



Info-Parents

JUIN 2023

PARTENAIRES DE CŒUR 2.0

Le projet en adaptation scolaire "Partenaires de cœur 2.0" de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette ont participé à La grande journée des petits entrepreneurs samedi dernier et ont même pu rencontrer le député M. Gérald Deltell lors de cette occasion!

Bravo aux élèves, Guillaume et Bruno ainsi qu'à leur enseignante Karine Cummings!



LA P.A.L. ADAPTÉ

Le 1 juin a eu lieu un spectacle La Pal adapté des élèves de l'adaptation scolaire.

Ce projet est venu d'un besoin des élèves de participer à Secondaire en Spectacle, malheureusement ce spectacle a un volet compétitif, il n'était pas adapté à la réalité des jeunes. C'est ainsi, qu'avec de l'éducateur Emmanuel Moreau et l'enseignante Karine Cummings ainsi que l'aide financière de la fondation de la PAL, les élèves ont pu monter leur propre secondaire en spectacle, sans le volet compétitif et adapté à leur réalité.

Ces derniers ont pour la grande majorité pu pour la première être sur scène. Ils ont invité leurs parents, leurs amis et les membres du personnel de l'école, plus de 175 personnes étaient là pour les applaudir. Ce fut une belle aventure pour ses jeunes qui veulent réitérer l'expérience et montrer le savoir-faire.



L'ÉTÉ EST ARRIVÉ ☺ ... PRÉVENTION DU VAPOTAGE ET SURUTILISATION DES ÉCRAN!

Vapotage

L'arrivée de l'été rime avec beau temps, plus de temps avec les amis et davantage de liberté. Après plusieurs mois d'efforts et de routine, enfin, votre ado peut se détendre et profiter de la vie! L'été rime parfois aussi avec de nouvelles expériences. Malheureusement, le vapotage peut en faire partie. Nous avons pensé vous fournir des outils pour vous aider dans la discussion, si vous souhaitez aborder le vapotage avec votre ado :

Guide « [Parlons-en maintenant](#) » du Conseil québécois sur le tabac et la santé

[Vidéo](#) de la campagne « Parlons-en maintenant »



Voici aussi quelques faits saillants, tirés du guide, au sujet du vapotage :

- Le 19 avril dernier, un projet de règlement **interdisant les saveurs autres que celle du tabac**, ainsi que les emballages attrayants aux moins de 18 ans, a été déposé à l'Assemblée nationale. Son entrée en vigueur est prévue pour l'automne 2023.
- Le vapotage affecte le système respiratoire. Les adolescents qui ont vapoté sont **48% plus à risque de développer de l'asthme**.
- Vapoter **multiplie x 4 le risque de fumer** la cigarette de tabac.
- **20 mg** de nicotine (maximum prévu par la loi) correspondent à **1 paquet** de cigarette.
- **En 2019, 21%** des élèves du secondaire ont déclaré avoir vapoté, **versus 4% en 2013** (Source : Institut de la statistique du Québec. Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2013 et 2019.)

Cela vous inquiète? Vous trouverez d'excellents conseils sur comment aborder la discussion avec votre ado dans le guide mentionné ci-haut!

Image : <https://www.facebook.com/briselillusion/photos/pb.100075738891057.-2207520000./156776330094349/?type=3>

Les écrans

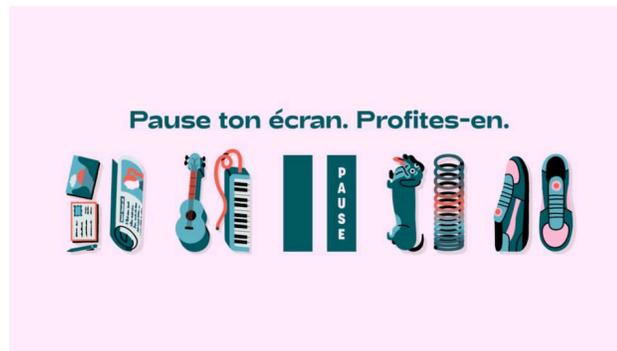
Vous êtes plusieurs parents à vous inquiéter du temps passé sur les écrans en vue de la période estivale. Votre ado se retrouve moins occupé, donc davantage porté à se tourner vers son écran? Voici ce qui peut aider dans cette situation :

Avoir une discussion ouverte et continue avec votre jeune sur le sujet

- Intéressez-vous à ce qu'il fait sur les écrans : Poser des questions sur les applications, les jeux et les influenceurs que votre jeune aime. Et ce, sans juger. Peu importe l'âge, les jeunes aiment que

l'on s'intéresse à eux. Il est ensuite plus facile de recadrer avec eux les contenus inappropriés ou inexacts.

- Demandez-lui s'il existe certains risques liés à l'utilisation des écrans, sans nécessairement adopter une position « anti-techno ». Soyez nuancé.
- Respectez l'intimité de votre ado, tout en gardant un œil sur ses activités, selon l'âge et le tempérament. La plupart des applications ont des centres parentaux qui permettent une supervision sans pour autant tout voir (voir [info-parent de mai](#)).



Source : PAUSE

Encadrer l'utilisation des écrans pour la période estivale

- Les ados ont un sens critique et aiment participer à l'établissement des règles. Ils se sentent ainsi écoutés et risquent davantage d'y adhérer. Donc, ensemble :
 - o Fixez des moments sans écrans : Heure du repas, 1h avant d'aller au lit, 1h ou 30 minutes après le lever du lit, etc.
 - o Fixez des règles en lien avec l'utilisation des écrans dans la chambre (des réveille-matins traditionnels existent encore...)
 - o Rendez responsable votre ado de respecter ces règles (Ex : Il est responsable de sortir son cellulaire de sa chambre selon l'heure choisie)
 - o Et surtout... montrez l'exemple! Pendant les repas, les sorties en familles, les activités familiales, etc.
 - o Pour vous aider : [modèle de contrat familial](#)

Sources :

<https://pausetonecran.com/discuter-des-ecrans-avec-votre-jeune/>

<https://pausetonecran.com/vos-ados-et-les-ecrans-4-conseils-a-garder-en-tete/>

<https://pausetonecran.com/fixer-des-moments-sans-ecran/>

Bon été!

Geneviève Rouillard

Intervenante en prévention des dépendances

LA COURSE DU 350^E

Le

Groupe de course de
L'Ancienne-Lorette

et la



**Ville de
L'Ancienne-Lorette**

présentent

LA COURSE DU 350^E



Venez bouger
en famille ou
entre amis!

*Ouvert à tous,
débutants ou
experts!*

Kiosques d'exposants en
lien avec la santé et le
sport, musique et
ambiance festive!

8 juillet 2023, 9 h

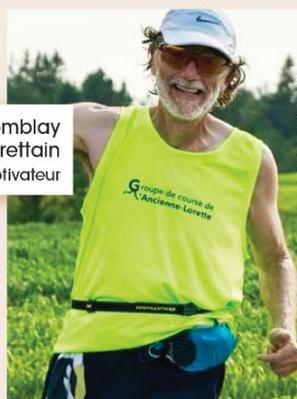
Inscription gratuite (obligatoire) sur votre
Dossier Citoyen dès le 1^{er} juin!



Julie Faguy
marathonienne lorettaine
Animatrice de l'évènement



Sonia Pelletier
entraîneuse
Animatrice du workout et
du stretching



Bruno Tremblay
ultramarathonien lorettain
Participant et motivateur

Jean-François Goupil
Pour l'équipe de direction