

LE NOMBRL

SOMMAIRE :

Éditorial 2

Qui a dit que la sagesse venait avec l'âge? 3

Parlons français aux petits, ici et maintenant 4

Le jeu imaginaire 6

Naître dans l'eau 8

L'aromathérapie et la grossesse 9

Les bienfaits du yoga prénatal 12

Le massage des bébés 13

Un petit cylindre si bien pensé 15

Le casse-tête du casse-croûte 16

Récits du Nord 18

Des idées amusantes 20

Trock en stock 21

Ressources 22



La revue yukonnaise
en périnatalité et en petite enfance
pour les parents francophones
en milieu minoritaire.

La revue en périnatalité et en petite enfance produite au Yukon pour les parents francophones en milieu minoritaire.

Une production des *EssentiElles*

Coordonnatrice du projet :

Anne-Marie Lapointe

Montage : Didier Delahaye

Révision-relecture :

Catherine Forest, Jean-François Roldan

Rédaction de textes :

Helen Ann Girouard,
Béatrice Van Houtryve, Catherine Forest,
Brigitte D. Parker, Sylvie Geoffroy,
Beverly Gray, Marie-Claude Turbide,
Martine Dupont et Louis-Philip Pothier.

Collaboration :

L'Aurore boréale, Édith Bélanger,
Leslie Doran, Julie Ménard,
Sandra St-Laurent, Leslie Larbalestrier,
Andréanne Larue, Isabelle Salesse.

Les renseignements qu'on retrouve dans cette publication ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé, ni ceux d'un expert compétent.

Pour soumettre des textes, des photos ou pour toute commentaire ou suggestion, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : lenombril@yknet.ca

Merci au Service d'orientation et de formation aux adultes (SOFA) et au Partenariat communauté en santé (PCS) du Yukon, au Patrimoine Canadien qui, par leur aide financière, ont permis la réalisation de ce projet.



Patrimoine canadien
Canadian Heritage

ÉDITORIAL

Le Yukon m'a séduite par sa nature sauvage et ses grands espaces, mais surtout pour ses gens. Je suis rapidement tombée sous le charme de tous ces enfants aux sourires épanouis, de ces parents à l'énergie contagieuse et de toutes ces familles qui ont entendu l'appel du Nord et par lequel elles se sont laissées guider. C'est l'envie de simplicité et d'un retour aux valeurs essentielles comme la famille qui leur donne cette sensation de bien-être. En effet, le Yukon est un véritable aimant pour ceux qui ont envie de changement, d'une alternative au train de vie trop rapide et étourdissant dans lequel il est facile de s'égarter.

Alors, lorsque l'on m'a proposé de coordonner une revue en périnatalité et en petite enfance, j'ai été emballée à l'idée de pouvoir enfin entrer en contact avec tous ces parents ou futurs parents francophones arborant le profond désir de fonder une famille dans ces contrées nordiques et de donner à leurs enfants la meilleure qualité de vie qui soit.

La recherche de textes et de photos m'a donc permis de m'immiscer au cœur même des réalités, des questionnements et des émotions quotidiennes qui accompagnent une grossesse, un accouchement ou simplement le fait d'élever une famille et de vouloir la mettre au centre de ses priorités. J'ai été grandement touchée par l'entraide, par la quantité et la qualité des ressources offertes, ainsi que par les méthodes d'éducation alternatives qui existent ici. Donner la vie à un enfant est une chose à laquelle on se prépare pendant neuf mois, mais c'est également s'engager pour la vie, d'où l'importance de s'informer et de faire des choix éclairés pour se respecter en tant qu'individus.

La revue *Le Nombril* s'est donnée comme mission de répondre aux besoins des familles francophones du Canada en milieu minoritaire en offrant l'occasion d'échanger et de partager des renseignements et des expériences. Encore une fois, notre mission est accomplie! Cette toute nouvelle édition rassemble des textes et des témoignages tout aussi touchants et inspirants les uns que les autres. Nous vous présentons, entre autres, des textes sur le bien-être et la santé de bébé, mais aussi sur celle de maman. Plusieurs sujets seront abordés, comme l'aromathérapie, le yoga prénatal, le tabagisme et la grossesse, les massages pour bébés ainsi que la préparation d'une boîte à lunch santé. Vous trouverez également des textes qui présentent des pistes de réflexion sur l'importance de parler en français à ses enfants, sur le jeu imaginaire et sur les systèmes d'échanges locaux. Finalement, de nombreuses ressources pour les parents vous sont offertes et, en primeur dans ce numéro, des idées amusantes sur la réalisation de blogues et de montages vidéo.

J'espère que la lecture de cette 6^e publication stimulera l'envie d'écrire à votre tour et de partager vos témoignages et vos expériences dans un prochain numéro.

Bonne lecture!

*Anne-Marie Lapointe
Coordonnatrice du projet*

*Consultez le Nombril en ligne :
www.lesessentielles.org
www.bambin.net
www.francosante.org*

Marsh Lake, photo de Didier Delahaye
Couverture : Leslie et Gabrielle, photo de Stéphanie Clavet

Qui a dit que la sagesse venait avec l'âge?

Nos enfants peuvent nous apprendre de grandes leçons de vie... si nous ralentissons un peu afin de bien les observer dans toute leur sagesse. L'été dernier, nous avons eu l'occasion de voir nos enfants réagir à de grands changements au cours de notre déménagement au Yukon. À notre grande surprise, c'était les petits qui s'adaptaient le mieux dans la famille!

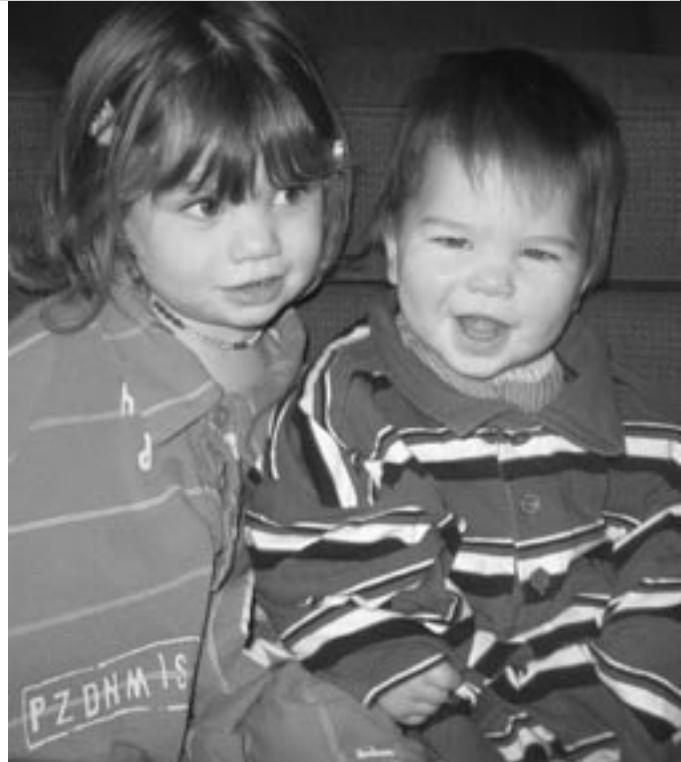
C'était incroyable de voir nos enfants passer à travers le bouleversement d'un déménagement et d'un grand voyage sans s'en faire pour autant. La leçon clé : ils vivent dans le moment présent. Ils ne passent pas leur temps dans le regret du passé ni dans l'inquiétude de l'avenir.

Tout a commencé lorsque nous avons décidé de quitter notre petite vie confortable à Edmonton pour venir passer un an à Whitehorse. C'était une décision qui risquait d'entraîner des changements énormes dans la vie de nos enfants, mais pourtant, ils continuaient de jouir de la vie chaque jour. Cependant, nous, les parents, étions perdus dans les détails de notre aventure : les boîtes, la location de la maison, le camion, l'itinéraire du voyage, etc. L'incertitude et l'inquiétude nous empêchaient de vraiment profiter de l'expérience que nous vivions.

Une fois bien installés dans notre nouvelle demeure yukonnaise, l'ennui de nos proches occupait nos journées. Cet ennui nous a laissé le cœur gros à plusieurs reprises. Notre petite fille, par contre, passait de brefs instants de tristesse pour ensuite passer au plaisir du moment : le jouet qui se trouvait devant elle, la nouvelle amie, les arbres dans la forêt ou sa chanson préférée. Vite revenue dans le moment présent, elle profitait chaque jour de sa nouvelle vie au Yukon. Elle ne passait pas son temps à s'ennuyer du passé, où nous avions tendance à laisser errer nos pensées.

Toutes les inquiétudes et tous les regrets d'un grand changement de vie disparaissent quand on vit dans le présent. Il n'y a qu'un moment dans la vie et c'est le présent. Si nous nous permettons de voir le monde à travers les yeux d'un enfant, nous redécouvrirons comment goûter ce précieux moment.

Helen Ann Girouard



Joël et Julianne Girouard
Photo de Helen Ann Girouard



Parlons français aux petits, ici et maintenant!

Pourquoi choisir de parler français à son enfant? Pourquoi le choix d'une garderie en français? Pourquoi lui raconter des histoires dans la langue de La Fontaine? Quoi de plus naturel si les parents sont tous les deux francophones. La sphère privée que représente la famille est le creuset de l'éducation et des messages fondamentaux que les parents veulent faire passer à leur enfant. Jusqu'à ce que les petits aillent à la garderie, ils ne soupçonnent même pas dans quelle tour de Babel ils sont nés. Un bébé du début du 20^e siècle avait infiniment moins de chance d'être confronté à d'autres langues que celle de ses parents. Les médias, les voyages et les échanges de toutes natures ont transformé le monde en un gigantesque village multilingue. Le bilinguisme est devenu un prérequis minimal pour trouver un emploi et pour bon nombre d'activités de la vie de tous les jours. Les couples bilingues sont bien plus nombreux.

Mais avant d'atteindre l'âge de travailler et de découvrir le monde, encore faut-il avoir pu acquérir sa propre identité et ses valeurs de vie. C'est ici qu'intervient l'apprentissage de la langue, véhicule de valeurs humaines, de repères culturels et communautaires.

Le petit être humain qui débarque dans la société, au sortir du cocon familial, va chercher des repères connus, un code de communication commun avec les autres. Quoi de plus naturel et source de confiance en soi pour l'enfant que de commencer son exploration en recherchant ceux qui ont le même code de langage que le sien. La garderie en français sera son premier univers social extrafamilial francophone. Le renforcement identitaire linguistique est d'autant plus important dans une communauté minoritaire. Cela n'empêche en rien l'ouverture à d'autres cultures et langues environnantes à l'occasion de contacts interculturels.

En théorie, une communauté linguistique est un groupe humain qui utilise la même langue ou le même dialecte et dont les membres, petits ou grands, communiquent entre eux dans cette langue. Cela a pour effet de créer un sentiment identitaire très fort, ciment des relations au sein de la communauté, et que les gens emportent dans leurs bagages quand ils se retrouvent isolés.

Cependant, une communauté linguistique n'est jamais homogène. Elle se compose souvent de groupes humains ayant des comportements socioculturels différents, liés le plus souvent à une localisation

géographique ou à un volet de leur histoire. Ces différences provoquent des particularités de vocabulaire et de prononciation. Le meilleur exemple, c'est le français québécois, qui est une langue à part entière, développée dans son isolement nord-américain et si porteur d'identité communautaire.

Les multiples accents (belge, du sud de la France, breton, etc.) sont comme l'empreinte sonore des individus d'une même région ou pays. Il n'y a pas lieu d'en être honteux!

Mais revenons à la famille, premier lieu d'apprentissage des mots et de leur sonorité. Déjà, dans le ventre de sa mère, le foetus est exposé à la musique de la langue parlée autour de lui.

Même si le sens des mots lui échappe, il peut reconnaître les voix et les sons, le liquide amniotique jouant comme une formidable caisse de résonance. La musique de la langue sera vite associée à ses premiers points de repère, sa mère et son père, un frère ou une sœur, ses grands-parents.

Quel beau relais, un peu plus tard, que de lui lire des contes en français, associant tout un monde imaginaire à la musique des mots et au support des images. L'enfant découvrira, au fil des livres, les mots qui font rêver, ceux qui font peur, les mots rigolos, ceux qu'il ne comprend pas encore, mais dont il a bien une idée du sens...

Lire des histoires en français en éprouvant un grand plaisir à la lecture, c'est aussi donner le goût à l'enfant plus grand de se mettre à la lecture et de pouvoir ainsi voyager lui-même, quand il veut, au pays des mots.

Nous connaissons beaucoup de familles dont un des parents ou les deux ne sont pas francophones, mais qui ont choisi la langue française comme référence pour leur enfant. Pour eux, le défi sera encore plus grand. Mais ils peuvent compter sur l'aide de l'Association des regroupements communautaires francophones au pays. Au Yukon, l'équipe des « Contes sur roues » de Whitehorse guide les parents dans le choix et la lecture des livres aux enfants. Pour connaître l'association francophone la plus proche de chez vous, consultez le site de la Fédération des communautés francophones et acadiennes du Canada (www.fcfa.ca).

Le dynamisme de la communauté francophone du Yukon est un exemple de la vivacité d'une identité communautaire linguistique qui s'exprime aussi bien dans la scolarité offerte en français, que dans les services de garderies, les événements culturels, les formations proposées et même la pratique du sport.

Il ne nous reste plus qu'une chose à faire : parler français!

Béatrice Van Houtryve

Pour le Partenariat communautaire en santé (Yukon)

www.francosante.org

À gauche : Graduation de la Garderie du petit cheval blanc
Ci-dessous : Bernadette et le Jardin d'Émilie
Photos de Marie-Claude Nault



PRINTEMPS 2007

Le **SOFA** (Service d'orientation et de formation des adultes) vous encourage à introduire la lecture dans vos activités familiales avec les enfants dès leur plus jeune âge. Voici une suggestion d'activité tirée du livre *1001 activités autour du livre* de Philippe Brasseur, aux éditions Casterman. Ce livre est disponible pour consultation au centre de ressource Alpha, au 302, rue Strickland, à Whitehorse.

Le livre, une mine pour les tout-petits!

Laisser les très jeunes enfants manipuler des livres.

Âge : dès 12 mois

Nombre : individuel

Matériel : un livre en papier rigide, en carton, en tissu... (ou plusieurs!)

Objectif : familiariser le tout-petit avec l'objet-livre (et l'associer très tôt à la notion de jeu, de plaisir)

De surprise en surprise : quel plaisir de faire apparaître/disparaître les images en tournant les pages!

Un bruit intéressant : frrrt, flip-flap... Et quand on tourne les pages, ça fait du vent!

Des formes, des couleurs : même s'il ne « comprend » pas ce qu'il voit, ou qu'il tient le livre à l'envers, voilà autant de stimuli intéressants pour les yeux!

Du travail pour les petites mains : il faut être précis pour tourner les pages une à une!

Quelle concentration! Tout absorbé par la découverte de cet objet pas comme les autres, bébé est calme...

Miam!

Il suce le livre, le mordille... C'est sa façon à lui de l'explorer, dans sa globalité.

Oh! Oh! Lapin!

Bébé associe un objet « réel » à sa représentation. Il développe ainsi sa pensée symbolique... Un premier pas vers la lecture!

Variante :

Laissons bébé déchirer, chiffonner... de vieux magazines. Le tout-petit adore jouer avec le papier. Ne le privons pas de ce plaisir! Mais montrons-lui bien la différence entre les livres et les « vieux papiers ». Les livres dans la bibliothèque, et les vieux papiers dans une vieille caisse par exemple.

La meilleure façon de respecter un livre, c'est de l'utiliser. Et tout objet utilisé peut subir des accidents.
J & R. Dubois

Source :

Brasseur, P (2003). *1001 activités autour du livre*.
Paris : Casterman.

Le jeu imaginaire : le vrai travail de l'enfance



Navez-vous pas parfois l'impression que c'était plus facile d'être mère dans le temps de nos grands-mères? Pourtant, elles avaient tant à faire, ces femmes. Elles n'avaient pas la télé pour garder les enfants occupés pendant qu'elles accomplissaient leurs tâches ou encore un micro-ondes pour réchauffer un repas en vitesse avant le cours de gymnastique de la petite dernière. Mais peut-être justement que c'est pour cela qu'être mère à cette époque était plus simple. Les parents travaillaient physiquement, les femmes lavaient les vêtements à la main, fendaient le bois et travaillaient aux champs. Les jeunes enfants jouaient près d'elles et commençaient à les imiter dès qu'ils étaient en mesure de le faire. Les petits étaient portés en écharpe et n'étaient pas continuellement stimulés, ni constituaient le centre d'intérêt, ils participaient simplement à la vie de tous les jours à titre de spectateurs.

L'idée qu'une professionnelle de 35 ans soit à la maison toute la journée avec « seulement » un bébé à qui donner toute son énergie et son attention est une réalité moderne. Nos enfants n'ont pas souvent l'occasion de voir des adultes s'adonner à du vrai travail. Pourquoi? D'abord, parce la plupart du temps, à la maison ou à la garderie, les adultes passent leur temps à être en relation directe avec l'enfant. Nos enfants ont besoin de nous et de se sentir enveloppés de notre amour, mais ils n'ont pas besoin qu'on passe notre temps à les divertir ou à les stimuler intellectuellement. Permettre aux enfants d'être des enfants veut aussi dire qu'il nous faut reconnaître leur besoin d'imiter nos gestes et tâches quotidiennes et d'ainsi transposer l'énergie que nos mettons dans notre travail dans leur jeu.

Pensez à des façons d'inclure vos enfants dans ce que vous faites. Il est bien évident que leur « aide » ralentira sans doute la préparation du souper ou le nettoyage de la salle de bain, mais en plus de nourrir leur besoin

de vous voir accomplir ces tâches et de les imiter, vous aurez bientôt des enfants qui ne considéreront pas les tâches comme un fardeau, mais comme une activité agréable et valorisante. Portez aussi une attention particulière à vos gestes. Faites-vous ces tâches à la hâte en pensant à tout ce qui vous reste à faire? Essayez d'être conscients de vos gestes et chantez en travaillant si le cœur vous en dit!

Il nous faut prendre conscience de la valeur des activités que nous accomplissons auprès de notre enfant. Pliez les vêtements à côté de lui, confectionnez-lui un petit jouet à la main, épandez la pomme de la collation à sa petite table au lieu de le faire sur le comptoir où il ne peut vous voir. Au lieu d'attendre que les enfants soient au lit pour effectuer vos tâches en vitesse, vous aurez peut-être l'agréable surprise d'avoir plus de temps pour vous pendant ces petits moments de répit.

Bien sûr, on ne retournera pas aux tâches du temps de nos grands-mères, mais la différence est qu'on accomplit celles-ci avec attention et en gardant à l'esprit leur effet bénéfique sur les jeunes enfants. On effectue des tâches que l'on ne ferait pas d'ordinaire, comme passer le balai au lieu de passer l'aspirateur, repasser, repriser, faire du pain, réparer un jouet ou un vêtement. En valorisant les tâches que nous accomplissons auprès de nos enfants, nous les aidons à se développer aussi sainement que possible et à rester aussi longtemps que possible dans cet état rêveur et paisible.

Les enfants sont incapables de filtrer les impressions provenant du monde qui les entoure. Ils absorbent tout ce qui se trouve dans leur environnement physique et émotionnel et ces impressions sont par la suite exprimées dans leur jeu. L'enfant imitera l'activité, mais aussi l'état d'esprit ou les émotions présentes au moment du déroulement de cette dernière. Si votre enfant vous voit ranger ses jouets avec frustration,

vous retrouverez cette même frustration dans sa façon de manipuler ses jouets. L'enfant est incapable de se distancer de ce qu'il expérience ou de ne pas être affecté par ce qui se passe autour de lui comme un enfant plus âgé ou un adulte peut le faire. Les enfants imiteront donc sans discrimination les images positives et négatives auxquelles ils sont exposés. Imaginez un peu l'impact que peut avoir la télévision sur un petit enfant.

De plus en plus, on voit des parents discuter avec leurs jeunes enfants, expliquer en long et en large, leur offrir plusieurs choix et les traiter comme de petits adultes. À cause de leur sensibilité particulière, ce bombardement intellectuel entraîne les enfants dans un état de conscience trop avancé pour leur jeune âge. On voit de plus en plus d'enfants qui ont une conscience d'eux-mêmes trop développée pour leur âge. En ce sens, le fait d'avoir recours à l'imitation et à l'exemple comme méthode d'enseignement constitue une approche non intellectuelle qui permet de parler à l'enfant dont la conscience est naturellement encore somnolente.

De plus, le développement des habiletés de résolution de problèmes est étroitement lié au jeu. Dans une étude intitulée *Einstein n'a jamais utilisé de carte mémoire*, un groupe d'enfants âgés de trois ans a reçu des jouets appelés convergents, c'est-à-dire des jouets ne pouvant être utilisés que d'une seule façon ou ne présentant qu'une seule solution, notamment des casse-têtes. L'autre groupe a reçu des jouets divergents, c'est-à-dire des jouets pouvant être utilisés de plusieurs façons, notamment des blocs. On a par la suite demandé aux deux groupes de construire un village avec les 45 pièces de matériel reçu par le deuxième groupe (divergent).

Les enfants des deux groupes ont agi de façon très différente. Les enfants du premier groupe, qui avaient joué avec les jouets convergents, n'avaient qu'une seule solution, ils étaient bloqués et répétaient constamment la même chose quand ils n'arrivaient pas à résoudre un problème divergent. Ils ont aussi abandonné plus vite. C'est comme s'ils avaient appris que les problèmes ne présentent qu'une seule solution. Les enfants de l'autre groupe ont construit plusieurs structures et leur donnaient des noms différents. Lorsqu'ils rencontraient un problème, ils persévéraient et trouvaient des solutions. Ils utilisaient la méthode d'essai et erreur.



Cet exemple illustre bien comment le jeu créatif est lié à la pensée. Si on veut que nos enfants deviennent des êtres créatifs à la pensée constructive, il faut encourager le jeu non structuré et non directif. Comment affronter les questions sociales, politiques, économiques et écologiques d'aujourd'hui sans faire preuve de créativité? Rares sont les problèmes complexes de notre temps qui peuvent être résolus grâce à une simple réponse unique.

Nos enfants sont surstimulés par les gadgets plus colorés et bruyants les uns que les autres et par toutes les activités en groupe structurées auxquelles nous les incitons à participer au nom de la socialisation et de l'apprentissage. Maria Montessori et Rudolf Steiner, deux sommités dans le monde de l'éducation des enfants, ont tous deux reconnu qu'il était essentiel de ne pas enseigner directement de travail cognitif à l'enfant avant que son corps soit plus développé, soit avant l'âge de sept ans. Notre société met de plus en plus l'accent sur l'apprentissage en bas âge. Les enfants peuvent commencer l'école dès 4 ans et déjà y apprendre à lire et à écrire. On retrouve sur le marché toutes sortes d'aide à l'apprentissage

pour les bambins. Bien sûr, il est possible d'enseigner une foule de choses à un jeune enfant, mais des résultats négatifs risquent d'en découler à moyen terme. Quand on fait appel à l'intellect et à la mémoire d'un jeune enfant, on utilise de l'énergie nécessaire au développement physique de ce dernier, compromettant sa santé et sa vitalité futures.

L'abondance de jouets représentant des personnages de télévision ou de film, à cause de leur personnalité fixe, laisse peu de place à l'imagination. Donnez à l'enfant des jouets simples, qui peuvent se transformer en d'autres objets. Par exemple, un téléphone ne peut être autre chose qu'un téléphone, mais un rondin de bois peut être un jour un téléphone, le lendemain un chien et le surlendemain, un bateau.

Voici quelques suggestions de jouets qui sollicitent l'imagination :

- Des rondins de bois (bien poncés) de toutes les longueurs ou des blocs de bois;
- Des foulards de soie;
- Des pommes de pin, des coquillages, des marrons ou des noix de Grenoble;
- Quelques balles;
- Une petite cuisinière avec des bols, de petites casseroles et des ustensiles de cuisine;
- De belles poupées avec un petit lit;
- Des vêtements de seconde main et autres accessoires pour se déguiser (chapeaux, couronnes, capes).

Je vous invite à jeter un coup d'œil à la salle de jeu ou à la chambre de votre enfant et à vous demander quels jouets ne font pas appel à son imagination. Remplissez une boîte que vous garderez pour les jours de pluie ou les occasions spéciales et donnez le reste aux bonnes œuvres. Vous serez surpris de voir évoluer la qualité du jeu de votre enfant. Puis, prenez le temps d'organiser les jouets de façon à stimuler son imagination. Les étagères sur lesquelles on peut disposer les jouets sont préférables à des coffres dans lesquels les jouets sont empilés. Si chaque objet a sa place, il est plus facile pour l'enfant de vous aider à ranger à la fin de la journée. Le soir, quand votre enfant est au lit, prenez le temps de créer une petite scène avec

des personnages ou des animaux sur une table ou encore au milieu de la pièce pour stimuler son imagination. Et qui sait, vous aurez peut-être un petit vingt minutes de répit de plus le lendemain matin!

L'imitation ne s'apprend pas. Nous pouvons par contre prendre conscience de nos comportements, de la façon dont nous accomplissons nos tâches, de la façon dont nous prenons soin des autres et de la façon dont nous interagissons avec notre environnement. Au lieu de nous demander ce que nous pourrions bien faire avec les enfants aujourd'hui, demandons-nous plutôt ce que nous avons à faire et comment nous pouvons le faire pour y intégrer les enfants. Des enfants sains, dont les sens n'ont pas été endommagés par la surstimulation et une intellectualité prématûrée, ont envie d'apprendre des adultes qui les entourent, et ce, pendant toute leur vie.

Catherine Forest

Traduction libre et adaptation provenant des sources suivantes (qui constituent aussi des lectures suggérées) :

Livres :

You Are Your Child's First Teacher de Rahima Baldwin (Celestial Arts).

Free to Learn de Lynne Oldfield (Hawthorn Press).
Work and Play in Early Childhood de Freya Jaffke (Anthroposophic Press).

Beyond the Rainbow Bridge de Barbara J. Patterson et Pamela Bradley (Michaelmas Press).

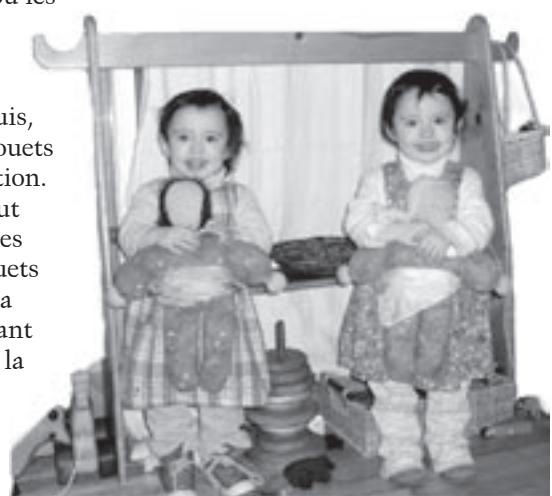
Lifeways de Gudrun Davy et Bons Voors (Hawthorn Press).

Seven Times the Sun de Shea Darian (LuraMedia).
Toymaking with Children by Freya Jaffke (Celestial Arts).

Articles :

The vital role of play in childhood de Joan Almon.
The value of housework de Stephen Spitalny.

Aisha et Mara en plein jeu
Photos de Catherine Forest



Naître dans l'eau...

un passage fluide

Entrer dans l'eau chaude au point culminant des douleurs du travail est comme s'allonger dans un bon bain chaud après une journée de ski. Tous les muscles de notre corps, y compris les muscles de l'utérus qui travaillent si fort, se détendent pour un bref moment afin de reprendre les forces nécessaires pour la poussée. L'eau chaude peut calmer l'esprit et aider à se centrer pour mieux vivre avec la douleur. Le corps se relaxe et les extrémités semblent flotter dans l'eau. Le bébé se glisse facilement dans l'eau où le papa l'accueille et l'amène délicatement sur la poitrine de maman. Tout le monde est bien au chaud, pas de larmes, seulement les premières respirations tranquilles. Une transition douce et agréable dans un nouveau monde...

Helen Ann Girouard



Helen Ann et Daniel Girouard avec bébé Julianne
Photo de Lyndsay Blays

L'aromathérapie et la grossesse



La naissance d'un enfant est un événement extraordinaire et miraculeux dans la vie d'une femme et constitue une des expériences les plus naturelles et primitives qu'une mère aura l'occasion de vivre. Il peut aussi s'agir d'un des moments les plus stressants et épuisants de la vie d'une femme. Les effets relaxants et calmants de l'aromathérapie peuvent aider les femmes à mieux apprécier cette merveilleuse période de leur vie, tout en favorisant la transition pour le nouveau-né entre la vie dans le ventre de sa mère et celle qui l'attend au dehors.

L'aromathérapie et l'accouchement

Une atmosphère calme et aromatique est bénéfique au moment de l'accouchement non seulement pour la mère, mais pour toutes les personnes présentes. L'utilisation subtile d'huiles essentielles, de musique et de lumière douces permet de créer un environnement paisible pour accueillir votre bébé dans son nouveau monde.

Des huiles essentielles qui n'auraient pas été appropriées pendant les premiers mois de la grossesse peuvent maintenant être utilisées au cours des dernières phases de l'accouchement grâce à leurs propriétés antiseptiques et parce qu'elles favorisent la réduction du stress et de la douleur.

Au cours de l'accouchement, le périnée peut déchirer ou être coupé de façon chirurgicale (épisiotomie). Le processus de guérison peut être long et douloureux. Les huiles essentielles peuvent aider à accélérer le processus de guérison du périnée, à prévenir l'infection et à réduire l'inconfort. La méthode la plus efficace est un bain de siège. La lavande aide à réduire la douleur et favorise la régénération des cellules. Le cyprès soulage aussi la douleur et peut aider à réduire les hémorroïdes après l'accouchement.

Huile pour les vergetures

12 gouttes d'huile essentielle de mandarine (*Citrus reticulata*)
40 ml d'huile d'amande douce
20 ml d'huile d'avocat

Mélanger l'huile essentielle et les huiles de transport et appliquer une petite quantité sur les endroits propices aux vergetures, comme les fesses, les cuisses, les seins, les hanches et le ventre.



Huile de massage à utiliser pendant le travail

6 gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavendula angustifolia*)
3 gouttes d'huile essentielle de rose (*Rosa damascena*)
3 gouttes d'huile essentielle de jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
60 ml d'huile d'amande douce
Masser doucement le bas du ventre et du dos entre les contractions pour aider à diminuer l'anxiété et la douleur.

Vaporisateur pour l'accouchement

10 gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavendula angustifolia*)
10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat (*Pelargonium graveolens*)
5 gouttes d'huile essentielle de camomille (*Anthemis nobilis*)
5 gouttes d'huile essentielle de petit-grain (*Citrus aurantium*)
125 ml d'eau distillée

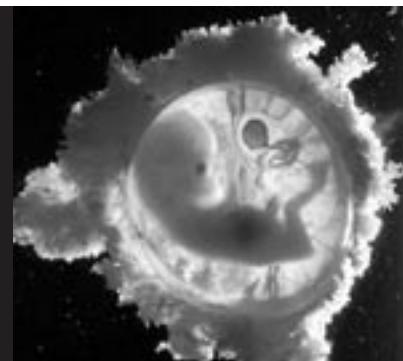
Mélanger les huiles essentielles dans le flacon-vaporisateur, ajouter l'eau distillée. Brasser avant l'emploi.



Bain de siège

2 gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavendula angustifolia*)
2 gouttes d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*)
Remplir d'eau tiède un très grand bol en acier inoxydable et ajouter les huiles essentielles. S'asseoir dessus et faire trempette.

*Pendant la grossesse, le bébé grandit en vous et au fil des changements corporels et hormonaux, des huiles essentielles spécifiques en concentrations faibles peuvent être utilisées de diverses façons pour aider à soulager les différents maux de la grossesse. L'inhalation d'huile essentielle de bergamote (*Citrus bergamia*) peut favoriser la régulation de l'appétit, tandis que l'huile essentielle de mandarine (*Citrus reticulata*) diluée dans une huile de transport peut permettre d'éviter les vergetures, tandis que l'huile essentielle de petit-grain (*Citrus aurantium*) peut être utilisée dans l'eau du bain pour favoriser la relaxation grâce à son effet calmant.*





L'aromathérapie...

...et les nouveaux-nés

Les nouveaux-nés ont la peau et l'odorat très sensibles. Plusieurs huiles essentielles peuvent être trop odoriférantes et trop fortes pour les bébés de moins de six mois. Ceci dit, le massage du nouveau-né est très bénéfique, mais il est préférable d'utiliser seulement une huile d'olive pressée à froid, à cause de ses propriétés hydratantes.



...et l'allaitement

Éviter d'utiliser des mélanges d'huiles essentielles conçues comme parfum sur la peau avant d'allaiter. Certaines huiles essentielles peuvent être trop stimulantes pour les bébés et peuvent déranger la structure de leur sommeil. Ne pas utiliser d'huiles essentielles directement sur les mamelons. La sensibilité des mamelons peut être causée par une infection à levure ou par un allaitement excessif. Utiliser un cataplasme de fleurs de calendula ou une pommade à la calendula entre les boires.



...pour les bébés et les jeunes enfants

La diffusion d'huiles essentielles comme la lavande et la camomille dans la maison peut être très calmant pour les bébés et pour tous les membres de la famille. Un diffuseur électrique (pour éliminer les inquiétudes liées aux chandelles laissées sans supervision) constitue une façon pratique et facile de profiter des bienfaits de l'aromathérapie.



Huile pour l'érythème fessier

- 2 gouttes d'huile essentielle de théier (*Melaleuca alternifolia*)
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande (*Lavendula angustifolia*)
- 30 ml d'huile d'olive

Mélanger les huiles essentielles avec l'huile d'olive. Utiliser comme protection pour prévenir ou traiter l'érythème fessier.



Utilisation sécuritaire des huiles essentielles

L'utilisation d'huiles essentielles de qualité thérapeutique peut être bénéfique pendant la grossesse, mais il faut faire preuve de prudence. Les huiles essentielles sont des extraits de plantes volatils purs dérivés de plantes médicinales. Elles sont très puissantes et il faut en tout temps faire preuve de prudence au moment de leur utilisation, particulièrement pendant la grossesse. Les huiles essentielles ne devraient jamais être prises par voies interne ou orale.



Il existe plusieurs huiles essentielles qui ne devraient pas être utilisées pendant la grossesse car elles sont emménagogues, ce qui veut dire qu'elles favorisent les menstruations. Dans le cas d'antécédents de fausse couche ou de grossesse à risque, éviter d'utiliser des huiles essentielles pendant le premier trimestre et les choisir avec soin par la suite.

Consultez votre médecin, votre sage-femme ou un aromathérapeute qualifié.



Huiles essentielles pouvant être utilisées pendant la grossesse

Bergamote : favorise l'équilibre émotif et soulage la dépression post-partum.

Bois de rose : aide à diminuer les sautes d'humeur et favorise la relaxation.

Camomille : favorise la relaxation, le soulagement de la nausée, des maux de tête, de la douleur et des varices (à utiliser après 12 semaines dans une dilution de 1 %).

Citron : énergise l'esprit et augmente l'activité du système immunitaire; à utiliser dans le bain pour la rétention d'eau avec un dispersant ou une huile de transport.

Encens : favorise le soulagement de l'anxiété et des infections respiratoires.

Géranium : favorise l'équilibre hormonal et le soulagement de la douleur; remonte le moral.

Lavande : procure équilibre et calme (à utiliser après 12 semaines dans une dilution de 1 %).

Lime : remonte le moral et réduit l'anxiété.

Mandarine : favorise la relaxation et aide à se recentrer; subtile.

Menthe verte : soulage la nausée et remonte le moral.

Néroli : apaise et réduit le stress, l'anxiété et la dépression.

Orange : favorise le soulagement de l'insomnie, du stress et de la nausée, remonte le moral et apaise.

Pamplemousse : rafraîchit, énergise et soulage la nausée, l'anxiété, les maux de tête et la rétention d'eau.

Petit-grain : aide à diminuer les sautes d'humeur et le stress, favorise la transition pendant le travail.

Rose : équilibre le système reproducteur (à utiliser seulement après le 6^e mois de grossesse dans une dilution de 1 %).

Théier : favorise le soulagement des infections respiratoires et la guérison des plaies.

Ylang Ylang : aide à relaxer, favorise la réduction du stress et agit comme antidépresseur.



Huiles essentielles pouvant être utilisées après le premier trimestre (à utiliser après 12 semaines dans une dilution de 1 %)

Camomille romaine
Eucalyptus radiata
Gingembre
Jasmin
Lavande
Rose

Huiles essentielles pouvant être utilisées durant le dernier trimestre ou durant l'accouchement (à utiliser seulement après le 6^e mois de grossesse dans une dilution de 1 %)

Cèdre
Cyprès
Épinette
Menthe poivrée
Pin
Sauge sclarée

Huiles essentielles à éviter pendant le premier trimestre de la grossesse

Les huiles essentielles suivantes sont emménagogues, c'est-à-dire qu'elles favorisent les menstruations, et devraient être évitées au cours du premier trimestre :

Camomille
Cèdre
Cyprès
Géranium
Lavande
Menthe poivrée
Romarin
Rose (après 24 semaines)

Les huiles essentielles à éviter pendant toute la grossesse

Les huiles essentielles suivantes sont considérées comme étant abortives et devraient être **évitées** pendant toute la grossesse :

Amande amère	Genévrier	Menthe pouliot
Angélique	Girofle	Muscade
Anis	Graine de	Myrrhe
Armoise	carotte	Origan
Basilic	Graine de	Sauge
Bouleau	persil	Sauge sclarée
Cannelle	Hysope	Thym blanc et rouge
Champa	Jasmin	
Fenouil	Laurier	
Gaulthérie	Marjolaine	



...et la grossesse



Lectures suggérées

Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth, Denise Tiran, Churchill Livingstone.

A Nurses Guide for Women, Ann Percival, Amberwood Publishing.

Aromatherapy for a Healthy Child, Valerie Ann Worwood, New World Library.

Loving Hands, Frédéric Leboyer.

Contre-indications et mesures de sécurité pour les huiles essentielles aux agrumes : elles peuvent entraîner de la photosensibilité et irriter la peau sensible.



Textes fournis par Bev Gray et traduits par Catherine Forest.

Beverley Gray, R.A., CH, est une herboriste qualifiée, aromathérapeute accréditée, mère de deux filles et éducatrice qui adore partager sa passion pour les plantes médicinales et aromatiques. Elle est propriétaire de l'herboristerie Aroma Borealis à Whitehorse, au Yukon.
www.aromaborealis.com

Bev Gray, photo de Cathie Archbould





shanti
yoga

S'étirer, se renforcer et se brancher

Les bienfaits du yoga prénatal : bien au-delà de la sphère physique

Le terme « yoga » signifie « lier » ou « joindre ». La pratique du yoga pendant la grossesse stimule la création de liens. En plus de renforcer le lien entre leur corps et leur bébé, les femmes qui s'y adonnent ont aussi l'occasion de faire la connaissance d'autres femmes enceintes et d'ainsi se joindre à une communauté.

Pendant la grossesse, les femmes voient leur corps changer rapidement et ont parfois de la difficulté à reconnaître ce corps en transformation. Les poses de yoga peuvent favoriser la souplesse, le tonus musculaire, l'équilibre et la circulation, tout en limitant l'impact au niveau des poignets et des chevilles. Cette pratique séculaire accroît aussi la flexibilité, encourage une bonne posture, soulage les maux de dos et réduit l'enflure et l'anxiété.

En plus de favoriser l'étirement musculaire, la pratique du yoga permet d'étirer les tissus qui recouvrent les muscles. Elle stimule aussi les organes et favorise la circulation du sang et de l'oxygène, ce qui peut soulager la nausée, faire baisser la tension artérielle, aider en cas d'insomnie et réduire la rétention d'eau.

L'un des buts principaux des cours de yoga est l'enseignement de la respiration complète et profonde. Lors de la pratique de techniques de respiration, les participants doivent inspirer lentement par le nez, remplir leurs poumons et expirer complètement, tout en maîtrisant l'expiration.

La respiration yogique permet aux femmes enceintes d'apprendre à rester calmes lors du travail. Lorsque l'on éprouve de la douleur ou que l'on a peur, le corps produit de l'adrénaline et peut réduire sa production d'ocytocine, une hormone qui favorise la progression



du travail. Les femmes qui respirent de façon volontaire seront en mesure de combattre l'envie de se contracter et seront portées à relaxer lors de l'accouchement.

Dans la pratique du yoga, la combinaison des techniques d'étirement physique et des techniques de respiration favorise un état accru de bien-être physique et émotionnel. Des cours de yoga prénataux combinés à de l'exercice cardiovasculaire, comme la marche, constituent la façon idéale de demeurer en forme pendant la grossesse.

Les bienfaits du yoga vont au-delà de la sphère physique. Fréquenter un cours de yoga prénatal constitue une bonne façon de rencontrer d'autres femmes enceintes et de se joindre à une communauté. Être dans un environnement positif empreint de soutien avec d'autres femmes enceintes peut apporter un petit coup de pouce émotif régulier.

Lorsqu'une femme enceinte commence à s'adonner au yoga, elle doit se souvenir d'écouter son corps et de respirer profondément lorsqu'elle s'étire. Il est recommandé de participer à des cours offerts par un instructeur ayant reçu une formation en yoga prénatal ou d'informer l'instructeur de yoga que vous êtes enceinte.

Grâce au yoga, les femmes enceintes apprennent à faire confiance à la sagesse naturelle de leur corps et acquièrent la confiance et la force nécessaires pour affronter les exigences du travail, de l'accouchement et de la maternité.

Brigitte D. Parker
Traduit par Catherine Forest

Le massage des bébés et la conscience



Quoi de plus agréable que de sentir une main affectueuse sur son dos, sur son pied... et bien, les bébés pensent la même chose. Si ce bien-être n'est pas aussi évident dans leur conscience frontale, il est très net dans leur conscience corporelle.

Les bébés ont un 6^e sens très développé, ils sentent les mains et l'intention qui les accompagne, l'énergie d'amour et de compassion qui se dégage de la personne. C'est pourquoi il est important que nos gestes traduisent notre détente et notre intention d'être totalement présent. On ne pense pas aux aléas de la journée passée ni à la planification du prochain week-end. Le bébé n'est pas dupe.

Ces petits êtres ont passé les neuf premiers mois de leur vie en contact permanent avec le liquide amniotique, éternellement chaud. Lorsqu'ils quittent ce milieu douillet, ils n'ont plus cette chaleur externe et leur corps est une entité globale.

Ils ne diffèrent pas le pied du genou ni du ventre, la droite de la gauche, tout est un. Leur cartographie cérébrale est rudimentaire et va se construire au fur et à mesure de leurs expériences et de leurs contacts. Recevoir un massage leur permet, outre le plaisir du contact affectueux et empreint de compassion, de distinguer progressivement les différentes parties de leur corps. Et c'est grâce à cette cartographie corporelle qu'ils pourront organiser leurs mouvements et se percevoir dans l'espace.

Le massage des bébés ne demande pas une technique particulière, juste quelques notions à respecter :

- Respirez tranquillement, apaisez votre esprit; votre calme et votre amour sont contagieux.
- Choisissez un environnement calme et chaud, un moment favorable pour vous et pour le bébé, éloigné de ses repas.
- Adoptez un rythme lent.



- Restez à l'écoute du bébé et de ses réactions : ses expressions faciales et son rythme respiratoire vont témoigner de son bien-être ou de son inconfort.
- Effectuez une pression manuelle sur vous-même pour vous donner une idée de celle à utiliser sur le bébé, celle-ci devra être plus faible, car les tissus du bébé sont plus fragiles.
- Utilisez la totalité de votre main pour répartir la pression et éviter les appuis ponctuels. L'idée est d'aller vers la générosité et la compassion, le partage de l'amour.
- N'exercez pas de pression au niveau du ventre : les organes et tissus mous ne sont pas protégés par des os, il en va de même sous les bras et en avant du cou.
- Commencez par les pieds, c'est une bonne porte d'entrée pour le bébé qui se sentira rassuré.
- Utilisez de l'huile neutre, comme de l'huile d'amande douce, sans huiles essentielles, car la peau de bébé, tout comme ses sens, est très sensible.
- Surtout, restez à l'écoute des réactions du bébé, il exprimera son bien-être ou son inconfort.

Il existe des massages plus précis qui suivent les méridiens qui sont très efficaces en cas de maladie. Consultez des livres spécifiques pour en savoir davantage.

N'effectuez pas de massage complet quand le bébé est malade, mais limitez-vous aux pieds. Ayez confiance en vos sens et en votre intuition.

Sylvie Geoffroy

LES RÉSEAUX SANTÉ EN FRANÇAIS

UNE MINE DE
RESSOURCES
EN SANTÉ
POUR LES
FRANCOPHONES



Terre-Neuve et Labrador

Réseau santé en français de Terre-Neuve et Labrador
www.fftnl.ca

Nouvelle-Écosse

Réseau Santé Nouvelle-Écosse
Fédération académie de la Nouvelle-Écosse
www.federationacademie.ca

Nouveau-Brunswick

Société Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick (SSMEFB)
Réseau-action communautaire
Réseau-action formation et recherche
Réseau-action organisation des services
www.ssmefb.ca/index.cfm

Île-du-Prince-Édouard

Réseau des services de santé en français
www.santeipe.ca

Ontario

Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario
www.rssfe.on.ca/french/t1-f.htm

Réseau franco-santé du Sud
www.francosantesud.ca

Réseau santé en français du Nord
www.santenordontario.ca

Réseau santé en français du Moyen-Nord de l'Ontario
www.sfmno.ca

Manitoba

Conseil Communauté en santé
www.franco-manitobain.org

Saskatchewan

Réseau fransaskois en santé en français
www.fransaskois.sk.ca

Alberta

Réseau santé Albertain
www.reseausantealbertain.ca

Colombie-Britannique

RésoSanté Colombie-Britannique
www.resosante.ca

Territoires du Nord-Ouest

Réseau TNO Santé en français
www.reseautnosante.ca

Nunavut

Réseau SAFRAN
www.nunafranc.ca/safran

Yukon

Partenariat communauté en santé
www.francosante.org

TERRE-NEUVE ET LABRADOR

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

NOUVELLE-ÉCOSSE

MICHELLE-ÉCOSSE

National

Société santé en français
www.forumsante.ca

Un petit cylindre si bien pensé...

Plus de 650 millions de cigarettes sont fumées chaque heure dans le monde! Et vous, fumez-vous? Futur papa, fumez-vous à côté de votre femme enceinte? Future maman, vous qui portez votre enfant, avez-vous décidé d'arrêter de fumer ce petit cylindre si bien pensé? Comment peut-on vous aider?

Si les bébés pouvaient raconter ce qu'ils ont vécu in utero, ils nous diraient ce qu'ils ressentent à chaque bouffée de cigarette. C'est ce qu'illustre la petite histoire qui suit, extraite du guide « Partir en famille, avec ou sans fumée » :

« Mathilde est enceinte de cinq mois et n'arrive pas à cesser de fumer ses 30 ou 40 cigarettes par jour. Avec son accord, son médecin décide de l'aider en utilisant une méthode-choc. Pendant son prochain rendez-vous d'échographie, Mathilde est confortablement installée et regarde sa petite Camille se mouvoir calmement dans le liquide amniotique en écoutant, émerveillée, les battements du petit cœur. C'est alors que son médecin lui fait cette incroyable demande : « Allumez une cigarette pour voir ce qu'en pense la petite Camille. » Dès la première inhalation, la petite Camille a un réflexe violent, écartant brusquement les bras comme si elle était réveillée en sursaut. Ses rythmes cardiaques et respiratoires s'accélèrent et les mouvements de son corps se ralentissent. Mathilde est profondément choquée... »



Cette petite histoire illustre mieux qu'un long discours les effets dévastateurs du tabac sur le fœtus.

Paul Gendreau, docteur en psychologie et membre du département de psychoéducation de l'Université de Montréal, a animé un atelier sur ce sujet pour le Partenariat communauté en santé du Yukon. Avec tous les parents, les mamans et futures mamans présentes, professionnelles de la santé ou mères au foyer, le Dr Gendreau a revu les effets néfastes du tabac sur le fœtus dès sa conception et pendant toute sa croissance in utero.



Saviez-vous que...

- On identifie, en plus de la nicotine, plus de 500 additifs libérés par la combustion de la cigarette dont le but essentiel est de vous rendre dépendant?
- Dès 1965, une grande marque de cigarettes ajoutait de l'ammoniac pour augmenter l'absorption de la nicotine par le cerveau. Cet organe central est particulièrement sensible à la nicotine, autrefois utilisée comme pesticide mais abandonnée à cause de sa... toxicité pour l'homme!
- La nicotine se retrouve dans le liquide amniotique et dans le lait maternel, et affecte donc la formation et la croissance du cerveau du bébé avant et après la naissance. L'apport en oxygène est fortement affecté, ce qui explique les réactions de la petite Camille.

Le Dr Gendreau insiste aussi sur l'importance de la fumée secondaire, qui contient plus de composants toxiques libérés puisqu'elle ne passe pas par le filtre de la cigarette. Le conjoint fumeur et futur papa sera donc doublement motivé : arrêter de fumer pour soutenir l'effort de sa conjointe et éviter d'intoxiquer son enfant en devenir.

Il n'en demeure pas moins que la démarche est difficile et demande souvent à être soutenue par l'entourage et par des professionnels. Des trousseaux et des équipes spécialisées peuvent renforcer la volonté des parents, motivés par cette extraordinaire expérience que représente l'attente d'un enfant.

Terminons par un petit clin d'œil aux ados. Finalement, le mieux ne serait-il pas de ne jamais commencer à fumer?! Combien de problèmes évités et surtout, quelle économie en perspective pour financer des projets bien plus passionnnants! Et puis le tabac, ce n'est plus à la mode! À bon entendeur, salut!

Béatrice Van Houtryve
Pour le Partenariat communauté en santé (Yukon)
www.francosante.org

Ressources en français :

Site « Familles sans fumée »
www.defitabac.qc.ca

Site « Maman pour la vie »
www.mamanpourlavie.com

Guide « Partir en famille » - projet pan territorial contre le tabagisme www.francosante.org



Le casse-tête du casse-croûte quotidien



Quelques trucs de Laura :

- Si l'âge de l'enfant le permet, Laura a suggéré de l'impliquer dans le choix des aliments et même dans sa préparation. C'est le moment de l'initier, dans des mots simples, à l'importance des quatre groupes alimentaires : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts.
- La variété est la clé de la réussite pour que l'enfant soit agréablement surpris en découvrant des couleurs et des textures différentes, tout en respectant ses besoins. Ceux-ci sont repris dans la petite affiche du guide alimentaire canadien, outil visuel et très pratique (dernière version parue en février 2007, disponible chez Santé Canada).
- Laura fait entièrement confiance aux capacités de l'enfant quant aux choix des aliments en fonction de ses besoins. Seul interdit à ses yeux : les boissons gazeuses, trop sucrées et sans aucun apport intéressant. Autre réserve : éviter que l'enfant boive en permanence du jus d'orange dont l'acidité persiste sur les dents et provoque bon nombre de caries.

Laura nous a aussi sensibilisés à l'importance de la trilogie calcium-vitamine D-soleil. Dans les communautés du Nord, on recommande un apport de 400 UI (unité internationale) par jour pour les enfants de plus de 2 ans pouvant aussi être pris sous forme de gouttes. On trouve de la vitamine D dans le lait, le saumon, les œufs et la margarine.

Le fer est essentiel à une bonne capacité d'apprentissage. Il se retrouve dans les viandes, les poissons et les légumes verts. Le zinc, contenu dans la viande, les grains entiers, les légumineuses en tout genre, les noix et les produits laitiers, contribue à la croissance et à la santé du système immunitaire.

Les acides gras essentiels complètent le tableau. Notre corps n'est pas capable de les produire lui-même. Il est tributaire de l'apport extérieur pour veiller au bon développement du cerveau et de l'immunité de l'enfant.

Plusieurs publications peuvent vous aider à préparer des lunchs rapides, équilibrés et qui puissent dans les 4 groupes alimentaires. Si l'équilibre nutritionnel est respecté, aucun autre supplément vitaminique n'est nécessaire à l'enfant.

Attention au marketing basé sur le principe fallacieux que « plus, c'est mieux »!

Laura nous a aussi conseillé de mettre dans la boîte à lunch au moins un aliment que l'enfant aime beaucoup. Il est préférable de tester de nouveaux aliments en famille. L'attitude des parents est bien importante pour encourager l'enfant à élargir son choix d'aliments.

Petit signe affectueux de la maman et du papa dans la boîte à lunch : un petit dessin, une photo, un petit jeu, bref une petite surprise quotidienne associera plaisir et repas en l'absence des parents.

La matinée s'est terminée par la dégustation des muffins tout chauds que les enfants présents ont dévorés avec plaisir! Vous trouverez la recette ci-jointe. Bon appétit!

Béatrice Van Houtryve
pour le Partenariat communauté en santé (Yukon)



Atelier Boîte à lunch, photo de Béatrice Van Houtryve



Delphine Piché, photo de Mylène Duguay

Salade Waldorf

1 pomme rouge, épluchée et en morceaux

$\frac{3}{4}$ tasse de yogourt à la vanille

$\frac{3}{4}$ tasse de raisins rouges, sans pépin,
coupés en 2

$\frac{1}{2}$ tasse de céleri tranché

$\frac{1}{4}$ tasse de noix hachées

Déposer les 5 ingrédients dans un plat. Mélanger jusqu'à ce que les fruits soient enrobés.

Donne 2 portions.

Salade de choux hawaïenne

4 tasses de mélange de salade de choux

1 tasse de jambon tranché fin

$\frac{3}{4}$ tasse de morceaux d'ananas égouttés

3 c. à table de mayonnaise

1 $\frac{1}{2}$ c. à table de relish

1 c. à table de sauce teriyaki

Déposer les 3 premiers ingrédients dans un plat. Bien mélanger.

Ajouter les 3 derniers ingredients.

Bien mélanger. Donne 3 portions.

Muffins Frittata

1 tasse de fromage cheddar râpé

1 tasse de courgettes épluchées et râpées

1 tasse de petits pois congelés

1 tasse de maïs congelé

2 c. à table de bacon cuit sec et haché

8 gros œufs

$\frac{1}{2}$ tasse de mélange à biscuits

$\frac{1}{2}$ tasse de lait

$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel

$\frac{1}{4}$ c. à thé de poivre

Préchauffer le four à 350 °F.

Mélanger les 5 premiers ingrédients.

Graisser le moule à muffins.

Mélanger les œufs avec les 4 derniers ingrédients jusqu'à ce que ce soit crémeux. Mélanger le tout et verser dans les moules à muffins.

Cuire 30 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Laisser refroidir et démouler. Donne 12 muffins.

Biscuits aux fruits séchés

2 bananes en rondelles

3 c. à table beurre d'arachides

$\frac{3}{4}$ tasse de flocons d'avoine

$\frac{1}{4}$ tasse d'abricots secs en morceaux

$\frac{1}{4}$ tasse de canneberges séchées

$\frac{1}{4}$ tasse de noix hachées

Préchauffer le four à 350 °F. Écraser les bananes, ajouter le beurre d'arachides et bien mélanger.

Ajouter les 4 derniers ingrédients.

Bien mélanger. Former des boules en utilisant environ 2 c. à table de mélange par biscuit. Les espacer suffisamment sur la plaque à biscuits. Les aplatis à environ 1 cm ou $\frac{1}{2}$ pouce d'épaisseur. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir sur une grille de refroidissement.

Lait frappé

1 tasse de tofu mou

2 tasses de petits fruits congelés

1 banane

1 tasse de lait

$\frac{1}{3}$ tasse de lait écrémé en poudre

2 c. à table de miel

1 tasse de yogourt à la vanille

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Sandwichs en spirale

4 tranches de pain de blé entier

2 c. à table de beurre d'arachides

2 c. à table de confiture

2 c. à table de fromage à la crème

1 tranche de jambon

2 c. à table d'ananas

Enlever les croûtes du pain. Mettre 2

tranches de pain par sandwichs. Les aplatis avec un rouleau à pâtisserie.

Garnir (beurre d'arachides et confiture pour 1 sandwich, les 3 autres ingrédients pour l'autre sandwich). Rouler et découper 4 à 6 spirales par sandwich.



Pour en savoir plus :

Site Internet de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca

« La boîte à lunch », petit guide gratuit rempli d'idées de lunchs, de collations et de goûters nutritifs : www.francosante.ca

Plusieurs guides et dépliants sont disponibles par l'intermédiaire des réseaux pour la santé en français : www.forumsante.ca.

En quittant notre Québec natal, nous avions un but bien précis en tête, celui de venir explorer un beau coin de pays et, surtout, une nouvelle façon de vivre. Ce n'est pas tant que nous étions malheureux, Christian, Xavier, Alizée et moi, mais plutôt que nous recherchions une tout autre manière de nous définir en tant que famille, et que nous ressentions fortement le besoin de nous retrouver. Le tourbillon dans lequel nous avions l'impression d'évoluer nous poussait à croire qu'il existait sans doute une autre façon de vivre.

Nous voulions vivre plus simplement afin de passer plus de temps en famille et stimuler autrement les différentes sphères de nos vies. Nous espérions trouver une communauté dynamique de jeunes familles qui, comme nous, désirait vivre simplement et former un réseau d'entraide et de partage. Notre désir de voyager nous amena à choisir le Yukon pour sa communauté et son extraordinaire beauté. Nous étions prêts à être influencés positivement par le mode de vie et les choix qu'avaient faits plusieurs jeunes familles avant nous. Après avoir beaucoup discuté avec des amis installés depuis plusieurs années au Yukon, nous étions enfin prêts à poursuivre notre quête.

Ce que j'entends par vivre plus simplement? Travailler moins et vivre d'un salaire et quart, par exemple, afin de pouvoir être à la maison avec les enfants, chose qu'on arrivait difficilement à faire au Québec... Là-bas, malgré mon profond désir de rester à la maison, je me sentais continuellement confronté à ce choix. Bien sûr, beaucoup de gens faisaient le même genre de choix, mais je n'avais pas la chance de les fréquenter très souvent. Je me sentais souvent seule, car la plupart des membres de ma

famille et de mes amis travaillaient à temps plein. Je ressentais fréquemment le besoin de justifier mon désir de ne pas poursuivre ma carrière, ce qui avait pour conséquence de remettre en doute mon envie d'être maman à temps plein. Je ne pouvais pas la taire non plus, cette envie viscérale d'être avec Xavier et Alizée, de me lever le matin avec eux, de passer la plupart de mes journées avec eux, de les voir grandir, s'émerveiller, s'épanouir quotidiennement. Leur offrir toute la présence et l'amour que j'ai moi-même reçus de mes parents semblait être ce qu'il y avait de plus normal et naturel!

Notre aventure familiale au Yukon



Le fait de côtoyer des familles qui se sont posé les mêmes questions que nous quant à leur désir de vivre une vie plus simple, malgré les obstacles que cette réalité entraîne, nous a permis de rester branchés sur ce que nous désirions réellement vivre. Avec les femmes qui ont opté de demeurer à la maison avec leurs enfants, j'ai eu l'occasion de discuter des grandes joies et des défis qu'un tel choix représente. Il n'est pas aisés de décider d'être maman à la maison dans un monde qui encourage le retour des femmes sur le marché du travail après seulement un an de congé de maternité. Il est donc primordial d'être entourées de femmes vivant la même réalité, car la transition entre le

milieu du travail et la maison requiert énormément d'adaptation. Le fait de pouvoir discuter de nos questionnements est essentiel pour mieux vivre ce passage de notre vie et pour continuer à reconfirmer nos choix. À bien y penser, qui changerait de métier du jour au lendemain sans prévoir une grande période d'ajustements et d'adaptation?

Après avoir vécu un an au Yukon, nous en sommes à faire le bilan. Grâce à l'exemple, au soutien et à l'ouverture d'esprit de plusieurs personnes faisant partie de la communauté de Whitehorse,

nous arrivons à mieux intégrer le mode de vie que nous souhaitons avoir et à accepter ce qui en découle. Par contre, le coût des habitations au Yukon est si élevé que nous arrivons difficilement à trouver un toit à la mesure de nos désirs et de nos revenus. Il s'agit malheureusement d'une réalité qui nous oblige à poursuivre nos réflexions. Je ne peux donc vous dire combien d'années nous serons au Yukon, une autre année, ou peut-être dix, qui sait?

Ce que je sais, par contre, c'est que nous serons pour toujours profondément transformés par notre séjour ici. Jusqu'à présent, notre aventure yukonnaise nous a permis de faire de belles rencontres et de développer des relations avec des gens extraordinaires qui nous apportent énormément. Nous faisons partie d'un réseau d'amis qui partagent des valeurs et des désirs semblables aux nôtres quant à la famille, et à bien d'autres niveaux. Ceci nous aide à reconfirmer les choix que nous faisons pour notre famille, malgré les défis que ceux-ci présentent.

Marie-Claude Turbide

Christian Lesage et Marie-Claude Turbide avec Alizée et Xavier
Photo de Julie Ménard

Et pourquoi pas?



A une certaine époque, mes parents ont passé plus de temps à dormir sous la tente dans leur sac de couchage que dans un vrai lit. J'ai d'ailleurs été conçue dans cette tente lors d'une de leurs escapades dans la toundra. C'était inscrit dans mes gènes, j'allais avoir l'aventure dans le sang. Avant même ma venue dans ce monde, j'en avais vu de toutes les couleurs et surtout, de toutes les températures.

Nous vivons tous les trois à Iqaluit, la capitale du Nunavut. Baffin est devenu le nouveau terrain de jeux de mes parents, tous deux guides en tourisme d'aventure. Dans mes plus lointains souvenirs, caché derrière le nombril de maman Martine, je me rappelle qu'elle répétait souvent qu'elle n'était pas malade, qu'elle était simplement enceinte. Maman avait décidé que sa grossesse n'allait en aucun cas ralentir ou changer les habitudes familiales de tous les jours. Dans son ventre, je suis donc parti plus d'une fois à l'aventure. Tantôt avec les amis pour faire de l'escalade, tantôt sur les terres gelées, portés par nos chiens de traîneau. Maman a d'ailleurs entraîné nos chiens jusqu'à 39 semaines de grossesse. À ceux qui ont traité mes parents de fous, ils ont toujours répondu : « Et pourquoi pas? »

Ce n'est pas ma naissance qui les a arrêtés! À l'âge de cinq mois, j'avais pris l'avion quatre fois. Je les ai regardé faire de l'escalade, j'ai fait du

cerf-volant de traction; tous les jours, j'accompagne papa faire son jogging, dans ma poussette, et à Noël, bien emmitouflé dans mon habit de neige, caché dans l'amautii de maman (manteau porté par les femmes inuites pour transporter les enfants sur leur dos), j'ai fait du traîneau à chien à -30 degrés Celsius. J'en fais voir de toutes les couleurs à mes parents. Partir à l'aventure avec un petit bonhomme de 7 mois, c'est beaucoup de gestion. Quand les gens leur demandent pourquoi ils se donnent toutes ces misères et me font vivre toutes ces aventures, papa Louis-Philip répond toujours : « Et pourquoi pas? ». Après tout, je suis à leur image.

Maman Martine a toujours eu un travail plus stable avec un meilleur salaire que celui de papa. Comme l'aide au congé parental est très minime ici au Nunavut, j'ai de la chance, c'est mon papa qui reste avec moi à la maison. Un papa à la maison, et pourquoi pas?!

Nous rêvons déjà à nos prochaines aventures dans notre chez nous, l'Arctique, et au prochain voyage à l'étranger. Papa a trouvé une tente plus grande pour nous trois. Maman a cousu de la fourrure sur mon capuchon pour bien me protéger du froid et nous voilà prêts pour une autre aventure. Avec un petit frère ou une petite sœur? Pourquoi pas?

Bébé William

Photos de Martine Dupont et
Louis-Philip Pothier
Iqaluit en hiver : photo fournie

La venue d'un nouveau membre dans la famille ne devrait jamais changer vos rêves et vos choix de vie. Avec un peu d'imagination, de détermination et surtout d'ouverture d'esprit, tout est possible. Chaque famille et chaque situation est différente, notre façon de faire n'est sûrement pas meilleure que celle des autres, mais l'important, c'est que l'on se respecte en tant qu'individu aussi bien qu'en tant que famille. Vivez vos rêves en famille, respectez vos valeurs et osez. Aux autres, répondez : « Et pourquoi pas? »

Louis-Philip et Martine



L'arrivée d'un enfant dans la famille est un événement vraiment spécial. Nous aimons immortaliser ces précieux moments, que ce soit avant, pendant ou après la naissance de cet enfant.

De nos jours, l'un de ces moyens de prédilections est de prendre des photos (beaucoup de photos numériques). Alors, pour les adeptes de la caméra et de la nouvelle technologie, voici des idées amusantes.

Édith Bélanger



L'album de Lia Hale
photos d'Édith Bélanger



Les montages vidéo

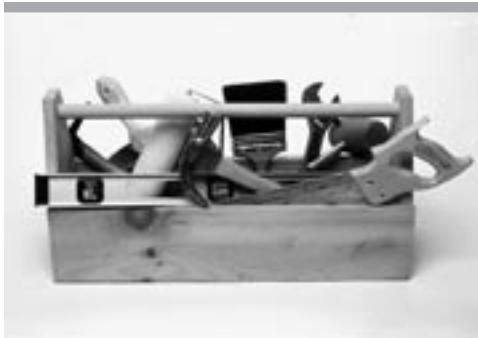
Pour les parents qui viennent d'apprendre la grande nouvelle qu'un enfant fera son arrivée dans la famille dans neuf mois, il s'agit de créer un petit vidéo de l'arrondissement de la belle bedaine de la nouvelle maman au fil des semaines. Demandez à votre partenaire, à votre sœur, à votre mère ou à une amie de vous prendre en photo chaque semaine dans la même position (préférablement de côté) et au même endroit. Après 40 semaines, faites un montage où vous visionnerez les 40 photos en quelques secondes. Vous verrez votre ventre s'arrondir en quelques instants. Dans le même ordre d'idée, après la naissance, prenez la photo du bébé dans la même position (par exemple sur une couverture) chaque semaine. Dans six mois, un an ou deux ans, vous pourrez faire le montage. Pour bien voir que votre enfant grandit, prenez toujours le même cadrage pour la photo.

Votre blogue

Un blogue est un site Web où vous pouvez partager vos idées, vos photos ou échanger avec d'autres personnes. C'est facile à créer et c'est gratuit. Vous pouvez y mettre des photos et de courts textes des premiers exploits de votre petit ou de votre petite. Les grands-parents, les tantes, les oncles, bref tout le monde aimera voir la binette de votre mousse et lire les commentaires que vous y ajouterez. Pour créer votre blogue en quelques étapes faciles et rapides, je vous invite à consulter www.blogue.ca ou www.blogger.com (changer la langue pour « français »).

Suivez ces trois étapes simples pour commencer à faire votre carnet.





TROC EN STOCKooo



Imaginez une heure de jardinage contre une heure de gardiennage? Ou peut-être une heure de cours d'informatique contre une heure d'épicerie? Cela vous semble utopique? Pourtant, c'est maintenant possible par l'entremise des Systèmes d'échange local (SEL), un système de troc qui utilise le temps plutôt que l'argent.

Dès 1984, à Vancouver, en pleine crise économique et sociale, un Écossais, Michael Linton, créait le premier SEL au pays (en anglais : LETS, *Local Exchange Trading System*). D'autres systèmes du même genre virent rapidement le jour partout au Canada. Le reste du monde a suivi, particulièrement là où le besoin d'une économie alternative se faisait sentir. L'exemple le plus frappant est celui de l'Argentine qui, dès 1995, a créé l'ébauche des 500 clubs de troc aujourd'hui reliés au Réseau global argentin. Le gouvernement de ce pays a vite compris l'importance de cette nouvelle économie solidaire et a officiellement déclaré le système « d'intérêt social ».

Aujourd'hui, à Montréal, on retrouve plus d'une douzaine d'organismes de ce genre et beaucoup plus encore dans le reste du Canada. En plus des avantages monétaires, les SEL aident à construire ou à reconstruire une nouvelle vision des relations socio-économiques, puisque le travail manuel a ici la même valeur que les services professionnels. L'unité-temps remplace le sacro-saint dollar. Une vraie révolution pacifique!

Le troc est la forme d'échange économique la plus vieille au monde et elle revient à la mode aujourd'hui pour incarner une nouvelle modernité. Ce système est largement favorisé par l'émergence de l'économie sociale, alternative à l'économie de marché traditionnelle. Mais de nos jours, on ne troque plus seulement des objets, mais

aussi du temps, de l'entraide, du savoir, des compétences et de l'attention aux autres. Toutes sortes de choses, qui constituent notre vie quotidienne et qui entretiennent des solidarités, alimentent des réseaux et nourrissent la convivialité et le « vivre ensemble ».

Ce système d'échange particulier permet d'offrir et d'acquérir des produits et des services sans débourser de « monnaie sonnante et trébuchante », mais aussi sans taxe et sans intérêt. Au Québec, les réseaux de troc figurent dans la loi québécoise régissant les taxes. Si un échange se passe entre deux particuliers, la TPS et la TVQ ne sont pas exigées. En revanche, si un des deux partenaires de l'échange ou les deux sont inscrits, ils sont redéposables des taxes sur la valeur d'échange des unités de troc acceptées en contrepartie (www.revenu.gouv.qc.ca).

Le troc est devenu une réponse de survie pour des milliers de chômeurs et une aide précieuse pour ceux qu'on appelle les « nouveaux pauvres », tout en leur permettant de garder leur dignité. On ne parle pas ici de charité à sens unique mais d'échange : la personne va échanger du temps de service contre des biens pour satisfaire à ses besoins.

Mais que dire des milliers de personnes qui utilisent les SEL par philosophie de vie pour créer une alternative au gaspillage effréné et au clivage social lié à la richesse monétaire!

Pratiquement, comment ça marche? Vous pouvez troquer des heures de gardiennage d'enfant, des leçons de flûte, du covoiturage, des heures de jardinage, de petites réparations dans la maison, des vêtements, des objets utilitaires, et j'en passe!

Cependant, le troc a évolué avec la société et s'est adapté aux besoins des gens. L'échange entre deux personnes n'est pas toujours

possible. Le boulanger aimerait bien avoir de l'aide pour accomplir ses tâches informatiques. De son côté, l'informaticien, lui, n'a pas besoin de pain, mais d'un plombier pour réparer un tuyau qui fuit dans sa salle de bain. Il fallait donc inventer un système local de centralisation des demandes. Ce qui fut fait!

Les échanges sont maintenant crédités ou débités par la petite centrale locale de gestion, peu importe si vous donnez ou recevez, peu importe à qui ou de qui. L'argent n'entre en jeu que lorsque certains outils et matériaux sont nécessaires à la réalisation d'un travail. Il est amusant de constater que la dénomination des « monnaies d'échange » qui servent à équilibrer les échanges a souvent un nom à consonance monétaire. On parle de *Green Dollars* en C.-B. ou de *Calgary Dollar* en Alberta. Au Québec, Troc2L (Lanaudières-Laurentides) a choisi le grain de sel (GdS) comme unité de transaction et un GdS équivaut à un dollar. Il est bien difficile de se libérer totalement du dieu dollar!

De plus en plus de familles trouvent, dans le troc, une façon de diminuer la pression sur le ou les conjoints qui travaillent. On peut bien vivre en diminuant ou en différant une rentrée d'argent liée au travail. Prenons l'exemple d'une femme qui voudrait profiter plus longtemps de son bébé. Elle peut décider, avec son conjoint, de pourvoir à certains besoins familiaux en échangeant des services contre des biens ou inversement.

Vous êtes convaincus de la valeur sociale du troc? Et si 2007 était l'année de la création d'un SEL au Yukon?

Béatrice Van Houtryve
Pour le Partenariat communauté en santé (Yukon)
www.francosante.org

RESSOURCES EN FRANÇAIS POUR LES PARENTS



Andréanne La Rue

Responsable de l'alphabétisation
Association franco-yukonnaise
302, rue Strickland
Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1

Tél. : 867-668-2663, poste 320
1-866-673-SOFA (7632)

Courriel : alarue@sofayukon.com
Site Internet : www.sofayukon.com



Théo et Elena
Photos de Sonia Vanrôme

Centre de ressources

Une riche collection de livres et de magazines pour petits et grands agrémentent les rayons de la bibliothèque Alpha familiale. On peut emprunter les ouvrages du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h, au Centre de la francophonie.

Père poule, maman gâteau

Ateliers gratuits pour parents avec enfants de 0 à 5 ans. Voici une occasion de passer du bon temps en famille et de rencontrer d'autres familles francophones ou interlinguistiques dans une ambiance détendue.

- Vous apprenez des chansons, des comptines et des contes.
- Vous ferez des rondes et des danses enfantines.
- Vous apprendrez à manipuler des marionnettes.
- Vous échangerez sur l'art d'être parent.
- Et surtout, vous vous amuserez comme des fous!

Bienvenue aux petits et aux grands de 0 à 99 ans !

Contes sur roues

Une animatrice se déplace à votre domicile pour offrir des séances de lecture et de familiarisation avec les livres. Ce programme s'adresse à tous les parents désireux de donner le goût des livres à leurs bébés et jeunes enfants. Votre enfant développera un intérêt pour les livres, les histoires et la lecture avant de faire son entrée à l'école.

Trousse pour les nouveaux parents

Si vous êtes un nouveau parent, demandez votre trousse; elle regorge de livres, de renseignements sur la santé et de matériel en français pour apprendre en vous amusant avec votre enfant de la naissance jusqu'à l'école!

Prêt-à-conter

Le Prêt-à-conter, c'est d'abord une trousse confectionnée par vous et vos enfants. Elle contient :

- un livre de conte illustré;
- les personnages principaux du conte;
- un décor et des accessoires;
- un livre documentaire;
- un disque compact;
- un jeu;
- une fiche de suggestions d'activités pour les parents.

Il s'agit aussi d'une façon peu coûteuse et plaisante de faire la lecture à la maison. Venez les emprunter!

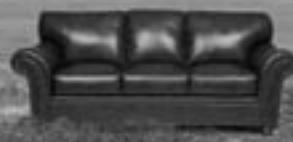


Photo de Didier Delahaye

Les projets et services :

1. Service d'aide à l'emploi

- Service individuel gratuit d'aide à la recherche d'emploi pour les personnes éligibles et désirant être servies en français.
- Évaluation des besoins, aide à la rédaction de CV, simulation d'entrevue, atelier de recherche d'emploi, cours d'anglais dans le cadre de recherche d'emploi, soutien informatique, aide au placement.
- Service gratuit d'orientation et de connaissance de soi.
- Accès gratuit au laboratoire informatique, télécopieur, imprimante.

2. Éducation post-secondaire et orientation

- Orientation et connaissance de soi.
- Information sur les programmes d'études.
- Aide à la recherche et au choix de cours.
- Aide à l'inscription.
- Aide à la recherche de financement des études et renseignements sur les sources de financement.
- Soutien personnel tout au long de la démarche.
- Surveillance d'examen.
- Facilitation des cours à distance (accès à la vidéo-conférence, recherche et encadrement des tuteurs, accès aux ressources technologiques et salle).

3. Perfectionnement personnel et professionnel

- Activités de formation ouvertes à toute la communauté francophone et francophile : cours d'anglais, francisation, Tai'chi, yoga, informatique, etc.
- Ateliers de formation ponctuelle : rôles et responsabilités des membres d'un CA, gestion de conflit, communication stratégique, etc.

4. Formation de base

- Services gratuits.
- Alphabétisation des adultes : tuteur – 1 apprenant.
- Alphabétisation familiale : 4 programmes sont offerts gratuitement aux familles francophones ou exogames.
- Préparation au GED.

6. Centre de ressources :

- Pour alphabétisation familiale.
- Pour l'aide à l'emploi avec babillard pour les offres d'emploi.
- Pour la recherche d'études.



Pour plus d'information consulter le site www.sofayukon.com

Groupe de femmes francophones du Yukon



Les EssentiElles

- Porte-parole des femmes de la communauté francophone
- Groupe actif dans les dossiers de la santé et du bien-être, de la justice sociale et de la présence des femmes dans la francophonie
- Organisation d'activités reliées aux besoins et aux intérêts des femmes
- Mise sur pied d'ateliers en développement communautaire
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie.

Julie Ménard, Coordonnatrice

Tél. : 867-668-2636

Courriel : elles@yknet.ca

Site Internet : www.lesessentielles.org

Le réseau pour la santé en français au Yukon



Partenariat
communautaire
en santé (PCS)

- Centre de ressources et de référence ouvert au public
- Site Internet de référence sur la santé au Yukon et ailleurs
- Ateliers et activités thématiques sur la santé
- Forum annuel du PCS- réseau santé en français
- Guide santé-Yukon (manuel pratique)
- Section « santé » de l'annuaire des services en français
- Bulletin mensuel d'information en santé

Services gratuits aux femmes qui se préparent à accueillir un enfant ou qui viennent d'accoucher, et à leur famille.



Mamans, papas et bébés en santé
une initiative des *EssentiElles*

- Services confidentiels assurés par une personne-resource
- Soutien en français sur la nutrition, la santé pré natale et postnatale, ainsi que sur l'allaitement
- Distribution gratuite de vitamines pré natales et pour la période de pré conception
- Repas-répit offerts une fois par mois aux femmes enceintes et aux familles avec un ou des enfants âgés d'un an et moins
- Mise sur pied d'ateliers sur des thèmes relatifs à la périnatalité
- Service de relevailles.

Marie-Claude Turbide, Personne-resource

Tél. : 867-668-2663, poste 810

Courriel : enfant@yknet.ca

Site Internet : www.lesessentielles.org

Fièvre de votre bedaine?

Montrez-la!

Découvrez votre nombril
et partagez-le avec LE NOMBRE

Plus grandiose que *Rolling Stone*
et plus accessible aussi,
la gloire de notre couverture
vous attend peut-être...

Envoyez vos chefs d'œuvre à:
lenombril@yknet.yk.ca
(8 x 10 po. à 300 dpi)



Martine Dupont
Photos de Mélanie Houde