

## École Notre-Dame-du-Sourire

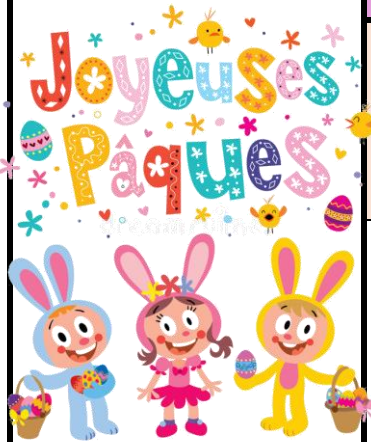






280, rue Sirois  
Saint-Épiphane (Québec) G0L 2X0  
Tél. : (418) 862-4410  
Télec. : (418) 862-3507



# Avril 2024

## École Riou

125, rue Principale  
St-François-Xavier-de-Viger (Québec) G0L 2X0  
Tél. : (418) 868-6855  
Télec. : (418) 497-3625

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Les inscriptions pour le service de garde pour l'année scolaire 2024-2025 seront disponibles bientôt. <b>Surveillez vos courriels.</b></p> <p>Marie-Hélène Thériault, technicienne en service de garde 418 868-6836 #4905</p> 	1 <b>Congé</b> 	2 Jour 9  <b>Riou</b> Sport du midi 3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup>	3 Jour 10	4 Jour 1 <b>Riou</b> Atelier culturel Tristan Demers	5 Jour 2
	8 Jour 3 <b>Éclipse solaire *</b> Réunion du conseil d'établissement à 19h à l'école Moisson-d'Arts	9 Jour 4	10 Jour 5	11 Jour 6 <b>Caisse scolaire</b> 	12 Jour 7 <b>NDDS</b> Déjeuner du Club optimiste
	15 Jour 8	16 Jour 9  <b>Riou</b> Sport du midi 5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup>	17 Jour 10	18 Jour 1	19 Jour 2 Journée pédagogique flottante
	22 Jour 3	23 Jour 4	24 Jour 5	25 Jour 6 <b>Caisse scolaire</b> 	26 Journée pédagogique
	29 Jour 7	30 Jour 8	<b>**ÉCLIPSE SOLAIRE**</b> Pour la journée du 8 avril, les élèves marcheurs et ceux qui utilisent le transport scolaire quitteront à 13 h 45. Pour ceux qui fréquentent le service de garde, il n'y a pas de changement à l'horaire.  		

# Les étoiles du mois de mars École Notre-Dame-du-Sourire



## L'hydratation, source de vie !

**Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau.**

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien.

Chaque jour, nous perdons de l'eau dans la sueur, l'urine et même dans les selles. Lors d'activités physiques intenses ou d'une journée de grande chaleur, les pertes de liquides augmentent. Les enfants sont plus vulnérables à la déshydratation, car leur système d'ajustement de la température du corps est moins efficace que celui des adultes. S'il présente de la fièvre ou une maladie avec vomissements et diarrhées, il faut s'assurer que nos enfants boivent fréquemment.

### Les signes de déshydratation avancée :

- *La fatigue;*
- *Les maux de tête;*
- *Les étourdissements;*
- *Une faiblesse généralisée.*

Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire!

L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour. Vous êtes loin de cet objectif, ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments : soit les fruits : melons, agrumes, raisins, compotes de fruits, les légumes : céleri, concombre, laitues et les produits laitiers : laits frappés, yogourt, yogourt à boire, dessert à base de lait (pouding, tapioca, blanc-manger).

## Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Pourquoi pas tester des boissons végétales ?
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail d'été branché.
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

### Les fonctions de l'eau dans notre corps :

- *Le transport de la nourriture;*
- *Le maintien de la température corporelle;*
- *La régularisation de la température;*
- *L'élimination des déchets produit par la digestion;*
- *L'hydratation de la peau.*

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire

CLSC de Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-2642 poste 67121

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du canada : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)