

# Le Circuit Citadelle

N°9

mai

13-14



École Citadelle

5109 - 46 Rue C.P.28

Legal, AB TOG 1L0

Tél: 780-961-3557 Fax: 780-961-3405

[www.cd.centrenord.ab.ca](http://www.cd.centrenord.ab.ca)

## MOT DE LA DIRECTION

Comme anticipé, le mois d'avril est disparu devant nous dans un clin d'œil. Nous sommes heureux de voir la neige disparaître et l'arrivée du beau soleil. Les élèves s'amuse bien avec les leçons de natation et la foire de science fut un grand succès. C'est maintenant le mois de mai, le mois de maman et de Marie. Nous aurons plein d'activités, débutant avec la compétition de Génie en herbe et les Olympiades de Sciences pour nos élèves du secondaire. Après ça, ce sera les tests écrits et les pistes et pelouses. La journée Adrien Bouchard pour les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année aura lieu le 30 mai, suivi de « Surfer en Français ». Nous espérons vous compter parmi nous!

Au nom de tout le personnel, nous souhaitons à toutes les Mamans une très joyeuse fête des Mères! Soyez gâtées pour la journée!

Mme Michelle Baril  
Directrice

Lisa Magera  
Directrice adjointe



## PRIÈRE

Seigneur,  
en ce jour de fête et de joie,  
nous voulons te rendre grâce,  
te dire merci pour nos mères,  
celles qui sont encore parmi  
nous  
et celles qui t'ont rejoint.  
Oui, Seigneur, merci pour nos  
mères  
qui, les premières, nous ont  
fait connaître  
ce que signifie aimer et être  
aimé.  
Par leur amour, c'est ton  
amour qui se révèle à nous.  
Par leur sourire, c'est ta joie  
qui nous rejoint.  
Par leurs mots  
d'encouragement et de  
consolation,  
c'est ta voix que nous  
entendons.  
Merci Seigneur pour les  
mères,  
les grand-mères et les futures  
mères.  
Montre-leur ta bonté  
en leur faisant vivre  
aujourd'hui  
la plus belle des journées.

Amen.

## FOIRE DE SCIENCES ET ÉTUDES SOCIALES

Le jeudi 24 avril, nous avons eu la foire de sciences. Plus de 30 élèves de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année ont monté un projet. Il y avait des projets d'expériences et de démonstration, ainsi que quelques projets innovateurs. Nous avons 2 élèves, Cederic et Jack Tomas, qui ont participé à la foire d'études sociales et ils ont présenté leur projet à Edmonton, les 25 et 26 avril. Bravo à tous les élèves pour ce beau défi réalisé! Merci à Mme Magera et à Mme Séguin pour leur travail à organiser la foire. Un grand Merci à nos 3 juges, M. Dan Charrois, M. Rémi Cyr et Mme Guylaine Jacques, pour le travail fait à évaluer les projets. Les gagnants ont été annoncés mercredi le 30 avril, lors de la présentation des prix du mois d'avril.

### Foire de sciences

Bravo à Hannah H. et Danielle T., 1<sup>e</sup> place, Daphne C. 2<sup>e</sup> place, Eli S. 3<sup>e</sup> place de la catégorie 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année et Mila L. et Emilie P. 1<sup>e</sup> place, Evan C. 2<sup>e</sup> place, 3<sup>e</sup> place Julien C. et Léo P. de la catégorie 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année.

### Foire d'études sociales

Bravo à Jack T. 1<sup>e</sup> place, Taya L. et Dominique J., Samantha R. et Daniel P. 2<sup>e</sup> place

## FÉLICITATIONS! . . . DES BÉBÉS, DES BÉBÉS, DES BÉBÉS!

Certains de vous avez sans doute remarqué que nous avons quelques femmes enceintes dans l'ensemble du personnel! Félicitations à nos mamans à venir :

Mme Blouin, qui aura son 2<sup>e</sup> bébé, prévu pour le mois de juillet.

Mme Gialet, qui aura son 1<sup>er</sup> bébé, prévu pour le mois de juillet.

Mme Lizotte, qui aura son 2<sup>e</sup> bébé, prévu pour le mois de juin.

Mme Page, qui aura son 1<sup>er</sup> bébé, prévu pour le début du mois de juillet.

Nous vous souhaitons toutes une très belle année avec vos petits!

## JOURNÉE ADRIEN BOUCHARD

Le vendredi 30 mai, les élèves de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année participeront à la journée sportive qui aura lieu à l'école Notre Dame à Edmonton. Cette belle activité regroupe toutes les écoles du CSCN. Chaque participant devra apporter son diner froid, une bouteille d'eau, de la crème solaire et de la crème à moustiques. Ils devraient aussi apporter un chapeau et s'habiller convenablement pour la journée. Comme tous les ans, il sera important d'avoir des parents bénévoles pour assurer le bon fonctionnement de la journée. Si ceci vous intéresse, n'oubliez pas de l'indiquer sur la feuille de permission. Merci!

## SURFER EN FRANÇAIS

Venez vous joindre à nous pour un grand rassemblement francophone le vendredi 30 mai - c'est-à-dire, SURFER EN FRANÇAIS - au parc d'eau à WEM! Cette année, c'est la société de Parents de l'École Père Lacombe qui se charge de mener l'activité. Cette belle activité vous permet d'aller nager à un prix abordable de seulement 8\$ par billet. Vous pouvez acheter vos billets à l'avance en remplissant le bon de commande. Il faut faire parvenir votre demande de billets avant le vendredi 16 mai afin de pouvoir vous remettre les billets. Les billets seront aussi vendus à la porte à un cout de 10\$ chacun.

## ÉLÈVE DU MOIS D'AVRIL

Félicitations à Trystyn Ames de la 7<sup>e</sup> année qui se mérite le prix de l'élève du mois d'avril. Depuis la remise des bulletins, Trystyn s'efforce davantage pour être plus organisé, il participe plus en classe et il a une attitude positive. Il est plus serviable et nous espérons qu'il continuera avec ses efforts! Bravo Trystyn!



## CONSEIL D'ÉCOLE

**Prochaine réunion - le mardi 3 juin, dans la cuisine de l'école.**

Tous les parents peuvent assister aux réunions. Toutefois, seuls les parents élus ont le droit de vote lorsqu'il y a des propositions. Il y aura quelqu'un pour traduire en anglais, pour ceux qui en auront besoin.

Si vous désirez aborder un point particulier à la réunion, vous êtes invités à rejoindre la présidente, Mme Melanie Thibault, à l'adresse : [melaniethibault@mcsnet.ca](mailto:melaniethibault@mcsnet.ca)

\*TOWN WIDE GARAGE SALE—31 MAI—VENTE DE COMPOST, DE PLANTES ET DE PATATES EN GRAINE (VOIR L'ANNONCE DÉJÀ ENVOYÉE)

## PHOTO D'ÉCOLE

Le mercredi 14 mai, nous allons prendre la photo panoramique de tous les élèves et le personnel de l'école. Habillez-vous dans vos vêtements à logo scolaire, ou en bleu marin et gris, et portez votre beau sourire! Les élèves de la 9<sup>e</sup> année et de la maternelle prendront aussi leur photo individuelle et de groupes en cette même journée! Notez bien la date et espérons qu'il fera beau!

## VOYAGE AU QUÉBEC

À l'automne de 2015, les élèves qui seront en 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année, donc, ceux qui sont présentement en 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> année iront en voyage au Québec. Il a été décidé que le voyage aura lieu comme la dernière fois, avec des arrêts à trois grandes villes - Ottawa, Montréal et Québec. Pour alléger les couts, les élèves feront des levées de fonds. Merci à ceux qui les appuieront en participant. Notamment, nous ferons une vente de viande Calahoo dans les prochaines semaines. C'est la façon parfaite de s'organiser pour les BBQ d'été! Les formulaires de commandes seront distribués sous peu.

## AIMERAIS-TU PARTICIPER À DES LEÇONS DE PIANO, DE VOIX OU DE GUITAR À LEGAL?

À partir du mois de septembre, **Community Music Initiatives** offrira des cours de piano et de voix en plus des cours de guitar qu'ils offrent maintenant à Legal. CMI a une excellente réputation, offrant des cours de grande qualité, depuis 1997.

Les enseignants ont beaucoup d'expérience et sont hautement qualifiés. Ils offriront un programme amusant et complet, adapté aux besoins de chaque élève. **Veillez s.v.p. vous inscrire dès que possible car l'offre du programme dépend du montant d'intérêt.** Les temps de leçons seront aussi offerts selon le premier arrivé, premier servi.

Pour plus de détails, voir le site web : [www.communitymusic.ca](http://www.communitymusic.ca) ou appelez Clarence, au 1-877-413-4810 (sans frais).

## SEMAINE NATIONALE POUR LA SANTÉ MENTALE—5-9 MAI

Mercredi 7 mai - portez un chapeau ou du rose, ou les deux pour appuyer la sensibilisation à la santé mentale chez les jeunes.

## INSCRIPTIONS MATERNELLE/PREMIÈRE ANNÉE

L'École Citadelle offre un programme francophone de qualité de la maternelle à la 9<sup>ième</sup> année. Vous pouvez inscrire vos enfants dès maintenant. L'âge requis pour la maternelle est de cinq ans avant le premier mars 2015. Veuillez apporter les documents suivants à l'inscription : le certificat de naissance et le carnet de santé (immunisation). Pour plus de renseignements ainsi que pour le formulaire d'inscription, veuillez communiquer avec nous au 780 961-3557. Si votre enfant est déjà inscrit à la maternelle dans notre école, il n'est pas nécessaire de le réinscrire en première année.



## Prématernelle: La Petite École

Pour inscrire vos enfants de 3 et 4 ans à la prématernelle, veuillez venir à l'école pour obtenir le formulaire d'inscription. Les heures de fréquentation sont le mardi, mercredi et jeudi de 9h à 11h30 pour ceux de 3 ans et de 12h30 à 15h pour ceux de 4 ans. Les places sont limitées, alors, faites vites. **Portes ouvertes le jeudi 22 mai de 15h à 19h et le vendredi 23 mai de 9h à midi.**

### **DATES À RETENIR**

jeudi 1 mai et vendredi 2 mai	Génies en herbe à St. Albert
vendredi 1 mai	Olympiade de Sciences au Campus St. Jean Natation - 6e année et les élèves du cours de plein air Town wide clean-up
mardi 6 mai	Réunion du conseil d'école Natation - Maternelle à la 2e année Repas chaud - bœuf sur un petit pain, pommes de terre et fruits frais
mercredi 7 mai	Natation - 3e à la 5e année, dernière leçon Journée thème pour la Santé Mentale - portez du rose ou un chapeau
jeudi 8 mai	L'Unithéâtre—CELESTESPACE - Maternelle à la 6ième année
vendredi 9 mai	Natation - 6e année et les élèves du cours de plein air, dernière leçon Célébration liturgique à 9h présenté par Mat. et 2e année- Mois de Marie
lundi 12 mai	Test de rendement - 9h à 11h Français 4e,5e,6e année Anglais 7e,8e, 9e année
mardi 13 mai	Test de rendement - 9h-11h Anglais 3e année Natation - Maternelle à la 2e année, dernière leçon Repas chaud - chili, salade de chou, petit pain au fromage, petit gâteau Piste et pelouse - 7e-9e année à St. Albert
mercredi 14 mai	Test de rendement - 9h-11h Anglais 4e, 5e, 6e année Français 7e, 8e, 9e année <b>Photo - portez des vêtements d'école</b>
jeudi 15 mai	Test de rendement - 9h-11h Français 3e année Excursion au Bennett Centre - 5e année
vendredi 16 mai	Journée pédagogique—pas d'école pour les élèves
lundi 19 mai	Congé - Fête de la Reine
mardi 20 mai	Repas chaud - hotdog, macaroni et fromage, melon d'eau
lundi 26 mai et mardi 27 mai	Réunion des directions
mardi 27 mai	PARTY Program pour la 9e année Repas chaud - soupe poulet et nouilles, sandwich au fromage grillé, brownie
jeudi 29 mai	Excursion au Bennett Centre - 6e année
vendredi 30 mai	Journée Adrien Bouchard - 4e à la 6e année Surfer en français

## Horaire des Tests de Rendement et des Examens en Commun

### **Mai**

Date	Test	Niveau	Heure
Lundi 12 mai	Français	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-11h
	Anglais	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-11h
Mardi 13 mai	Anglais	3 <sup>e</sup>	9h-11h
Mercredi 14 mai	Anglais	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-11h
	Français	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-11h
Jeudi 15 mai	Français	3 <sup>e</sup>	9h-10h

### **Juin**

Date	Test	Niveau	Heure
Mercredi 11 juin	Anglais	3 <sup>e</sup>	9h-10h
Lundi 16 juin	Math	3 <sup>e</sup>	9h-10h
Mardi 17 juin	Français	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-10h
Mercredi 18 juin	Anglais	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-10h
Jeudi 19 juin	Français	3 <sup>e</sup>	9h-9h45
	Math	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-10h15
Vendredi 20 juin	Sciences	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-10h
	Français	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-10h15
Lundi 23 juin	Études sociales	4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup>	9h-10h
	Sciences	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-10h15
Mardi 24 juin	Math	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-10h30
Mercredi 25 juin	Anglais	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-10h15
Jeudi 26 juin	Études sociales	7 <sup>e</sup> , 8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup>	9h-10h20

## Avisez-nous maintenant pour l'autobus en septembre!



Nous commençons déjà à planifier les trajets des routes d'autobus pour la rentrée scolaire en septembre 2014. Afin d'assurer que votre enfant soit ramassé et déposé comme il se doit chaque jour, veuillez **indiquer les changements nécessaires** sur la feuille « transport scolaire—septembre 2014 » que l'école vous remettra.

Voici les changements à nous communiquer si, pour le mois de septembre:

- vous prévoyez déménager; OU
- vous ne prévoyez pas utiliser le service de transport; OU
- les coordonnées utilisées présentement pour le transport de votre (vos) enfant(s) changeront (ex. changement de service de garde).

Veuillez remettre la feuille indiquant les changements à l'école **avant le 21 juin**. Après cette date, les envoyer directement au service de transport au Conseil scolaire Centre-Nord au Bureau 322, 8627, 91<sup>e</sup> Rue NO, Edmonton (Alberta) T6C 3N1. Notez que le bureau du Conseil est ouvert tout l'été.

À noter: Les demandes de changements reçues après le 26 juin seront en vigueur, au plus tôt, le 22 septembre.

Merci de votre collaboration!

Service de transport  
780 468-6440 ou 1 800 248-6886



## Surveillez vos afficheurs (call display)!

Le service de transport veut améliorer le système de messages automatisés par téléphone qui vous avisent de retards et annulations d'autobus. Dès le mois d'avril 2014, deux

nouvelles options seront disponibles :

1. Vous remarquerez un changement sur votre afficheur téléphonique (call display). Il pourrait afficher l'un ou l'autre ou les deux lignes ci-dessous :

**Transport CSCN**  
**888-882-7179**

Il est donc très important de répondre aux appels qui sont affichés ainsi afin de ne pas manquer un avis de retard d'autobus.

2. Lorsque vous manquez un appel du système, vous pouvez maintenant téléphoner le numéro affiché pour réentendre le message envoyé.

Ces améliorations seront en période d'essai pour le printemps et si tout va bien resteront en place pour la rentrée au mois de septembre prochain.

Nouvel affichage/call display



*Garderie Francophone en milieu familial dans le N.E de la ville d'Edmonton*

Places disponible!

**Heures d'ouverture:** Lundi au vendredi de 7h30 à 17h30

**Frais de garde:** 45 \$ par jours pour la garde à plein temps et 860 \$ par mois pour la garde à temps plein.

*Collations santé inclus, expérience de travail en garderie, environnement sain, thème mensuel et horaire routinière... plus encore!*

Pour plus d'information:

780-266-3885

atout.petitpas@outlook.com

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DU **GOLF!**  
**PAR EXCELLENCE!**

**25<sup>e</sup> GOLF PAR EXCELLENCE**  
**VENEZ VIVRE UNE TOUTE NOUVELLE EXPÉRIENCE!**

La 25<sup>e</sup> édition du Golf par excellence promet d'être plus qu'un simple tournoi de golf. Venez jouer au golf et vivre l'expérience francophone à son meilleur.

**OÙ:**  
Raven Crest Country Club

**QUAND:**  
le samedi 13 septembre 2014  
8 h 00 : Départ Shotgun  
13 h 00 à 14 h 30 : Banquet

★ Prémédiation de quatuor jusqu'au 14 juillet 2014 : 550\$ / quatuor  
Après le 14 juillet 2014 : 600\$ / quatuor  
Frais d'inscription individuelle : 150\$ / golfeur  
Banquet seulement : 45\$ / personne  
★ Prix de présence, activités et dégustations sur les trous!

CETTE ANNÉE, L'AMBIANCE SERA À LA PÊTE, FAITES-EN PARTIE!

Pour inscription et plus de renseignements [www.lafsfa.ca](http://www.lafsfa.ca) ou 780.469.1367

# Surfer en français

PARC AQUATIQUE DU WEST EDMONTON MALL

VENDREDI 30 MAI 2014 DE 19 H 30 À 22 H 30



**LA SOCIÉTÉ DE PARENTS DE L'ÉCOLE PÈRE-LACOMBE VOUS INVITE À CE GRAND RASSEMBLEMENT ANNUEL DE TOUTES NOS ÉCOLES DU CONSEIL SCOLAIRE CENTRE-NORD!**

8 \$ par personne à l'avance (0 à 2 ans gratuit) / 10 \$ à la porte  
En vente à la librairie Le Carrefour et dans toutes nos écoles.

Notez que les enfants de 7 à 10 ans doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans ou plus et les enfants de 0 à 6 ans doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

# Camp Multi-Arts

## 2014

Deux semaines de danse, théâtre,  
musique et arts visuels

**Le camp Multi-Arts change ses  
dates cette année!**

**Du 5 au 15 août 2014**  
Edmonton

Pour les jeunes de la 1<sup>re</sup> à la 9<sup>me</sup> année  
des écoles francophones  
Pour les jeunes de la 4<sup>re</sup> à la 9<sup>me</sup> année des écoles  
en immersion française\*\*\*  
\*\*\* les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2






# La fête franco-albertaine

Fêter en grand après 25 ans!



MOI +  +  = 

## 3 au 6 juillet 2014

David Thompson Resort (30 minutes de Nordegg)

Passeports en prévente à partir du 24 février au 26 mai 2014  
[www.fetefrancoalbertaine.ca](http://www.fetefrancoalbertaine.ca)




### Services de thérapie individuelle et conjugale auprès des adultes

Il arrive à tous d'être un jour confronté à des difficultés personnelles, conjugales, familiales ou professionnelles. En tant que thérapeute clinicienne, mon objectif est d'accompagner mes clients dans les moments difficiles et de les aider à atteindre une meilleure qualité de vie ainsi qu'un meilleur bien-être. J'œuvre en pratique autonome à Edmonton, Alberta. J'offre des services de thérapie individuelle et conjugale en français ou en anglais. Je possède de l'expérience de travail auprès d'une clientèle présentant différentes problématiques, y compris faible confiance en soi/estime personnelle, affirmation de soi, difficultés conjugales et amoureuses, dépression, troubles anxieux, stress, honte, habitudes alimentaires anormales et dynamique familiale dysfonctionnelle. Pour en savoir plus sur ma pratique ou pour me contacter, voici mes coordonnées :

Valérie Grenier, B.A (PSY). M. A.  
Conseillère Canadienne Certifiée, Psychothérapeute  
Aspirations Inc. Counselling and Training Centre  
9853 - 90 Avenue, Edmonton, AB, T6E 2T2  
780.468.1366 ext.153  
Adresse courriel: [valeriegrenier@asafeplacetogrow.ca](mailto:valeriegrenier@asafeplacetogrow.ca)  
Site Web : <http://www.valeriegrenier.ca>

Chers parents,

Chaque année, le Conseil scolaire Centre-Nord organise une soirée pour honorer les élèves qui se sont distingués à l'extérieur de l'école (avec une équipe scolaire ou autre) en leur remettant une médaille honorifique et une photo professionnelle. La soirée aura lieu le mercredi 4 juin 2014 à l'Hôtel de Ville d'Edmonton. Les candidats retenus recevront une invitation avec les détails de la soirée.



Nous reconnaitrons les élèves qui ont remporté une 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> place ou une distinction lors d'un événement de grande envergure, provincial (ou d'une grande région), national ou international ou lorsqu'il s'agit d'une équipe scolaire dans une compétition à l'extérieur du Conseil.

Cette année le formulaire de candidatures, les catégories et les critères seront sur notre site Web [www.centrenord.ab.ca](http://www.centrenord.ab.ca) et cliquez sur Soirée de reconnaissance (à droite) pour plus de détails.

Plus de détails auprès de Denise Lavallée, coordonnatrice des communications, à [dlavallee@centrenord.ab.ca](mailto:dlavallee@centrenord.ab.ca) ou au 780 468-6440/1 800 248-6886.

*\*Les candidatures pour des distinctions obtenues entre le 13 mai et le 4 juin 2014 seront acceptées, mais les noms ne pourront pas nécessairement figurer dans le programme officiel. Les distinctions obtenues entre ces dates peuvent aussi être soumises en 2015.*

Mai 2014



### Prévoyez des collations santé à consommer après l'école

Que ce soit à la maison ou en route pour une activité parascolaire, vos enfants auront certainement envie de grignoter quelque chose après l'école.

Des collations santé bien planifiées donneront aux enfants l'énergie supplémentaire dont ils ont besoin pour grandir et être actifs. Essayez de leur offrir les collations au moins deux heures avant le repas pour éviter qu'ils n'aient pas faim au moment des repas.

Pour chaque collation, choisissez des aliments qui proviennent de deux des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.



Soyez prévoyant en gardant dans votre réfrigérateur et vos armoires des ingrédients dont vous pouvez vous servir pour préparer rapidement ces collations santé :

- Lavez, puis coupez des fruits et des légumes et conservez-les dans un contenant au réfrigérateur; ils seront ainsi plus faciles à attraper sur le pouce.
- Gardez dans votre voiture ou

les sacs de sport quelques collations non périssables, comme des noix sans sel ajouté, des bretzels, des craquelins de blé entier afin de compléter les autres aliments dont vous aurez besoin pour les activités parascolaires ou les événements sportifs.

- Coupez des tranches de fromage faible en gras pour accompagner des craquelins de blé entier, des pains pitas miniatures de blé entier ou des tranches de pomme.
- Essayez d'enrouler une tortilla de blé entier autour d'une banane après y avoir étalé du beurre d'arachide.

- Mélangez du yogourt faible en gras avec des fruits frais, surgelés ou en conserve.
- Essayez de boire de l'eau, du lait, des boissons de soya enrichi ou du jus à 100 % avec vos collations. Limitez votre consommation de jus à une demi-tasse (125 ml) par jour. Pour en savoir davantage sur les collations santé, consultez le site suivant : <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-healthy-snacking.pdf>



### Pour garder la forme, marchez ou prenez votre vélo pour vous rendre à l'école!

La marche, la bicyclette, le patin à roues alignées et la planche à roulettes sont des moyens de transport actif pour se rendre à l'école, au parc ou dans les magasins. Ils sont aussi connus depuis longtemps pour être une source importante d'activité physique pour les enfants et les jeunes.

Si les enfants marchaient pour tous les déplacements de moins de un kilomètre au lieu d'être accompagnés en voiture, ils feraient en moyenne 2 238 pas supplémentaires par jour!

Cela représente environ 15 à 20 minutes de marche et peut, par conséquent, contribuer de manière considérable aux 60 minutes



d'activité physique quotidienne dont ils ont besoin pour être en bonne santé.

En plus d'améliorer la santé physique en général, le transport actif peut :

- Accroître la forme et la santé cardiovasculaire
- Améliorer le rendement scolaire
- Favoriser la socialisation
- Réduire le stress
- Améliorer la qualité de l'air et diminuer ainsi le risque de maladie pulmonaire (par ex. l'asthme)

Profitez donc du temps chaud et pour votre prochaine sortie, choisissez un moyen de transport actif pour votre famille et pour vous!

### Faites appliquer un scellant sur cette dent

Le scellant :

- est une mince couche de plastique blanche ou transparente que l'on applique sur la surface de mastication des molaires où se forment le plus souvent les caries.
  - aide à garder les sillons profonds propres afin que les aliments et les bactéries ne puissent y pénétrer.
  - est confortable, facile et rapide à appliquer.
- Demandez à votre dentiste de vous fournir plus de renseignements sur les scellants.

