).

Le ministère des Opportunités et du Développement social inspecte les agences de garderies en milieu familial une fois par an. Chaque agence inspecte régulièrement les garderies qu'elle approuve. Le rapport d'inspection le plus récent devrait être affiché à l'intérieur de chaque garderie en milieu familial.



Le saviez-vous?

Certains parents peuvent obtenir une aide financière pour les services de garde réglementés.

Communiquez avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (coordonnées, **page 148**) pour savoir si vous avez droit à cette aide financière.

À consulter

Vous trouverez, à la **page 136**, une liste des garderies autorisées et des agences de garderies en milieu familial de même que les coordonnées nécessaires.

Si vous vous inquiétez ou si vous avez des plaintes au sujet d'une garderie agréée, appelez les services responsables des garderies (coordonnées, **page 136**).

Garderies non réglementées

Vous pouvez également vous adresser à une garderie non réglementée. S'il y a des enfants de moins de 5 ans, une personne peut légalement garder jusqu'à 6 enfants dans sa maison. Ce nombre comprend les propres enfants de la gardienne et ne peut pas dépasser 6 même s'il y a plusieurs gardiennes. Si vous vous inquiétez du nombre d'enfants qui se trouvent dans une garderie en milieu familial, appelez les services responsables des garderies (coordonnées, **page 136**).

Les services de garde non réglementés sont souvent offerts par un parent, un ami ou un voisin. Ces personnes peuvent avoir suivi une formation sur la petite enfance, mais ce n'est pas obligatoire.

Certaines garderies ont des règlements pour les parents et offrent des programmes de qualité; ces règlements et ces programmes ne sont pas obligatoires.

Le saviez-vous?

Pour obtenir plus d'informations sur la façon de trouver et de choisir un service de garde d'enfants de qualité, consultez le site Web du ministère des Opportunités et du Développement social (coordonnées, **page 136**), communiquez avec un centre de ressources familiales (coordonnées, **page 141**) ou communiquez avec un service de garde d'enfants agréé.



Le saviez-vous?

La plupart des enfants pleurent un peu lorsqu'ils commencent à aller à la garderie. C'est leur manière de protester contre ce changement dans leur vie. C'est normal et, en général, ça cesse rapidement.

Par contre, certains types de comportement peuvent être inquiétants. Discutez-en avec la personne qui s'occupe de votre enfant si celui-ci :

- semble toujours malheureux;
- continue à pleurer chaque matin;
- commence à avoir un comportement qui diffère de son comportement habituel.

Si la réponse qu'on vous donne ne vous satisfait pas :

- Passez un peu de temps à la garderie. Regardez ce qui se passe. Passez le midi. Passez à différentes heures de la journée.
- Discutez avec d'autres parents pour voir s'ils ont les mêmes préoccupations.

Si vous avez encore des questions, appelez le bureau du ministère des Opportunités et du Développement social de votre région (coordonnées, **page 136**). Vous pouvez discuter de vos inquiétudes avec le conseiller en développement de la petite enfance.

Si vous avez des raisons de croire que votre enfant, ou qu'un autre enfant, est maltraité, vous devez le signaler à l'agence locale de protection de l'enfance (coordonnées, **page 137**). Vous pouvez parler avec un travailleur social sans donner votre nom.

Choisir une garderie

Les bonnes garderies – qu'elles soient réglementées ou pas – doivent offrir aux enfants un endroit sûr pour jouer, se développer et apprendre.

Services de garde à la maison

Si vous projetez d'engager quelqu'un pour garder votre enfant chez vous, apprenez d'abord à connaître cette personne. Passez du temps ensemble chez vous. Cela vous permettra, ainsi qu'à votre enfant, d'apprendre à la connaître. Cela vous permettra également de lui expliquer votre routine et vos attentes.

Demandez toujours une liste de références avant d'engager une gardienne.

Services de garde à l'extérieur

Que vous considériez des services dans une garderie ou dans une maison privée, assurez-vous d'abord de visiter l'endroit pour voir comment se déroule la journée et les activités qui y sont offertes. Observez comment les enfants et les adultes se traitent les uns les autres. Essayez de voir si c'est le type de garderie que vous recherchez.

Apportez un bloc-notes et un stylo quand vous irez visiter les lieux. Notez vos impressions et toute question ou préoccupation que vous aimeriez discuter plus longuement avec la personne responsable. Parlez avec des parents dont les enfants ont fréquenté cette garderie.

Voici certaines choses à considérer quand vous cherchez une garderie RÉGLEMENTÉE ou NON RÉGLEMENTÉE.

- La maison ou la garderie est-elle accueillante?
- Est-elle bien organisée, propre et sécuritaire?
- À qui devez-vous vous adresser si vous avez des questions?
- Comment les gardiennes se comportent-elles les unes avec les autres?
- Combien y a-t-il d'enfants? Y a-t-il suffisamment de gardiennes pour répondre à tous les besoins des enfants?
- Est-ce que les gardiennes sont gentilles avec les enfants? Est-ce qu'elles ont l'air d'aimer les enfants et de s'y intéresser? Connaissent-elles le prénom des enfants?
- Comment les gardiennes s'occupent-elles des problèmes de comportement?
- Que font les enfants toute la journée? Est-ce qu'il y a une routine quotidienne?
- Est-ce que les activités comprennent des jeux à l'intérieur et à l'extérieur? Des jeux actifs et des jeux plus calmes? Est-ce qu'il y a une grande variété de jeux et d'activités?
- Les espaces de jeux extérieurs sont-ils propres et sécuritaires?
- Y a-t-il des animaux dans la garderie ou dans la maison, ou à proximité – par exemple dans la cour d'à côté?
- Y a-t-il des activités qui conviennent aux différents âges des enfants?
- Les enfants peuvent-ils choisir leurs jeux, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur?
- Les enfants s'amuse-t-ils? Ont-ils du plaisir?
- Les repas et les collations sont-ils nourrissants? Sont-ils offerts aux enfants de façon respectueuse?
- Est-ce que la garderie en question accueille des enfants issus de différentes cultures, races et capacités?
- Comment la garderie aide-t-elle les enfants à apprendre à utiliser les toilettes?

Le saviez-vous?

Une fois que vous trouvez une garderie pour votre enfant, soyez un parent actif.

- Allez aux réunions de parents.
- Prenez connaissance de l'information affichée sur le babillard pour les parents.
- Passez à la garderie pour rendre visite à votre enfant.

Si vous envisagez d'envoyer votre enfant à une garderie NON RÉGLEMENTÉE, posez-vous également ces mêmes questions.

Tout ce qui suit fait partie des garderies agréées et des garderies en milieu familial agréées.

- Qui va s'occuper de votre enfant? Quelles expériences et formations cette personne possède-t-elle? A-t-elle suivi une formation sur les premiers soins et la réanimation cardiopulmonaire (RCP)? A-t-elle fait l'objet d'une vérification dans le Registre de cas d'enfants maltraités? S'il y a d'autres adultes dans la garderie en milieu familial, ont-ils fait l'objet de cette vérification?
- Combien coûtera la garderie?
- Pouvez-vous obtenir des reçus à des fins fiscales pour les frais de garde?
- Y a-t-il une participation des parents? Des réunions sont-elles organisées régulièrement? Vous donnera-t-on des renseignements sur votre enfant chaque jour?
- Vous remettra-t-on une copie écrite des règlements et des politiques; par exemple, si votre enfant tombe malade, si vous allez le chercher en retard; ce qui se passe pendant les vacances, ou si la gardienne est malade?
- Pouvez-vous rendre visite à votre enfant chaque fois que vous le souhaitez?
- Y a-t-il des personnes qui fument dans la maison?
- Y a-t-il des toilettes et des lavabos à proximité de l'endroit où les enfants jouent?
- Si la garderie en milieu familial possède un puits, l'eau est-elle analysée périodiquement? (Allez à la **page 70** pour en savoir plus sur la sécurité de l'eau).



Posez-vous les questions suivantes :

Accepteriez-vous de mettre votre enfant dans cette garderie?

Est-ce que votre enfant y serait heureux?

Le saviez-vous?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver des programmes et les services offerts dans votre région, composez le 211.

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service d'assistance téléphonique (coordonnées, **page 145**). Vous pourrez parler avec un bénévole qui vous écoutera et qui vous dirigera vers les ressources dont vous avez besoin.





Ressources

Informations pertinentes tirées du Guide alimentaire canadien	98
Protégeons nos enfants Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants.....	105
Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux.....	130
Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes.....	131
Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)	132
Coordonnées — Soutien et information	134
Dépendances : Alcool, drogues, jeu et tabagisme	134
Allaitement.....	135
Communautés.....	135

Ministère des Opportunités et du Développement social et développement de l'enfant	136
Gestion de la dette et établissement d'un budget.....	138
Violence familiale et conjugale.....	138
Droit familial et tribunaux de la famille.....	140
Centres de ressources pour les familles	141
Aide à la famille	143
Alimentation et nutrition	144
Assistance téléphonique	145
Soins de santé	145
Soutien au revenu.....	147
Bibliothèques et littératie	147
Cliniques de santé mentale et soutien en situation de crise	148
Santé Nouvelle-Écosse et IWK Health Centre	148
Ministères du gouvernement provincial.....	148
Santé publique	149
Loisirs et activité physique	149
Sécurité	150
Centres de santé sexuelle	150
Centres pour femmes	151

Guide alimentaire canadien

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers



Les informations dans cette section sont tirées du Guide alimentaire canadien.

Pour plus d'informations sur le Guide alimentaire canadien, allez à guide-alimentaire.canada.ca/fr

© Tous droits réservés. Guide alimentaire canadien. Santé Canada, 2019.

Adapté et reproduit avec permission du ministre de la Santé, 2026.

Choix alimentaires sains

Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Habitudes alimentaires saines

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires

Prendre conscience de vos habitudes alimentaires signifie être conscient :

- de ce que vous mangez
- du moment où vous mangez
- de l'endroit où vous mangez
- de la façon dont vous mangez
- de la raison pour laquelle vous mangez
- de la quantité de nourriture que vous mangez

Le fait d'être conscient peut vous permettre :

- de faire plus souvent des choix plus sains
- d'apporter des changements positifs à vos comportements alimentaires habituels
- d'être plus attentif aux aliments que vous mangez ainsi qu'à vos habitudes alimentaires
- de prendre davantage conscience de vos décisions quotidiennes en matière d'alimentation
- de vous reconnecter à l'expérience de manger en créant une prise de conscience de vos :
 - pensées
 - émotions
 - sensations
 - comportements

Cuisinez plus souvent



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/cuisinez-plus-souvent

Lorsque vous cuisinez et préparez les aliments, vous contribuez à favoriser de saines habitudes alimentaires. Cuisiner vous permet :

- d'apprendre de nouvelles compétences
- de contrôler la quantité de sauce et d'assaisonnement
- de dépendre moins des aliments hautement transformés
- de cuisiner des aliments que votre famille et vous aimez et mangerez
- d'économiser de l'argent en évitant les dépenses supplémentaires au restaurant
- de choisir des ingrédients sains, par exemple :
 - les fruits
 - les légumes
 - des aliments à grains entiers
 - des aliments protéinés
 - choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale

Savourez vos aliments



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/

Parmi les avantages à savourer les aliments, on trouve le fait :

- de déguster les saveurs
- d'être ouvert à la découverte de nouveaux aliments
- d'acquérir une attitude saine par rapport aux aliments

Savoir que vous faites des choix alimentaires sains peut accroître le plaisir de manger.

Savourer vos aliments peut comprendre :

- apprécier de faire l'épicerie
- socialiser à l'heure du repas
- préparer et de cuisiner les aliments
- cultiver ou de récolter vos propres aliments
- finir par connaître les gens qui cultivent ou produisent vos aliments
- faire participer d'autres personnes à la planification et à la préparation des repas ainsi qu'au nettoyage

Prenez vos repas en bonne compagnie



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-repas-bonne-compagnie/

Partager des aliments sains en compagnie de proches, d'amis, de voisins ou de collègues de travail est une excellente façon de tisser ou de renforcer les liens tout en rendant la vie agréable.

Cela procure de nombreux avantages tout en contribuant à un mode de vie sain.

En prenant les repas en bonne compagnie, vous pouvez :

- profiter de moments agréables ensemble
- découvrir de nouveaux aliments sains que vous ne goûteriez peut-être pas normalement
- transmettre les traditions alimentaires d'une génération à l'autre et les partager avec les autres communautés

La nourriture est souvent au cœur des événements spéciaux et des fêtes. Cependant, il ne faut surtout pas limiter les repas en commun aux événements spéciaux.

Consulter les étiquettes des aliments



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consulter-les-etiquettes-des-aliments

Différents types d'information peuvent être disponibles sur les emballages alimentaires. Cette information peut vous aider à faire des choix éclairés sur des aliments sains et salubres.

Tableau de la valeur nutritive : donne des renseignements sur la portion déterminée, les calories, certains nutriments et le % de la valeur quotidienne (% VQ). Le % VQ peut servir de guide pour vous montrer si la portion déterminée contient une petite (peu) ou une grande quantité (beaucoup) d'un nutriment.

- 5 % VQ ou moins c'est peu
- 15 % VQ ou plus c'est beaucoup

Liste des ingrédients : énumère tous les ingrédients contenus dans un produit alimentaire par ordre de poids. L'ingrédient contenu en plus grande quantité figure au début de la liste, tandis que celui contenu en plus faible quantité figure à la fin de la liste.

Allégations nutritionnelles : comprend les allégations relatives à la teneur nutritive et les allégations relatives à la santé. Tous les aliments comportant une allégation doivent satisfaire certains critères, mais certains produits peuvent ne pas comporter d'allégations même s'ils remplissent les critères.

Étiquetage des allergènes alimentaires : donne des renseignements pour vous aider à éviter les allergènes ou sensibilités alimentaires.

Durée de conservation : donne des renseignements pour déterminer la durée de conservation de vos produits alimentaires non ouverts et la salubrité de certains produits. Les types de dates les plus courants sont la date « meilleur avant », la date d'emballage et la date limite d'utilisation.

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes

Si vous consommez des aliments hautement transformés, essayez :

- d'en consommer moins souvent
- d'en consommer en plus petites quantités
- de les remplacer par des choix plus sains

Vous pouvez :

- remplacer les boissons sucrées par de l'eau
- éviter d'avoir des aliments hautement transformés à la maison
- choisir des boissons ou des aliments plus sains lorsque vous mangez à l'extérieur
- choisir des aliments moins transformés tels que :
 - des restes de poulet cuit plutôt que des produits de charcuterie
 - l'avoine époutée plutôt que le gruau instantané sucré de différentes saveurs en sachets

- préparer des versions maison de vos principaux aliments hautement transformés en :
 - essayant une recette de muffin santé pour remplacer les muffins vendus en magasin
 - préparant vos propres dîners congelés en choisissant une recette santé et en congelant le plat par portions
- faire des provisions de collations saines. Essayez des options faciles et rapides telles que :
 - les noix
 - les fruits
 - les carottes
 - les œufs durs
- planifier vos repas et vos collations en y incluant :
 - des légumes et des fruits
 - des aliments à grains entiers
 - des aliments protéinés
- limiter l'usage de tartines et de sauces hautement transformées dans vos repas et collations
- consulter les étiquettes des aliments lorsque vous faites l'épicerie pour faire des choix éclairés

Rester vigilant face au marketing alimentaire



guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/marketing-peut-influencer-vos-choix-alimentaires

Le marketing alimentaire est omniprésent. Vous recevez probablement un flot constant de messages changeants et souvent contradictoires au sujet des aliments. Ce qui peut rendre la tâche plus difficile de faire des choix alimentaires sains.

Le marketing alimentaire peut avoir de nombreuses répercussions. Il est conçu pour :

- créer des tendances alimentaires
- vous encourager à acheter :
 - certains aliments ou boissons
 - des aliments pour obtenir des articles promotionnels comme des :
 - points de fidélité
 - coupons pour de futurs achats d'aliments
 - billets pour des films ou des événements sportifs
- créer des liens entre certains aliments ou certaines marques et un mode de vie particulier
- développer une loyauté à la marque afin que vous continuiez de faire vos achats d'un magasin en particulier ou de produits ayant un nom de marque

Protégeons nos enfants Guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents et des aidants

Choisir et utiliser un siège d'auto qui convient à votre enfant.



La sécurité d'abord!

Votre enfant devrait être assis dans un siège convenablement installé lorsqu'il est en voiture, et ce, peu importe le véhicule : taxi, voiture des grands-parents ou celle de la gardienne.

Cette brochure explique comment installer des sièges d'auto dans votre propre voiture, une fourgonnette, une camionnette ou un VUS. Les instructions accompagnant les sièges d'auto ainsi que le manuel d'utilisateur de votre voiture contiennent des informations précises sur les sièges de votre véhicule.



À noter : Dans cette brochure, le mot « voiture » désigne les voitures, fourgonnettes, camionnettes et VUS.

Choix et utilisation d'un siège d'auto qui convient à votre enfant

Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'auto, vous pouvez réduire de 70 % les risques que votre enfant soit blessé ou tué. Les sièges d'auto et les rehausseurs sauvent des vies.

Pour qu'un siège d'auto protège votre enfant :

- ☐ Vous devez utiliser un siège qui répond aux critères de sécurité de Transports Canada.
- ☐ Vous devez choisir un siège qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant.
- ☐ Vous devez installer le siège correctement dans votre voiture.
- ☐ Vous devez toujours attacher correctement votre enfant dans son siège.

Une fois que vous avez choisi le siège d'auto qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant, servez-vous des listes de vérification de ce livret pour vous assurer que :

- vous avez installé correctement le siège dans votre voiture;
- vous attachez correctement votre enfant dans le siège.

À mesure qu'ils grandissent, les enfants ont besoin de sièges d'auto différents. Rien ne presse cependant. Veillez à ce que votre enfant soit suffisamment âgé et grand pour être en sécurité dans un nouveau siège.



Recherchez ce symbole de sécurité

La sécurité d'abord!

Ne prenez **jamais** la route avec un bébé ou un enfant dans vos bras ou assis sur vos genoux.



Ne laissez **jamais** un enfant seul dans une voiture.

Les objets qui sont dans la voiture peuvent se déplacer et blesser quelqu'un lors d'une collision ou d'un arrêt soudain. Veillez à ce que tous les objets soient attachés ou rangés dans le coffre.

Si vous utilisez un siège d'auto usagé ou qui n'est pas récent, assurez-vous :

- qu'aucune partie ne manque, y compris le mode d'emploi;
- qu'il n'est pas visiblement endommagé, de quelque façon que ce soit;
- qu'il n'est pas plus vieux que la date d'expiration du fabricant;
- qu'il n'a jamais été dans une voiture impliquée dans un accident.

Table des matières



L'endroit le plus sûr dans la voiture4



Types de sièges d'auto.....6



Sièges de bébé orientés vers l'arrière8

Les bébés ont besoin d'un siège de bébé orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres).

Les sièges orientés vers l'arrière sont les plus sûrs pour les jeunes enfants. Certains sièges peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre bébé pèse 18 kg (40 livres).



Sièges de bébé orientés vers l'avant 14

Les bébés peuvent passer à un siège d'enfant orienté vers l'avant lorsqu'ils ont au moins 1 an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres).

Un siège de ce type leur conviendra jusqu'à ce qu'ils pèsent 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec des sangles de harnais jusqu'à ce que l'enfant pèse 30 kg (65 livres).



Rehausseurs.....18

Les enfants peuvent passer à un rehausseur lorsqu'ils pèsent au moins 18 kg (40 livres).

Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans. Pour une sécurité maximale, les enfants doivent utiliser un rehausseur jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm (4 pi 9 po).

Ceinture de sécurité20

Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité lorsqu'ils mesurent au moins 145 cm (4 pi 9 po). Ils doivent être suffisamment grands pour que leurs jambes pendent au bout de la banquette lorsqu'ils sont assis bien droit.

Pour en savoir plus.....22

La sécurité d'abord!

Lorsque vous achetez un siège d'auto :

- **Lisez et suivez les instructions fournies avec le siège.** Chaque marque peut comporter de légères différences par rapport aux autres. Un livret d'instructions accompagne chaque siège.
- **Envoyez la carte de garantie ou enregistrez le produit en ligne lorsque vous achetez un siège d'auto.** Le fabricant pourra ainsi vous informer en cas de rappels ou de problèmes concernant votre siège.
- **Informez-vous auprès de Transports Canada pour savoir si le siège que vous prévoyez d'utiliser a fait l'objet de rappels.** Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 22.



L'endroit le plus sûr dans la voiture



La banquette arrière est l'endroit le plus sûr pour votre enfant. Même lorsqu'il n'a plus besoin d'un siège d'auto ou d'un rehausseur, c'est sur la banquette arrière que votre enfant est le plus en sécurité jusqu'à l'âge de 13 ans.

Pour les enfants, les coussins gonflables sont dangereux. Même sans coussin gonflable, les enfants sont beaucoup plus en sécurité installés sur la banquette arrière.

Pour savoir s'il est sûr d'utiliser un siège d'auto sur la banquette avant de votre voiture :

- Consultez le manuel du propriétaire
- Appelez le constructeur de votre véhicule automobile
- Appelez Transports Canada (Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 22.)





Milieu de la banquette

Si votre voiture le permet, le milieu de la banquette arrière est l'endroit le plus sûr. Les côtés de la banquette arrière sont également sûrs. Le milieu de la banquette arrière N'EST PAS l'endroit le plus sûr si vous ne pouvez pas y installer un siège d'enfant de manière à ce qu'il ne bouge pas.

Dans de nombreuses voitures, vous pouvez seulement vous servir du système d'ancrage universel (SAU) (page 15) ou des ancrages inférieurs pour installer un siège sur les côtés. Vous pouvez toujours utiliser la ceinture de sécurité pour installer le siège d'auto au milieu de la banquette. Consultez le manuel du véhicule pour en savoir plus.

Si vous utilisez un rehausseur ou la ceinture de sécurité, le milieu de la banquette n'est pas l'endroit le plus sûr dans les situations suivantes :

- **Il y a seulement une ceinture sous-abdominale.** Un rehausseur peut seulement être utilisé avec une ceinture de sécurité sous-abdominale AINSI QUE diagonale. Un enfant n'est pas en sécurité s'il est seulement attaché avec une ceinture sous-abdominale. Choisissez par conséquent un siège muni d'une ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale.
- **Il n'y a pas d'appui-tête.** Un enfant a besoin d'un appui-tête à la partie supérieure des oreilles. Cet appui-tête peut être procuré par un rehausseur muni d'un dossier élevé ou par un siège de voiture qui est élevé, ou encore l'appui-tête de la voiture.

La sécurité d'abord!

Si vous n'avez pas un siège arrière :

- Il n'est **jamais sûr** d'installer devant un coussin gonflable activé un siège orienté vers l'arrière. Cela comprend les coussins gonflables munis d'un capteur de poids.
- Si vous pouvez désactiver le coussin gonflable avec une clé ou un interrupteur, il se peut alors que vous puissiez installer le siège de votre enfant dans le siège du passager, à l'avant. N'oubliez pas de réactiver le coussin gonflable pour les passagers adultes. Consultez le manuel du véhicule pour en savoir plus.

Le siège du milieu d'un camion n'est pas un endroit sûr pour un enfant, parce qu'il est trop près du coussin gonflable du conducteur.

Les coussins gonflables sont dangereux pour les enfants.





Siège de bébé orienté seulement vers l'arrière



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière

Types de sièges d'auto

Siège de bébé orienté vers l'arrière

Un siège orienté vers l'arrière offre la meilleure protection pour la tête, le cou et la colonne vertébrale de votre enfant en cas d'arrêt soudain ou de collision.

Un siège de bébé orienté seulement vers l'arrière peut être utilisé de la naissance jusqu'à ce que l'enfant pèse au moins 10 kg (22 livres). Certains sièges orientés seulement vers l'arrière peuvent être utilisés pour des enfants pesant jusqu'à 18 kg (35 livres). Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette.

Ces sièges sont parfois munis d'une poignée pour le transport et sont fixés à une base qui reste dans la voiture. La plupart des modèles peuvent également être installés sans la base.

Un siège d'auto transformable peut être orienté vers l'arrière plus longtemps; il peut ensuite être orienté vers l'avant. La plupart des modèles peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant pèse au moins 18 kg (40 livres); certains sièges peuvent être orientés vers l'arrière encore plus longtemps. Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette.

Sièges orientés vers l'avant

Lorsque votre enfant devient trop grand pour son siège orienté vers l'arrière, il aura besoin d'un siège orienté vers l'avant équipé d'un harnais 5 points pour assurer sa sécurité.

Il faut utiliser un **siège orienté vers l'avant équipé d'un harnais 5 points** jusqu'à ce que les enfants pèsent au moins 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent accueillir des enfants pesant jusqu'à 30 kg (65 livres). Pour une sécurité maximale, utilisez un siège muni d'un harnais à 5 points jusqu'à ce que votre enfant soit prêt pour un rehausseur. Pour utiliser un siège muni d'un harnais à 5 points plus longtemps, procurez-vous un siège ayant des limites de poids et de taille plus élevées.

Certains sièges peuvent servir de rehausseurs lorsque le harnais ne convient plus.



Siège d'auto orienté vers l'avant

Rehausseurs

Les enfants doivent peser au moins 18 kg (40 livres) pour passer à **un rehausseur**. Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans et être suffisamment mûrs pour s'asseoir correctement dans un rehausseur. Vous devriez vous servir d'un rehausseur jusqu'à ce que votre enfant mesure 145 cm (4 pi 9 po) et qu'il puisse être attaché avec la ceinture de sécurité sans avoir recours à un rehausseur.



Rehausseur sans dossier.



Rehausseur à dossier élevé

Utilisation d'un siège orienté vers l'arrière

Les bébés doivent utiliser un siège orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins 1 an et pèsent au moins 10 kg (22 livres). Les sièges orientés vers l'arrière offrent la meilleure protection pour la tête et le cou du bébé.

Beaucoup de bébés utilisent un siège avec une poignée à partir de la naissance puis passent à un siège transformable plus tard. La plupart des sièges transformables peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant pèse 18 kg (40 livres). Vérifiez les limites de poids et de taille indiquées sur l'étiquette. Il est normal que les pieds de votre bébé touchent le dossier de la banquette. Pour une sécurité maximale, continuez d'utiliser un siège orienté vers l'arrière tout pendant que les dimensions du siège transformable conviennent à votre enfant.



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière



Siège de bébé orienté seulement vers l'arrière

1

Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la sangle du SAU à travers le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base. Tirez la sangle du SAU du siège et attachez-la aux ancrages du SAU de la voiture.
- ☐ Appuyez fermement sur le siège ou la base puis tirez la ceinture du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.

*Si vous utilisez un SAU, **n'utilisez pas** la ceinture de sécurité ordinaire en même temps.*

Si vous utilisez une ceinture sous-abdominale pour retenir le siège de bébé :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Appuyez fermement sur le siège ou la base puis tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.
- ☐ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, resserrez-la. Détachez-la, tournez la boucle et bouclez-la à nouveau.



Soulevez le couvercle pour avoir un accès plus facile et tendre la sangle.



Appuyez fermement. Utilisez votre main ou un genou.

Si vous utilisez la ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale pour retenir le siège d'auto :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'arrière en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base, puis bouclez-la. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez fermement **vers le bas** sur le siège ou la base. Appuyez fermement. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit le plus tendue possible.
- ☐ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.
- ☐ Les ceintures de sécurité ne se bloquent pas toutes de cette façon. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter sans se rallonger. Si elle peut être délogée, cela signifie qu'elle ne se bloque pas; vous devrez alors utiliser une pince de sécurité pour maintenir le siège en place. Utilisez seulement une pince de sécurité avec une boucle pouvant coulisser le long de la ceinture.

Si la ceinture diagonale, lorsqu'elle est tendue, fait pencher le siège sur le côté, vous pouvez alors la détacher et utiliser une pince de sécurité.



Siège orienté vers l'arrière seulement, sans base



Pince de sécurité

Comment utiliser une pince de sécurité



Placez la pince dans les 2,5 cm (1 pouce) du bord de la boucle.



Faites passer la ceinture à travers chaque fente de la pince.



La pince de sécurité est plate et devrait ressembler à celle de la photo.

Où la POIGNÉE doit-elle aller?



Pour certains sièges orientés seulement vers l'arrière, la poignée doit être orientée **vers le haut**. Pour d'autres sièges, elle doit être orientée **vers le bas** et dissimulée derrière le siège.

Certaines autres poignées doivent être placées aux **pieds de votre bébé**. Suivez les instructions qui accompagnent le siège.

Assurez-vous que le siège d'auto orienté vers l'arrière est installé dans le bon angle

Les sièges orientés vers l'arrière doivent en effet être installés à un angle incliné. Un siège trop vertical est dangereux pour les nouveau-nés et les jeunes bébés, lesquels doivent être inclinés pour garder leur tête appuyée vers l'arrière.

- ☐ Vérifiez les étiquettes du siège pour vous assurer que l'angle d'installation est correct. Il se peut qu'il y ait une ligne devant être de niveau avec le sol, ou un guide apparaissant seulement lorsque la voiture est garée sur un terrain plat.
- ☐ Ajustez l'angle du siège. Certains sièges peuvent être ajustés de manière à être plus inclinés. Si le siège est encore trop vertical ou n'offre aucune autre façon de régler l'angle, vérifiez alors dans le livret d'instructions si vous pouvez vous servir d'une serviette enroulée ou d'une nouille de piscine pour modifier l'angle.
- ☐ L'angle de certains sièges peut être plus vertical pour un bébé plus âgé ou un tout-petit. Vérifiez les étiquettes.



Vérifiez l'angle de votre siège d'auto orienté vers l'arrière.



Consultez les instructions pour savoir comment changer l'angle de votre siège.

2

Placez votre bébé dans le siège

- ☐ Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto, comme le montrent les instructions. Choisissez l'ouverture qui est à la hauteur des épaules de votre enfant, ou légèrement en bas des épaules.
- ☐ Le derrière de l'enfant doit se trouver tout au fond du siège.
- ☐ Bouclez le harnais sur les jambes de l'enfant.
- ☐ L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- ☐ Les sangles du harnais reposent sur les épaules du bébé.
- ☐ Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.
- ☐ N'utilisez rien qui n'accompagne le siège, comme un habit de neige, un nid d'ange ou un borde-tête.



Placez une couverture sur le dessus, une fois que le bébé est bouclé.



Le harnais doit être serré. Vous ne devriez pouvoir passer qu'un seul doigt entre le harnais et la poitrine du bébé.

Utilisation d'un siège d'enfant orienté vers l'avant



Les enfants peuvent passer à un siège orienté vers l'avant lorsqu'ils ont au moins 1 an et pèsent plus de 10 kg (22 livres). Rien ne presse cependant. Il est en effet plus prudent de continuer à utiliser un siège transformable orienté vers l'arrière tout pendant qu'il convient à votre enfant.

Il faut utiliser un siège orienté vers l'avant jusqu'à ce que les enfants pèsent 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec des sangles de harnais jusqu'à ce que l'enfant pèse 30 kg (65 livres). Procurez-vous un siège dont les limites de poids et de taille sont élevées afin de pouvoir utiliser un siège avec harnais plus longtemps.

Avant d'installer le siège d'auto, placez votre enfant dans le siège d'auto pour voir si les sangles du harnais lui conviennent. Les sangles du harnais devraient sortir d'une fente qui est à la hauteur des épaules de votre enfant ou légèrement au-dessus de ses épaules.



1

Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser le SAU de votre voiture. Dans la plupart des voitures, on ne peut pas utiliser le SAU au milieu de la banquette. Utilisez alors la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la sangle du SAU à travers le parcours illustré. Attachez la sangle du SAU du siège d'auto aux ancrages du SAU de la voiture.
- ☐ Appuyez fermement sur le siège puis tirez la ceinture du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.
- ☐ Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve.

*Si vous utilisez un SAU, **n'utilisez pas** la ceinture de sécurité ordinaire en même temps.*

Si vous utilisez seulement la ceinture de sécurité sous-abdominale pour retenir le siège d'auto :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser une ceinture de sécurité avec un siège d'auto orienté vers l'avant.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Appuyez fermement sur le siège puis tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue. Appuyez fermement.



La ceinture passe derrière le dos de l'enfant.



Soulevez le couvercle pour tirer la sangle plus facilement.



Pour ce siège, attachez toujours l'attache supérieure au point d'ancrage.

- Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, resserrez-la. Détachez-la, tournez la boucle et bouclez-la à nouveau. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.
- Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve. Il est toujours dangereux d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'avant sans attache.

Si vous utilisez la ceinture de sécurité sous-abdominale et diagonale pour retenir le siège d'auto :

- Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé orienté vers l'avant en utilisant la ceinture de sécurité.
- Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé, puis bouclez-la. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez **vers le bas** sur le siège. Appuyez fermement. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit le plus tendue possible.
- Les ceintures de sécurité ne se bloquent pas toutes de cette façon. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter sans se rallonger. Si elle peut être délogée, cela signifie qu'elle ne se bloque pas; vous devrez alors utiliser une pince de sécurité

pour maintenir le siège en place. Utilisez seulement une pince de sécurité avec une boucle pouvant coulisser le long de la ceinture. Voir la partie intitulée *Comment utiliser une pince de sécurité* à la page 11.

- Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, utilisez une pince de sécurité. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite ou l'avant ou l'arrière.
- Attachez la sangle d'ancrage installée sur le siège d'enfant à l'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la sangle d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez le manuel du propriétaire pour savoir où il se trouve. Il est toujours dangereux d'utiliser un siège d'auto orienté vers l'avant sans attache.

Si la ceinture diagonale, lorsqu'elle est tendue, fait pencher le siège sur le côté, vous pouvez alors la déboucler et utiliser une pince de sécurité.



Point d'ancrage



Appuyez fermement. Utilisez votre genou.



Pince de sécurité utilisée avec un siège d'auto orienté vers l'avant.

2

Placez votre bébé dans le siège

- ☐ Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto, comme le montrent les instructions. Choisissez l'ouverture qui est à la hauteur des épaules de votre enfant, ou au-dessus de ses épaules.
- ☐ Le derrière de l'enfant doit se trouver tout au fond du siège.
- ☐ Bouclez le harnais sur les jambes de l'enfant.
- ☐ L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- ☐ Les sangles du harnais reposent sur les épaules du bébé.
- ☐ Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.
- ☐ N'utilisez pas de manteaux volumineux, d'habits de neige ou tout article qui ne vient pas avec le siège.



Vous ne devriez pouvoir passer qu'un seul doigt entre le harnais et l'épaule du bébé.





Utilisation d'un rehausseur

Les enfants doivent peser au moins 18 kg (40 livres) avant de passer à un rehausseur. Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans et être suffisamment mûrs pour rester bien assis. Votre enfant doit de plus être suffisamment mûr pour ne pas s'amuser avec la ceinture de sécurité ou la détacher. Rien ne presse cependant. Certains sièges peuvent être utilisés avec un harnais à 5 points jusqu'à ce que votre enfant pèse 30 kg (65 livres).

Les enfants doivent continuer à utiliser un rehausseur jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm (4 pieds 9 pouces) et que la ceinture de sécurité pour adultes leur convienne. La plupart des enfants ont 10 à 12 ans quand ils atteignent cette taille.

Les ceintures de sécurité pour adultes sont trop grandes pour le petit corps d'un enfant. Grâce au rehausseur, votre enfant est plus haut et peut donc être attaché de manière à ce que la ceinture de sécurité repose sur ses os les plus forts et non sur son ventre.

En outre, un rehausseur permet à la partie diagonale de la ceinture de convenir à l'enfant. Lorsque la ceinture diagonale est inconfortable, l'enfant peut alors la déplacer pour la mettre sous le bras ou derrière le dos, ce qui est dangereux.

La sécurité d'abord!

Lorsque le rehausseur n'est pas occupé, bouclez-le ou enlevez-le de la voiture. Un siège d'appoint qui n'est pas bien attaché peut se déplacer lors d'un arrêt soudain ou d'une collision.



Un rehausseur peut seulement être utilisé dans des sièges munis d'une ceinture sous-abdominale et diagonale.

Il existe deux types de rehausseur :

- **Siège à dossier élevé** : Ce siège fournit un support à la tête de l'enfant dans une voiture dont le dossier est bas ou sans appui-tête.
- **Siège sans dossier** : Ce siège est sûr pour les voitures munies d'un dossier élevé ou d'appui-tête.

Tous les enfants ont besoin d'un support derrière la tête jusqu'à la partie supérieure des oreilles. Ce support peut être procuré par un rehausseur muni d'un dossier élevé ou par un siège de voiture qui est élevé ou encore l'appui-tête de la voiture. Si les oreilles de l'enfant dépassent, il peut alors avoir besoin d'un rehausseur muni d'un dossier plus élevé.

1 Installez le siège dans votre voiture

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un rehausseur dans votre voiture.
- ☐ Suivez les instructions qui accompagnent le rehausseur.
- ☐ Installez le rehausseur sur la banquette arrière de votre voiture.

2 Placez votre enfant dans le siège

- ☐ La ceinture sous-abdominale se place sur les hanches de l'enfant; elle doit être bien serrée.
- ☐ La ceinture diagonale se place sur la poitrine de l'enfant. Si la ceinture est placée derrière lui ou sous son bras, votre enfant pourrait se tuer ou se blesser lors d'un accident.



Rehausseur à dossier élevé



Rehausseur sans dossier

Utilisation d'une ceinture de sécurité

Lorsqu'un enfant atteint 145 cm (4 pieds 9 pouces), il peut être prêt à utiliser une ceinture de sécurité ordinaire. La plupart des enfants ont entre 10 et 12 ans quand ils atteignent cette taille. Rien ne presse cependant.

La sécurité d'abord!

C'est sur la banquette arrière que les enfants sont le plus en sécurité, éloignés d'un coussin gonflable activé, et ce jusqu'à l'âge de 13 ans.





Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité lorsque :

- ☐ Ils mesurent au moins 145 cm (4 pi 9 po).
- ☐ Leurs genoux plient au niveau du bord du siège quand ils sont assis bien droit et que leur dos est appuyé contre le dossier.
- ☐ La ceinture sous-abdominale se place sur les hanches de l'enfant.
- ☐ La ceinture diagonale traverse la poitrine et repose entre le cou et l'épaule. Elle NE devrait PAS être à la hauteur du cou de l'enfant, dans son dos ou sous son bras.
- ☐ L'enfant peut s'asseoir durant tout le trajet sans se voûter.

Si la ceinture de sécurité de votre voiture ne convient pas à votre enfant, il lui faut alors un rehausseur. Il se peut qu'un enfant puisse utiliser la ceinture de sécurité dans une voiture et ait besoin d'un rehausseur dans une autre.





Pour en savoir plus

Pour en savoir plus et obtenir de la documentation sur la sécurité liée aux sièges d'auto :



www.childsafetylink.ca

Téléphone : 902-470-7036 ou 1-866-288-1388
(sans frais dans les Maritimes)

Courriel : childsafetylink@iwk.nshealth.ca

Suivez-nous sur Facebook, Twitter et YouTube :



Pour consulter les avis ou les rappels au sujet des sièges d'auto :

Transports Canada

tc.canada.ca/fr

Recherche « Avis relatifs aux dispositifs de retenue d'enfant et coussins d'appoint »

Téléphone : 1-866-995-9737 (sans frais)

Nous souhaitons remercier les parents et les enfants de Saint John, au N.-B., ainsi que d'Halifax, en N.-É., d'avoir accepté de poser pour les photos qui illustrent cette brochure.

Also available in English

Partenaires pour la sécurité des enfants



Boire moins, c'est mieux

On sait maintenant que même en petite quantité, l'alcool n'est pas bon pour la santé.

La science évolue, et les recommandations sur la consommation d'alcool doivent changer.

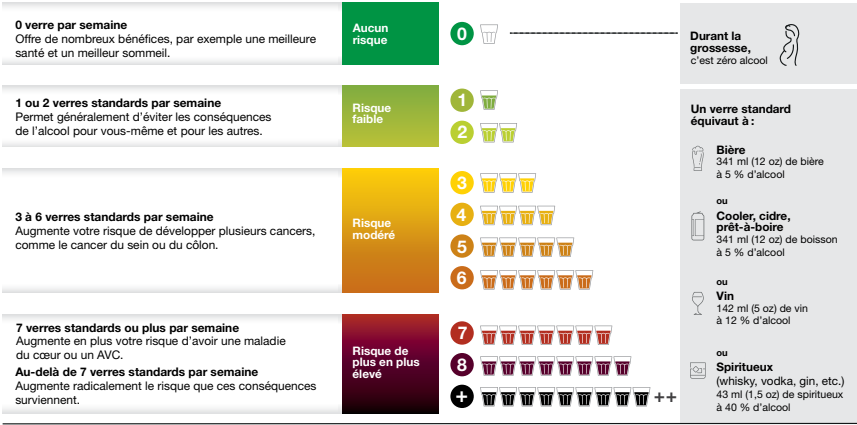
La recherche nous apprend qu'il n'y a pas de quantités ni de sortes d'alcool bonnes pour la santé. Que ce soit du vin, de la bière, du cidre ou un shooter d'alcool fort, ça ne change rien.

Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

C'est pourquoi si vous consommez de l'alcool, boire moins, c'est mieux !

La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accroissent.

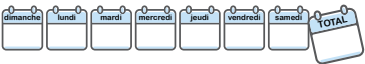


Et si on buvait moins?

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.

Voici une bonne façon d'y arriver

Calculez le nombre de verres standards que vous consommez par semaine.



Puis, fixez-vous une cible de consommation par semaine. Et, les jours où vous prenez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres standards.

Bon à savoir

Vous pouvez réduire votre consommation d'alcool petit à petit. Chaque verre en moins compte : toute réduction est bénéfique.

Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.



Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances a été chargé par Santé Canada de produire les Repères canadiens sur l'alcool et la santé.

Le présent document est un résumé grand public des nouveaux Repères. Pour en savoir plus, voir le www.cccub.ca.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022

Reproduit avec l'autorisation du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). Boire moins, c'est mieux (Repères canadiens sur l'alcool et la santé). Ottawa, Ontario, auteur.

Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement.

Les enfants, les jeunes et les adultes dont l'état de santé est à risque élevé pourraient devoir recevoir des doses supplémentaires et être admissibles à des vaccins supplémentaires ou différents. Pour obtenir plus d'information, consultez votre fournisseur de soins de santé ou le [bureau de la Santé publique](#) de votre région.

Vaccins pour les enfants

	Calendrier						
	Naissance	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4 à <7 ans
VRS Virus respiratoire syncytial - anticorps monoclonal	✓ ¹						
Antigrippal				✓ ²			
dCaT-VPI-Hib Vaccin contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l' <i>Haemophilus influenzae</i> de type b		✓	✓	✓		✓	
RV Rotavirus		✓	✓	✓			
Pneu conj. Vaccin conjugué 15-valent contre le pneumocoque		✓	✓		✓		
Men C conj. Vaccin conjugué contre le méningocoque du groupe C					✓		
RROV Vaccin contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle					✓	✓	
dCaT-VPI Vaccin contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio							✓

¹Le vaccin contre le VRS est offert à tous les bébés de moins de 8 mois qui vivent leur première saison du VRS.

²Pendant chaque saison de la grippe pour tous les enfants de 6 mois ou plus. Les enfants de moins de 9 ans qui reçoivent un vaccin antigrippal pour la première fois doivent recevoir deux doses.

Vaccins administrés à l'école

	7 ^e année
HPV Vaccin contre le virus du papillome humain	✓
Hépatite B Vaccin contre l'hépatite B (2 doses)	✓
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire	✓
Méningococcique quadrivalent Vaccin quadrivalent contre le méningocoque (groupes A, C, W et Y)	✓

Vaccins pour les adultes

	Calendrier			
	Personnes enceintes	Tous les adultes	Adultes de 65 ans et plus	Adultes de 75 ans et plus
Antigrippal Chaque saison de l'influenza	✓ ³	✓		
Antigrippal renforcé Chaque saison de l'influenza			✓	
dCaT Vaccin contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire (une dose à l'âge adulte 10 ans après l'administration d'un vaccin contre le tétanos)	✓ ⁴	✓		
dT Vaccin contre le tétanos et la diphtérie (aux 10 ans)		✓		
Pneu conj. Vaccin conjugué 20-valent contre le pneumocoque			✓	
Zona Vaccin contre le zona (2 doses)			✓	
VRS Vaccin contre le virus respiratoire syncytial				✓
RRO Vaccin contre la rougeole, la rubéole et les oreillons (deux doses pour les personnes nées en 1970 ou à une date ultérieure) Consultez la politique sur l'admissibilité aux vaccins financés par le gouvernement en N.-É. (en anglais seulement) pour en savoir plus.		✓		

³Peu importe le trimestre, le vaccin contre la grippe doit être offert à chaque grossesse pendant la saison grippale.

⁴Peu importe l'âge et les vaccins reçus précédemment, le vaccin dCaT doit être offert à chaque grossesse.

Vous pourriez avoir droit au vaccin contre la COVID-19. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou visitez www.nshealth.ca/coronavirusvaccine pour en savoir plus.

Pour obtenir les calendriers les plus récents, consultez le site Web du ministère de la Santé et du Mieux-être (novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf) ou balayez ce code :



Rév. novembre 2025

Source : Gouvernement de la Nouvelle-Écosse. Droits d'auteur de la Couronne 2025.

Soins de santé - Enfant couvert par l'assurance-maladie provinciale (MSI)

Soins dentaires

L'assurance-maladie (MSI) couvre les soins dentaires de base pour les enfants, dès leur naissance et jusqu'à la fin du mois de leur 15^e anniversaire.

Une fois par année, le programme de santé bucco-dentaire pour enfants du régime MSI couvre :

- Un examen dentaire de rappel
- Un traitement au fluorure
- Deux radiographies de routine
- Obturations, extractions nécessaires et conseils nutritionnels. Des traitements supplémentaires au fluorure peuvent parfois être pris en charge, selon l'avis de votre dentiste.
- Échelle (1 unité pour les enfants de 10 ans et moins; 2 unités pour les enfants de 11 à 14 ans)

- Un autre service préventif, comprenant, sans s'y limiter, des instructions sur le brossage, l'utilisation du fil dentaire ou un nettoyage

Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire les services actuellement couverts par le régime MSI, car les possibilités de couverture peuvent changer, ou consultez le site Web du ministère de la Santé et du Bien-être pour obtenir des renseignements sur le programme de santé bucco-dentaire pour les enfants.

De plus, le régime MSI couvre l'application de scellant sur les molaires permanentes. Dans certains cas, le régime MSI couvre également un deuxième traitement au fluorure. Vérifiez auprès de votre cabinet dentaire si votre enfant est admissible à un deuxième traitement au fluorure payé par le régime MSI.

Vision

Examen de la vue de routine

L'Association canadienne des optométristes recommande que les enfants passent leur premier examen de la vue entre 6 et 9 mois. Le régime MSI couvre un examen de la vue complet de routine **une fois tous les deux ans** pour les enfants qui n'ont pas encore atteint leur 10^e anniversaire.

Pour ce rendez-vous, vous pouvez emmener votre enfant chez n'importe quel optométriste de la province. Un examen de la vue complet permet d'examiner si l'enfant voit bien de près, si ses yeux travaillent bien ensemble et s'ils sont en bonne santé. Votre enfant doit avoir un examen de la vue même si sa vision est de 20/20.

Spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe

Hearing and Speech Nova Scotia est un service d'examen et de traitement des troubles de la parole et de l'ouïe qui est financé par la Province et qui s'adresse aux personnes de tout âge vivant en Nouvelle-Écosse. Les spécialistes des pathologies de la parole et de l'ouïe peuvent apporter une aide en lien avec tous les problèmes d'audition, de langage et d'élocution que vous ou votre enfant pourriez avoir, et ce grâce à la prévention, aux diagnostics et aux traitements.

Ces services sont gratuits pour les personnes ayant une carte MSI (assurance-maladie provinciale). Vous pouvez prendre rendez-vous directement sans consulter d'abord un médecin ou un autre professionnel.

En Nouvelle-Écosse, un examen auditif est effectué pour chaque nouveau-né avant qu'il quitte l'hôpital. Si votre bébé n'a pas subi d'examen auditif à sa naissance, prenez rendez-vous dès que possible auprès du service Hearing and Speech Nova Scotia. Si votre enfant a subi un examen auditif à sa naissance, vous pouvez quand même prendre rendez-vous si vous avez des préoccupations ou des questions.

Vous voudrez peut-être aussi faire examiner l'audition de votre enfant dans les cas suivants :

- Antécédents familiaux de perte d'acuité auditive
- Infections fréquentes du liquide de l'oreille moyenne ou des oreilles
- Maladies pouvant entraîner une perte auditive, comme la méningite
- Certaines maladies ou certains médicaments pouvant entraîner une perte auditive
- Malformations faciales ou crâniennes, comme une fente labiale ou une fissure de la voûte palatine

La parole et le langage se développent avec le temps. Chaque enfant se développe à son propre rythme. Pour savoir à quoi vous attendre selon l'âge de votre enfant, consultez le site hearingandspeech.ca. **Quelles que soient** vos préoccupations au sujet des aptitudes de votre enfant à communiquer, contactez **Hearing and Speech Nova Scotia** au **1-888-780-3330** (numéro sans frais), ou par courriel à info@nshsc.nshealth.ca.

Coordonnées - Soutien et information

Dépendances : Alcool, drogues, jeu et tabagisme

Services de prévention et de traitement des dépendances

- **Ligne d'urgence en santé mentale et dépendances** (sans frais, tous les jours, 24 heures sur 24) : 1-888-429-8167
- **Ligne d'accueil - santé mentale et dépendances** (Vous pouvez parler à quelqu'un du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Messagerie vocale en soirée, les week-ends et les jours fériés.) : 1-855-922-1122
- **Services de santé mentale et de traitement des dépendances de Santé Nouvelle-Écosse**
Site Web : mha.nshealth.ca/fr

Ressources sur l'alcool et d'autres drogues

- **Alcooliques anonymes / Al Anon**
Site Web : mha.nshealth.ca/en/services/alcoholics-anonymous
- **Narcotiques anonymes**
Site Web : mha.nshealth.ca/en/services/narcotics-anonymous
- **Services de santé mentale et de traitement des dépendances de Santé Nouvelle-Écosse**
Site Web : mha.nshealth.ca/fr
Pour obtenir les numéros de téléphone, voir la partie **Services de prévention et de traitement des dépendances**.

Native Alcohol and Drug Abuse Counselling Association of Nova Scotia

Téléphone : 902-379-2262
Site Web : nadaca.ca

Ressources sur le jeu

- **Services de prévention et de traitement des dépendances**
Site Web : mha.nshealth.ca/fr
Pour obtenir les numéros de téléphone, voir la partie **Services de prévention et de traitement des dépendances**.

Ressources sur le tabagisme

- **Sans Tabac Nouvelle-Écosse**
Téléphone : 811
Site Web : tobaccofree.novascotia.ca/fr
- **Pregnets**
Site Web : intrepidlab.ca/en/pregnets/moms
- **Services de santé mentale et de traitement des dépendances de Santé Nouvelle-Écosse**
Site Web : mha.nshealth.ca/fr
Pour obtenir les numéros de téléphone, voir la partie **Services de prévention et de traitement des dépendances**.

Allaitement

Appelez le bureau local de la Santé publique pour savoir où trouver du soutien en matière d'allaitement. (Coordonnées, **page 149**) Les centres communautaires de santé des Premières Nations offrent un soutien en matière d'allaitement à l'intention des familles des collectivités des Premières Nations. (Coordonnées, **page 145**)

- **Ligue La Leche du Canada**

Site Web : allaitement.ca

Communautés

Autochtones

- **Confederacy of Mainland Mi'kmaq**
Téléphone : 902-895-6385
Site Web : cmmns.com
- **Mi'kmaq Native Friendship Centre**
Téléphone : 902-420-1576
- **Native Council of Nova Scotia À Truro, à Liverpool et à Sydney.**
Téléphone : 1-800-565-4372 (sans frais)
Site Web : ncns.ca
- **Native Women's Association (Truro)**
Téléphone : 902-893-7402
Site Web : facebook.com/nsnwa
- **Office des affaires L'nu**
Téléphone : 902-424-7409
Site Web : novascotia.ca/abor
- **Union of Nova Scotia Mi'kmaq**
Téléphone : 902-539-4107
Site Web : unsm.org

Acadiens

- **Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse**
Téléphone : 902-433-2088
Site Web : ffane.ca
- **Affaires acadiennes et Francophonie**
Téléphone : 902-424-0497
ou 1-866-382-5811 (sans frais)
Site Web : acadien.novascotia.ca/fr

Afro-Canadiens

- **Black Cultural Centre**
Téléphone : 902-434-6223
ou 1-800-465-0767 (sans frais)
Site Web : bccns.com
- **Health Association of African Canadians**
Téléphone : 902-405-HAAC (4222)
Site Web : haac.ca
- **Affaires afro-néo-écossaises**
Halifax — Téléphone : 902-424-5555
Sydney — Téléphone : 902-563-3735
Site Web : ansa.novascotia.ca/FR

2SLGBTQIA+

- **Egale Canada – Atlantique**
Téléphone : 1-888-204-7777
Site Web : egale.ca
- **Gay Halifax**
Liste sur Internet des groupes et des services qui offrent un soutien aux communautés 2SLGBTQIA+ en N.-É. et dans les provinces de l'Atlantique.
Site Web : gay.hfxns.org/GroupsAndServices
- **Nova Scotia Rainbow Action Project**
Téléphone : 902-444-3206
Site Web : nsrap.ca

Ressources

- **P-Flag**

Sections de Bridgewater, d'Halifax, de Middleton, de Sydney, de Windsor et de Yarmouth

Site Web : pflagcanada.ca/?lang=fr

Pour trouver une section locale, cliquez sur

Contactez-nous puis entrez votre code postal.

- **Pride Health**

Pour parler à une infirmière clinicienne spécialisée :

Téléphone : 902-487-0470

Site Web : nshealth.ca/clinics-programs-and-services/pridehealth

- **The Youth Project (25 ans et moins)**

Téléphone : 902-429-5429

Site Web : youthproject.ns.ca

- **Brochure : LE RESPECT ET L'ESTIME DE SOI : Parler de l'orientation et de l'identité sexuelles avec nos enfants**

Site Web : familleslgbt.org/wp-content/uploads/2022/01/Respect_et_estime_de_soi.pdf

Nouveaux arrivants et immigrants

- **Travail, Compétences et Immigration**

Téléphone : 902-424-5230 ou 1-877-292-9597

(sans frais en Nouvelle-Écosse)

Site Web : liveinnovascotia.com/fr

Traduction et interprétation

- **Immigrant Services Association of Nova Scotia, Service de traduction et d'interprétation**

Téléphone : 902-423-3607

Site Web : isans.ca/program/translation/

Ministère des Opportunités et du Développement social et développement de l'enfant

Services de garde

Vous pouvez obtenir de l'information sur la garde d'enfants dans votre collectivité en vous adressant au bureau de la Santé publique (**page 149**) ou à un centre de ressources familiales (**page 141**) de votre région, ou en consultant le site Web du ministère des Opportunités et du Développement social: novascotia.ca/coms.

- **Services de développement de la petite enfance**

Pour obtenir de l'information sur les garderies réglementées et les garderies en milieu familial agréées, communiquez avec les Services de développement de la petite enfance :

Téléphone : 902-424-3430

Vous pouvez également consulter le répertoire des garderies sur le site suivant :

Site Web : nsbr-online-services.novascotia.ca/DCSOnline/ECDS/loadSearchPage.action

- **Services de délivrance de permis**

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des services de garde réglementés, vous pouvez communiquer avec un agent :

Téléphone : 1-844-896-2494 (sans frais)

Site Web : novascotia.ca/coms/licensing

- **Subvention de garde d'enfants**

Communiquez avec une personne responsable des subventions de garde d'enfants au bureau du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de votre région (voir **page 148**) ou téléchargez un formulaire de demande (en anglais seulement).

Site Web : childcarenovascotia.ca/families/child-care-subsidy

Services d'aide sociale à l'enfance

Site Web : novascotia.ca/coms/departement/contact/childwelfareservices.html

Bureaux de district

- Annapolis 902-532-2337
- Antigonish 902-863-3213
- Cape Breton-Victoria 902-563-3400
- Bureau régional de Colchester 902-893-5950
- Cumberland 902-667-3336
- Digby 902-245-5811
- Guysborough 902-533-4007
- Bureaux de la MRH
 - Halifax 902-425-5420
 - Dartmouth 902-424-3298
 - Sackville 902-869-3600
- Hants 902-798-2289
- Inverness-Richmond 902-625-0660
- Kings 902-678-6176
- Lunenburg 902-543-4554
- Services pour les familles et les enfants mi'kmaw
Les bureaux d'Eskasoni et d'Indian Brook desservent 13 nations. Vous trouverez leurs coordonnées à la **page 138**.

- Pictou 902-755-5950
- Queens 902-354-3525
- Shelburne 902-637-2337
- Yarmouth 902-742-0700

Bureaux régionaux du ministère des Opportunités et du Développement social

- **Comtés : Annapolis, Digby, Hants, Kings, Lunenburg, Queens, Shelburne et Yarmouth**
Bureau régional, région ouest 902-679-6715
- **Comtés : Antigonish, Colchester, Cumberland, Guysborough et Pictou**
Bureau régional, région centre 902-755-7023
- **Municipalité régionale d'Halifax**
Bureau régional, région centre 902-424-4754
- **Comtés : Cape Breton, Inverness, Richmond et Victoria**
Bureau régional, région est 902-563-3302

Pour obtenir les coordonnées des différents bureaux du ministère des Opportunités et du Développement social, veuillez consulter le site novascotia.ca/coms.

Nova Scotia Early Childhood Development Intervention Services

Pour trouver le programme d'intervention précoce le plus proche de chez vous :

Téléphone : 1-844-292-6730

Site Web : nsecdis.ca

Pour communiquer avec les bureaux locaux :

- Amherst 902-667-8244
- Baddeck 902-295-2504

Ressources

- Dartmouth 902-430-6136
- Digby 902-245-1900
- Eskasoni 902-379-8003
- Glace Bay 902-849-3429
- Guysborough 902-533-2694
- Halifax 902-423-8575
- Indian Brook 902-236-2322
- Kentville 902-678-6111
- Lawrencetown 902-584-2000
- Liverpool 902-354-5890
- Lower Sackville 902-864-5251
- Lower South River 902-863-2298
- Mahone Bay 902-531-3500
- Membertou 902-562-1153
- Pointe-de-l'Église 902-769-5853
- Port Hawkesbury 902-625-0396
- Sheet Harbour 902-885-2946
- Shelburne 902-875-4067
- Sydney 902-567-0991
- Truro 902-843-6060
- Tusket 902-648-2522
- Westville 902-752-1016
- Yarmouth 902-742-3366

Services pour les familles et les enfants mi'kmaw

- Bear River Téléphone : 902-467-3970
- Eskasoni Téléphone : 902-379-2433
ou 1-800-263-8300 (sans frais)
- Indian Brook Téléphone : 902-758-3553
ou 1-800-263-8686 (sans frais)

Gestion de la dette et établissement d'un budget

• Services de counseling en matière de crédit

Téléphone : 1-888-753-2227

• Programme d'aide aux débiteurs

Téléphone : 902-424-5200

Sans frais : 1-800-670-4357

TTY : 1-877-404-0867

Site Web : beta.novascotia.ca/programs-and-services/consumer-protection

Violence familiale et conjugale

Foyers de transition

Le site Web de la Transition House Association of Nova Scotia (thans.ca) offre un certain nombre d'informations sur la violence familiale et contient des liens vers les foyers de transition de la Nouvelle-Écosse.

Site Web : thans.ca

Vous pouvez également communiquer avec la Transition House Association par téléphone au 1-855-225-0220 (sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept).

Ressources

• Changer pour le mieux : Un livre pour les femmes victimes de violence

Une ressource à l'intention des femmes qui ont quitté ou qui songent à quitter un partenaire violent.

PDF : women.novascotia.ca/sites/default/files/MC10%202025/Changerpourlemieux11032025_FR_Web.pdf

• **Voisins, amis et familles**

Une campagne d'éducation publique pour sensibiliser aux signes de violence domestique afin que les proches d'une personne à risque ou d'un agresseur puissent apporter leur aide.

Site Web : women.novascotia.ca/NFF

Foyers de transition dans les collectivités

Amherst

- Autumn House

Téléphone : 902-667-1344

Ligne d'aide et d'écoute téléphonique : 902-667-1200 (appels à frais virés acceptés)

Antigonish

- Naomi Society

Téléphone : 902-863-3807

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-863-3807
- Pendant les fins de semaine : 902-867-4229

Bridgewater

- Harbour House

Téléphone : 902-543-3665

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-543-3999
- Sans frais : 1-888-543-3999

Digby et comté de Digby

- Juniper Digby Outreach Services

Téléphone : 902-245-4789

Ligne d'écoute téléphonique : 902-245-4789

Halifax

- Bryony House

Téléphone : 902-429-9001

Ligne d'écoute téléphonique : 902-422-7650 (appels à frais virés acceptés)

Kentville

- Chrysalis House

Téléphone : 902-679-6544

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-679-1922
- Sans frais : 1-800-264-8682

New Glasgow

- Tearmann House

Téléphone : 902-928-0774

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-752-0132
- Sans frais : 1-888-831-0330

Port Hawkesbury

- Comté de Richmond et d'Inverness, ville de Port Hawkesbury

Leeside Transition House

Téléphone : 902-625-1990

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-625-2444
- Sans frais : 1-800-565-3390

Sydney

- Sydney, comté du Cap-Breton et de Victoria

Cape Breton Transition House

Téléphone : 902-562-3864

Lignes d'écoute téléphonique :

- Local : 902-539-2945
- Sans frais : 1-800-563-2945

Ressources

Truro

- Third Place
Téléphone : 902-893-4844
Lignes d'écoute téléphonique :
 - Local : 902-893-3232
 - Sans frais : 1-800-565-4878

Yarmouth

- Juniper House
Téléphone : 902-742-4473
Lignes d'écoute téléphonique :
 - Local : 902-742-8689
 - Sans frais : 1-800-266-4087

Foyers de transition pour les Premières Nations

Millbrook

- Mi'kmaq Family Healing Services
Nouvelle-Écosse continentale
Téléphone : 902-893-8483
Lignes d'écoute téléphonique :
 - Local : 902-863-8434
 - Sans frais : 1-800-565-4741

Waycobah

- Waycobah Family Healing Services
Île du Cap-Breton
Téléphone : 902-756-2922
Lignes d'écoute téléphonique :
 - Local : 902-756-3440
 - Sans frais : 1-800-565-3440

Bien-être de l'enfant et de la famille

- Soirées, fins de semaine et jours fériés :
Téléphone : 1-866-922-2434 (sans frais)
- Pendant le jour : voir la section Child Welfare Services (services d'aide sociale à l'enfance) pour obtenir les coordonnées des différents bureaux (**page 137**).
Site Web : beta.novascotia.ca/report-child-abuse-or-neglect

Droit familial et tribunaux de la famille

Centre d'information sur le droit familial

Ministère de la Justice, Division des services judiciaires : Cour suprême (division de la famille)
Site Web : nsfamilylaw.ca

Municipalité régionale d'Halifax

- 3380, avenue Devonshire
Téléphone : 902-424-5232

Sydney

- 136, rue Charlotte, rez-de-chaussée
Téléphone : 902-563-5761

Programme d'information pour les parents

Ce programme offre de l'information aux parents qui doivent comparaître devant le Tribunal de la famille ou la Cour suprême (division de la famille) pour régler des questions de garde, de visite et de pension alimentaire.

Site Web : nsfamilylaw.ca/programs-services/parenting-information-program-pip

Centres de ressources pour les familles

Consultez le répertoire des centres de ressources pour les familles de la Nouvelle-Écosse :

Site Web : novascotia.ca/coms/families/prevention-and-early-intervention/family-resource-centres.html

Vous pouvez également communiquer avec la Santé publique (**page 149**) pour obtenir les coordonnées des autres centres de ressources pour les familles et des autres types de ressources offerts dans votre communauté.

Centres de ressources dans les collectivités

Amherst

- Maggie's Place (comté de Cumberland)
11 Elmwood Drive, Amherst
Téléphone : 902-667-7250

Comté d'Annapolis Valley-Hants

- Kids Action Program
Programmes offerts à plusieurs endroits
Téléphone : 902-582-1375

Antigonish

- Kids First (comté d'Antigonish)
27, rue St. Andrew's, Antigonish
Téléphone : 902-863-3848

Bridgewater

- Family Support Centre (comté de Lunenburg)
156, rue York, Bridgewater
Téléphone : 902-543-1301

Chester

- Chester and Area Family Resource Centre
8, rue Tremont, Chester
Téléphone : 902-275-4347

Digby

- Centre de ressources pour les familles du comté de Digby
1, rue Birch, Digby
Téléphone : 902-245-2300

Guysborough

- Kids First (comté de Guysborough)
105, rue Queen, Guysborough
Téléphone : 902-533-3881

Municipalité régionale d'Halifax

- Bayers Westwood Family Resource Centre
3499, avenue McAlpine, Halifax
Téléphone : 902-454-9444
- Chebucto Family Centre
3, avenue Sylvia, Halifax
Téléphone : 902-479-3031
- Eastern Shore Family Resource Centre
5228 Highway 7, bureau 203, Porters Lake Shopping Centre, Porters Lake
Téléphone : 902-827-1461 ou 1-866-847-1461 (sans frais)
- Nova Village NS
6, rue Titus, Halifax
Téléphone : 902-443-9569
- Family SOS
7071 Bayers Road, bureau 337, Halifax
Téléphone : 902-455-5515
- Memory Lane Family Place
22 Memory Lane, Lower Sackville
Téléphone : 902-864-6363

Ressources

- Musquodoboit Valley Family Resource Centre
12280 Highway 224, Middle Musquodoboit
(au-dessus de la pharmacie Haverstock)
Téléphone : 902-384-2794
- North End Parent Resource Centre
5475, rue Uniacke, Halifax
Téléphone : 902-492-0133
- The North Grove
6, rue Primrose, Dartmouth
Téléphone : 902-464-8234
- Parents and Children Together Resource Centre
1114 Cole Harbour Road,
bureau 102, Dartmouth
Téléphone : 902-434-8952
- Preston and Area Family Resource Centre
East Preston Business Centre, 1900
Highway 7, bureau 501, East Preston
Téléphone : 902-462-7266

Kentville

- Kings County Family Resource Centre
503, rue Main, Kentville
Téléphone : 902-678-5760

Lawrencetown

- Family Matters (Centre de ressources pour les
familles du comté d'Annapolis)
10 Middle Road, Lawrencetown
Téléphone : 902-584-2210

Liverpool

- Queen's County Family Resource Centre
108, rue College, Liverpool
Téléphone : 902-354-7176

New Glasgow

- Kids First Family Resource Centre
(comté de Pictou)
110, rue Provost, New Glasgow
Téléphone : 902-755-5437

New Ross

- New Ross Family Resource Centre
4689 Highway 12, New Ross
Téléphone : 902-689-2414

Shelburne

- King Street Family Resource Centre
35, rue King, Shelburne
Téléphone : 902-875-3256 ou
1-800-563-3256 (sans frais)

Sydney

- Cape Breton Family Place Resource Centre
106, rue Townsend, Sydney
Téléphone : 902-562-5616

Truro

- Maggie's Place (comté de Colchester)
1027, rue Prince, Truro
Téléphone : 902-895-0200

Windsor

- Family Resource Centre of West Hants
61 Morison Drive, Windsor
Téléphone : 902-798-5961

Yarmouth

- Parents' Place – Yarmouth Family
Resource Centre
34, rue Barnard, Yarmouth
Téléphone : 902-749-1718

Centres de ressources pour les familles acadiennes et francophones

Clare

- La Pirouette – Siège social
450 Patrice Road, Pointe-de-l'Église
Téléphone : 902-769-5854

Halifax

- La Pirouette
500, boulevard Larry Uteck, Halifax
Téléphone : 902-832-3785

Isle-Madame

- La Pirouette
3435, route 206, Petit-de-Grat
Téléphone : 902-226-3319

Par-en-Bas

- La Pirouette
360, route 308 Nord, Tusket
Téléphone : 902-648-3071

Centres de ressources pour les familles des Premières Nations

Halifax

- Mi'kmaq Child Development Centre
2161, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-422-7850
- Mi'kmaq Native Friendship Centre
2158, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-420-1576

Centres de ressources pour les familles militaires

Le MFRC peut être joint par téléphone tous les jours, 24 heures sur 24 au 902-427-7788.

Greenwood

- AVM Morfee Centre, 24 School Road,
Bâtiment 83, Greenwood
Téléphone : 902-765-5611

Halifax

- Piers Military Community Centre, Bâtiment WP
106, Homefire Crescent, Windsor Park, Halifax
Téléphone : 902-427-7788

Shearwater

- Hampton Gray Memorial Centre,
près de l'avenue Labrador,
12e Escadre, Shearwater
Téléphone : 902-720-1885

Sydney

Le MFRC d'Halifax fonctionne à temps partiel dans la garnison de Victoria Park, à Sydney.

- 1, rue Desbarres, Victoria Park, Sydney
Téléphone : 902-563-7100, poste 7107

Aide à la famille

Familles adoptives et d'accueil

Les parents adoptifs peuvent communiquer avec les services de protection de l'enfance pour être mis en contact avec des groupes de soutien. Vous trouverez les coordonnées des services d'aide sociale à l'enfance dans la partie intitulée Ministère des Opportunités et du Développement social et développement de l'enfant (**page 136**).

Ressources

- **Adoption Resource Central**
Site Web : familyhelper.net/arc
- **Répertoire des services pour les familles adoptives**
Site Web : novascotia.ca/coms/families/adoption/DirectoryofServices.html
- **Fédération des familles d'accueil de la Nouvelle-Écosse**
Site Web : fosterfamilies.ns.ca

Familles des Premières Nations

- **Centres communautaires de santé pour les Premières Nations**
Voir Soins de santé (page 145)
- **Services pour les familles et les enfants mi'kmaw**
Voir Ministère des Opportunités et du Développement social et développement de l'enfant (page 136)
- **Native Council of Nova Scotia Child Help Initiative Program (CHIP)**
À Truro, à Liverpool et à Sydney
Téléphone : 1-800-565-4372 (sans frais)
Site Web : ncns.ca

Familles à naissances multiples

- **Parents of Multiple Births Association**
Site Web : pomba.ca/home

Jeunes parents

- **Jeunesse, j'écoute** (moins de 20 ans)
Téléphone : 1-800-668-6868 (sans frais)
Français et anglais – Du lundi au vendredi
Site Web pour le service 24 heures sur 24 : jeunessejecoute.ca

Alimentation et nutrition

S'alimenter pendant une urgence

Site Web : novascotia.ca/nse/environmental-health/weather-food-safety.asp

Banques alimentaires

- **Feed Nova Scotia**
Feed Nova Scotia est un organisme caritatif qui aide à nourrir les gens en recueillant et en distribuant de la nourriture à plus de 150 programmes et banques alimentaires tout en visant à éliminer la faim chronique et la pauvreté par la recherche, la sensibilisation et des programmes de soutien.
Téléphone : 902-457-1900
Site Web : feednovascotia.ca

Salubrité alimentaire

- **Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse**
Site Web : novascotia.ca/nse/food-protection/
- **Le site de Santé Canada** propose de nombreuses informations sur les taux de mercure dans le poisson et les fruits de mer.
Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html

Nutrition

- **Comprendre les étiquettes nutritionnelles :**
Site Web de Santé Canada : canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/explorez/recommandations-matiere-alimentation-saine/utilisez-etiquettes-aliments.html
- **L'alimentation durant la grossesse et pour le bébé :**
Site Web : nshealth.ca/pregnancy-supports

Assistance téléphonique

Si vous avez un problème et que vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec le service sans frais d'assistance téléphonique. Il s'agit d'un service confidentiel offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Du personnel et des bénévoles qualifiés peuvent vous diriger vers les ressources et les services de soutien dont vous avez besoin.

Dans la région d'Halifax : 902-421-1188
TTY : 902-443-2660
Ailleurs en Nouvelle-Écosse (sans frais) :
1-877-521-1188 TTY : 1-855-443-2660

Soins de santé

Ressources sur le cancer

- **Service de renseignements sur le cancer**
Téléphone : 1-888-939-3333 (sans frais)
(du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h)
- **Cancer Testiculaire Canada**
Téléphone : 1-514-890-8000, poste 24131
Site web : cancertesticulaire.com
- **Société canadienne du cancer**
Site Web : cancer.ca/fr

• Nova Scotia Cancer Care Program

Téléphone : 1-866-599-2267 (sans frais)
Site Web : nshealth.ca/cancer-care-program

Liste des personnes en attente d'un médecin en Nouvelle-Écosse

La Liste des personnes en attente d'un médecin est un service provincial destiné aux personnes sans médecin de famille ou infirmière praticienne.

Téléphone : 811
Site Web : needafamilypractice.nshealth.ca/

Trouver un dentiste en Nouvelle-Écosse

Le NSRDDA (organisme de réglementation de la dentisterie et de l'assistance dentaire en Nouvelle-Écosse) peut vous aider à trouver un dentiste en Nouvelle-Écosse. Il n'est pas nécessaire d'avoir une recommandation pour consulter un dentiste généraliste.

Téléphone : 902-420-0083
ou 1-866-326-1046 (sans frais)
Site Web : pdbns.ca

Centres communautaires de santé des Premières Nations

Toutes les collectivités de la Nouvelle-Écosse possèdent un centre communautaire de santé.

- **Centre de santé Acadia**
(réserve Gold River et Yarmouth)
Téléphone : 902-627-1245
- **Centre de santé Afton-Paq'tnkek**
Téléphone : 902-386-2048

Ressources

- **Centre de santé Annapolis Valley First Nation**

Téléphone : 902-538-1444

- **Centre de santé Bear River First Nation**

Téléphone : 902-467-4197

- **Centre médical Chapel Island**

Téléphone : 902-535-2961

- **Centre de santé Eskasoni**

Téléphone : 902-379-3200

- **Glooscap First Nation**

Téléphone : 902-684-9788

- **Centre de santé Indian Brook**

Téléphone : 902-758-4507

- **Clinique de bien-être Membertou-Mawpltu**

Welo'ltimkew'kuom

Téléphone : 902-564-6466

- **Centre de santé Millbrook**

Téléphone : 902-895-9468

- **Centre de santé Pictou Landing**

Téléphone : 902-752-0085

Programme d'infirmières pivots autochtones mi'kmaq (MIPN en anglais)

Le MIPN est à la disposition des patients autochtones et de leurs familles lorsqu'ils reçoivent des soins et des services de Santé Nouvelle-Écosse.

Site Web : nshealth.ca/clinics-programs-and-services/mikmaw-indigenous-patient-navigator-mipn

Professionnels de la santé francophones

Vous trouverez une liste des professionnels de la santé qui offrent des soins de santé primaires en français sur le site : reseausantene.ca/repertoire

Service 811

Des infirmières autorisées vous donneront des conseils et de l'information. Elles peuvent également vous rassurer sur des questions de santé générales. Ces services sont offerts en français et en anglais. Ces services sont également offerts dans d'autres langues grâce à des services d'interprétation, dont entre autres l'arabe, le persan et le cantonais. Si vous êtes sourd ou malentendant, composez le 7-1-1 (ATS) pour obtenir ces services.

Téléphone : 811

Site Web : 811.novascotia.ca/?lang=fr

Programme de soins dentaires pour enfants de MSI

Téléphone : 1-888-846-9199 (sans frais)

Téléphone dans la Municipalité régionale d'Halifax : 902-832-3253

Centres de traitement des troubles de l'audition et du langage de la Nouvelle-Écosse

La Nouvelle-Écosse possède 25 centres de traitement des troubles de l'audition et du langage. Ces services sont offerts en français et en anglais. Consultez le site suivant pour obtenir les coordonnées du centre situé dans votre collectivité ou votre région.

Site Web : hearingandspeech.ca/

Assurance-médicaments

- **Assurance-médicaments pour les familles**

Téléphone : 1-877-330-0323 (sans frais)

Site Web : novascotia.ca/dhw/pharmacare

- **Assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu**

Téléphone : 1-866-424-1269 (sans frais)
Site Web : novascotia.ca/coms/families/Pharmacareforchildren.html

Soutien au revenu

- **Ministère des Opportunités et du Développement social** (coordonnées, **page 136**)

Site Web : novascotia.ca/coms/employment/income_assistance/index.html

- **Assurance-emploi**

Téléphone : 1-800-206-7218 (sans frais)

- **HEAT Fund**

Ce programme s'adresse aux personnes et aux familles qui font face à une situation d'urgence en ce qui a trait au chauffage, c'est-à-dire qui n'ont aucune source de chaleur et qui n'ont pas les moyens financiers pour chauffer leur logement.

Téléphone : 902-422-3435

Site Web : salvationarmy.ca/fr

Bibliothèques et littérature

Bibliothèques

Bibliothèques régionales

Vous trouverez une liste de toutes les bibliothèques régionales sur le site library.novascotia.ca/fr

- **South Shore Regional Library**

Téléphone : 902-543-2548

ou 1-877-455-2548 (sans frais)

- **Western Counties Regional Library**

Téléphone : 902-742-2486

- **Annapolis Valley Regional Library**

Téléphone : 902-665-2995

- **Colchester-East Hants Regional Library**

Téléphone : 902-895-0235

Dans les provinces d'Atlantique :

Téléphone : 1-888-632-9088 (sans frais)

- **Cumberland Regional Library**

Téléphone : 902-667-2135

- **Pictou-Antigonish Regional Library**

Téléphone : 1-866-779-7761 (sans frais)

- **Eastern Counties Regional Library**

Téléphone : 902-747-2597

- **Cape Breton Regional Library**

Téléphone : 902-562-3279

- **Halifax Public Libraries**

Téléphone : 902-490-5744

- **IWK Family Resource Library**

5850 / 5980, avenue University (2^e étage), Halifax

Téléphone : 902-470-8982

Programmes de littératie

- **Literacy NS**

Le site Web suivant propose un lien menant vers les programmes de littératie offerts dans la province, y compris francophones et autochtones.

Site Web : literacyns.ca/literacy-nova-scotia.php?Learners-Find-a-Literacy-Program-Near-You-9

- **Lis-moi une histoire!**

Téléphone : 902-470-6683

Site Web : readtome.ca

Ressources

- **Équipe Alphabétisation Nouvelle-Écosse**

Programmes d’alphabétisation à l’intention des adultes et des familles de la communauté acadienne et francophone

Téléphone : 902-648-0501

Site Web : eane.ca

Cliniques de santé mentale et soutien en situation de crise

Les lignes d’aide ci-dessous sont offertes gratuitement, tous les jours, 24 heures sur 24. Vous pouvez aussi vous rendre au service des urgences le plus près.

- **Ligne d’urgence en santé mentale et dépendances** : 1-888-429-8167

- **Jeunesse, J’écoute** : 1-800-668-6868

- **Urgence** : 911

- **Ligne d’aide en cas de crise de suicide** : 988

Ligne d’accueil — santé mentale et dépendances

Si vous avez besoin d’aide pour un problème de santé mentale ou de dépendance.

Vous pouvez parler à quelqu’un du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Messagerie vocale en soirée, les week-ends et les jours fériés.

Téléphone : 1-855-922-1122

Services de santé mentale et de traitement des dépendances de Santé Nouvelle-Écosse

Des experts de la santé mentale et du traitement des dépendances fournissent du soutien, des programmes et des services aux Néo-Écossais de partout dans la province.

Site Web : mha.nshealth.ca/fr

IWK Health Centre

- Programme de santé mentale –

Recommandations : 902-464-4110

- Santé mentale de la reproduction : 902-470-8098

Soutien téléphonique en situation de crise

- Ligne d’aide en matière de santé mentale

Téléphone : 1-888-429-8167

- Ligne d’aide pour les personnes mi’kmaw

Téléphone : 1-855-379-2099

Santé Nouvelle-Écosse et IWK Health Centre

Les sites Web de Santé Nouvelle-Écosse et du IWK Health Centre sont de bonnes sources d’information pour les programmes et les services locaux.

- **Santé Nouvelle-Écosse**

Site Web : nshealth.ca

- **IWK Health Centre**

Site Web : iwkhealth.ca

Ministères du gouvernement provincial

Ministère des Opportunités et du Développement social

Pour obtenir la liste des bureaux régionaux, voir Ministère des Opportunités et du Développement social et développement de l’enfant (**page 136**)

Site Web : novascotia.ca/coms

Ministère de l’Éducation et du Développement de la petite enfance

Site Web : ednet.ns.ca

Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse

Téléphone : 1-877-9ENVIRO (1-877-936-8476)

Site Web : novascotia.ca/nse

Ministère de la Santé et du Mieux-être

Pour obtenir de l'information et des ressources sur la promotion de la santé et les soins de santé en Nouvelle-Écosse :

Site Web : novascotia.ca/dhw/fr

Santé publique

Vaccinations

Vous trouverez les calendriers de vaccination à :

Site Web : novascotia.ca/dhw/cdpc/documents/Routine-Immunization-Schedules-for-Children-Youth-Adults-fr.pdf

Maladie de Lyme et autres maladies transmissibles

Pour obtenir de l'information sur la maladie de Lyme et certaines autres maladies transmissibles, visitez le site novascotia.ca/dhw/cdpc

Bureaux de la Santé publique

- Amherst 1-800-767-3319 ou 902-667-3319
- Antigonish 902-867-4500, poste 4800
- Baddeck 902-295-2178

- Barrington Passage 902-742-7141
- Berwick 902-542-6310
- Bridgewater 902-543-0850
- Chéticamp 902-224-2410
- Digby 902-742-7141
- Elmsdale 902-883-3500
- Glace Bay 902-842-4050
- Guysborough 902-533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax, West Hants et côte Est 902-481-5800
- Inverness 902-258-1920
- Liverpool 902-543-0850
- Lunenburg 902-543-0850
- Meteghan Centre 902-742-7141
- Middleton 902-542-6310
- Neil's Harbour 902-336-2295
- New Glasgow 902-752-5151
- New Waterford 902-862-2204
- North Sydney 902-794-2009
- Port Hawkesbury 902-625-1693
- Shelburne 902-742-7141
- Sydney 902-563-2400
- Truro 902-893-5820
- Wolfville 902-542-6310
- Yarmouth 902-742-7141

Loisirs et activité physique

Activité physique

Actif pour la vie

Site Web : activeforlife.com/fr

Loisirs Nouvelle-Écosse

Visitez le site Web suivant pour obtenir de l'information sur les programmes et les services offerts dans votre collectivité.

Site Web : recreationns.ns.ca

Sécurité

- **Child Safety Link**

Téléphone : 902-470-6496

ou 1-866-288-1388 (sans frais)

Site Web : childsafetylink.ca/french-resources/

Vidéo sur la sécurité des casques pour enfants :
youtube.com/playlist?list=PLAVBdfyMpZMbtSQ_QYBOssJnL_f8Fp6V3

- **Sécurité des produits de consommation**

(Pour obtenir de l'information sur les rappels de produits)

Téléphone : 1-866-662-0666 (sans frais)

Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation.html

- **Environnement et changement climatique Nouvelle-Écosse**

Préparation en vue de catastrophes naturelles et de temps violent

Site Web : novascotia.ca/nse/environmental-health/emergencies-and-extreme-weather.asp

- **Santé Canada** (Pour obtenir de l'information sur la peinture à base de plomb)
Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/peinture-base-plomb.html

- **Santé Canada** (pour en savoir plus sur les Lignes directrices concernant les exigences en matière d'inflammabilité des vêtements de nuit pour enfants)
Site Web : canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/legislation-lignes-directrices/lignes-directrices-politiques/guide-vetements-nuit-enfants-exigences-inflammabilite.html

- **Agence de la santé publique du Canada** — Sommeil sécuritaire pour votre bébé
Site Web : canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/sommeil-securitaire-votre-bebe-brochure.html

- **Centre anti-poison du Canada atlantique**
(Pour les cas non urgents et pour obtenir de l'information sur les poisons)
Téléphone : 1-800-565-8161 (sans frais)
Dans la MRH : 902-470-8161
Site Web : atlanticcanadapoisoncentre.ca
Urgences : 911

- **Parachute Canada**
Site Web : parachute.ca/fr/
Comment choisir des casques homologués :
parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Which-Helmet-For-Which-Activity.pdf

- **Transports Canada** (Pour obtenir de l'information sur les sièges de voiture)
Téléphone : 1-800-333-0371 (sans frais)
Site Web : tc.canada.ca/fr/transport-routier
(Cliquez sur **Sécurité des sièges d'auto pour enfants**)
- **La Croix Rouge – Nouvelle-Écosse**
Téléphone : 902-423-3680
Site Web : croixrouge.ca
- **Ambulance Saint-Jean – Nouvelle-Écosse**
Téléphone : 902-463-5646
ou 1-800-565-5056 (sans frais)
Site Web : sja.ca/fr

Centres de santé sexuelle

Amherst

- Centre de santé sexuelle du comté de Cumberland
82, rue Church, Amherst
Téléphone : 902-667-7500
Site Web : sexualhealthmatters.ca

Bridgewater

- Centre de santé sexuelle du comté de Lunenburg
109 Logan Road, bureau 1B, Bridgewater
Téléphone : 902-527-2868
Site Web : southshoresexualhealth.com

Municipalité régionale d'Halifax

- Centre de santé sexuelle d'Halifax
7071, rue Bayers, bureau 302, Halifax
Téléphone : 902-455-9656
Site Web : hshc.ca

Kentville

- The Red Door – Adolescent Health and Support Centre (Ce centre offre des services aux personnes de 30 ans et moins)
35, rue Webster, bureau 202, Kentville
Téléphone : 902-679-1411
Site Web : thereddoor.ca

Sheet Harbour

- Centre de santé sexuelle de Sheet Harbour
Hôpital Eastern Shore Memorial
22637, route 7, Sheet Harbour
Téléphone : 902-885-3693

Stellarton

- Centre de santé sexuelle du comté de Pictou
279, rue Foord, Stellarton
Téléphone : 902-695-3366

Sydney

- Centre de santé sexuelle du Cape Breton
Téléphone : 902-919-4922

Centres pour femmes

Antigonish

- Centre de ressources pour les femmes d'Antigonish
Kirk Place, 219, rue Main, bureau 204, Antigonish
Téléphone : 902-863-6221

Bridgetown

- The Women's Place
38, rue Queen, Bridgetown
Téléphone : 902-665-5166

Municipalité régionale d'Halifax

- Dalhousie Women's Centre
6286, rue South, Halifax
Téléphone : 902-494-2432

Lunenburg

- Second Story Women's Centre
22, rue King, Lunenburg
Téléphone : 902-543-1315

New Glasgow

- Pictou County Women's Centre
503, rue South Frederick, New Glasgow
Téléphone : 902-755-4647

Sheet Harbour

- LEA Place Women's Centre
22709, route 7, Sheet Harbour
Téléphone : 902-885-2668

Sydney

- Every Woman's Centre
102, rue Townsend, Sydney
Téléphone : 902-567-1212

Truro

- Central Nova Women's Resource Centre
535, rue Prince, Truro
Téléphone : 902-895-4295

Yarmouth

- Tri-County Women's Centre
238, rue Main, Yarmouth
Téléphone : 902-742-0085





Merci!

Santé Nouvelle-Écosse remercie les nombreuses personnes qui ont participé à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des mères, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducatives en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel à la création de la série **Tendres soins**.

Groupe de travail sur les ressources éducatives en matière de santé parentale (2008-2011)

- **Jennifer Macdonald** (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Santé et du Mieux-être

- **Kathy Inkpen** (coprésidente), coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Bonnie Anderson**, nutritionniste pour la santé publique, régie de la santé Capital
- **Susan DeWolf**, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- **Natasha Horne**, coordonnatrice des programmes communautaires, Dartmouth Family Centre
- **Sherry MacDonald**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- **Vicki MacLean**, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County

Merci!

- **Kathy Penny**, infirmière de la santé publique, régie de la santé Capital
- **Trudy Reid**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- **Annette Ryan**, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- **Tina Swinamer**, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Santé et du Mieux-être
- **Shelley Wilson**, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé South West Nova
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, régie régionale de la santé South West Nova
- Danielle Duncan, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Fran Gorman, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, South West et Annapolis Valley
- Renée Hartleib, rédactrice/chercheuse et parents du groupe Rainbow Playtime
- Marika Lathem, spécialiste du développement de la petite enfance/approche communautaire, ministère des Services communautaires
- Amy MacAulay, coordonnatrice des services à la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital

Un merci tout particulier aux nombreuses personnes qui, au cours des dernières années, ont contribué à la création ou à la révision des guides de la série **Tendres soins**.

- Kim Arcon, visiteuse à domicile, régies régionales de la santé South West Nova, Annapolis Valley et South Shore
- Sue Arsenault, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou, Colchester East Hants et Cumberland
- Alana Baxter, agente du programme d'administration, Services à la famille et aux jeunes, ministère des Services communautaires
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- Rose Couch, coordonnatrice, petite enfance – Développement de la santé, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Rita MacAulay, nutritionniste en santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Deanna MacDonald, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau de New Glasgow, ministère des Services communautaires
- Donna Malone, consultante, Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP), Agence de la santé publique du Canada
- Darlene McInnis, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau régional de l'est, ministère des Services communautaires

- Sarah Melanson, consultante de la petite enfance, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Sarah Morrison, agente du programme de la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Michelle Newman, spécialiste des ressources, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Shannon O'Neill, hygiéniste dentaire de la santé publique, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Pauline Raven, consultante en photographie
- Haileigh Robb, consultante en petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Breana Rubin, spécialiste des programmes pour la petite enfance, Santé Nouvelle-Écosse
- Shelley Thompson, coordonnatrice, élaboration des politiques et des programmes pour les garderies, ministère des Services communautaires

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide **Tendres soins : Parents et familles**, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- ESP (Extra Support for Parents) Group, Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Cape Breton Family Place, Sydney
- Parent's Place Family Resource Centre, Yarmouth
- Kids First Family Resource Centre, Guysborough
- Dartmouth Family Centre, Dartmouth

- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Maggie's Place Family Resource Centre, Amherst
- Supportive Housing for Young Mothers Advisory Board, Halifax
- East Preston Family Resource Centre, East Preston
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- King Street Family Resource, membre de la South Shore Family Resource Association, Shelburne
- Parents et visiteurs à domicile, dans le cadre du programme Partir du bon pied : Visites à domicile améliorées, partout en Nouvelle-Écosse
- Centre de santé de Clare, Meteghan Centre

Nous tenons également à remercier les nombreux partenaires communautaires et de la santé publique qui ont contribué à la création de ce guide.

Lecture critique

Nous remercions nos examinateurs qui ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leurs connaissances en examinant le contenu du présent livre ou une partie de celui-ci.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme d'alimentation saine, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Heather Christian, directrice du Healthy Development Responsibility Centre, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Teri Cole, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être

Merci!

- Janelle Comeau, directrice du département des professions de la santé, coordonnatrice du baccalauréat en service social, Université Sainte-Anne
- Communautés en santé, science et rendement des systèmes, Santé Nouvelle-Écosse
- Confederacy of Mainland Mi'kmaq, Catherine Knockwood, coordonnatrice du programme de services de santé maternels et infantiles, chargée de la coordination d'une évaluation faite par des communautés membres
- Sharon Davis Murdoch, conseillère spéciale au sous-ministre délégué au sujet de la diversité et de l'inclusion sociale, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Carolyn d'Entremont, directrice, Maggie's Place (Cumberland)
- Les diététistes de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur l'alimentation de la série **Tendres soins**
- Maren Dietze, Registered Midwife (sage-femme autorisée, UK) B.A.
- Christine Ellsworth, psychologue, programme de pédiatrie préscolaire, IWK Health Centre
- Mary Anne Fraser, coordonnatrice des enfants pris en charge, ministère des Services communautaires
- Doris Gillis, candidate au programme de doctorat, University of Nottingham, membre de l'IRSC, professeure agrégée, département de nutrition humaine, Université St. Francis Xavier
- Shelley Goodwin, psychologue agréée, services de santé mentale de Yarmouth, régie régionale de la santé South West Nova
- Monica Gosbee, coordonnatrice, King Street Family Resource (membre de la South Shore Family Resource Association), Shelburne, et animatrice du programme Crossroads of Parenting and Divorce (programme acheté auprès d'Active Parenting Publishers)
- Katherine Hutka, spécialiste en promotion de la santé — Sécurité des enfants passagers, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Les hygiénistes dentaires de Santé publique (toutes les zones), Santé Nouvelle-Écosse, pour leur collaboration à l'amélioration des sections sur la santé dentaire de la série **Tendres soins**
- Krista Jangaard, M.D., coordonnatrice des services néonataux, Nova Scotia Reproductive Care Program
- Charlotte Jesty, coordonnatrice Mijua'jij Aqq Ni'n, programme Unama'ki Maternal Child Health, Eskasoni
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Joanne MacDonald, M.D., directrice des services cliniques, santé mentale de la reproduction, IWK Health Services
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Beverley Madill, infirmière en santé communautaire, Centre de santé Potlotek, Chapel Island
- Hillary Marentette, coordonnatrice des doulas bénévoles, Single Parent Centre, Spryfield

- Sarah Mavrak, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse
- Dee Mombourquette, coordonnatrice, Prévention et contrôle des maladies transmissibles, ministère de la Santé et du Mieux-être
- Gary Moulton, inspecteur alimentaire, ministère de l'Agriculture
- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Dhruv Patel, spécialiste en promotion de la santé, programme Child Safety Link, IWK Health Centre
- Laurie Phalen, responsable de la protection de la santé, des maladies transmissibles et de la prévention, Santé Nouvelle-Écosse
- Tanya Poulette, infirmière en santé communautaire, Centre de mieux-être Membertou
- Judith Purcell, coordonnatrice des services de prévention, Cancer Care Nova Scotia
- Melissa Reede, travailleuse d'approche, Juniper House, South West Nova Transition House Association, Yarmouth, et animatrice du programme Crossroads of Parenting and Divorce (programme acheté de Active Parenting Publishers)
- Tierney Saunders, diététicienne agréée et animatrice bien-être, HealthyNS (Services de nutrition clinique, Maladies chroniques)
- Dan Steeves, spécialiste de la nicotine, Services de prévention et de traitement des dépendances de la régie Capital
- Amanda Stone, ergothérapeute, Santé Nouvelle-Écosse
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin-hygiéniste, Services de la santé publique, régie de la santé Capital
- Tracey Williams, M.D., pédiatre, régie régionale de la santé Colchester East Hants

Familles ayant participé aux séances de photo

Nous remercions tout particulièrement les familles de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick dont les photos apparaissent dans cet ouvrage.

Tendres soins

Parents et
familles
2026



Les quatre guides de la série Tendres soins peuvent être téléchargés à l'adresse : nshealth.ca/parenting-supports

Le guide Tendres soins est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse.