

École Notre-Dame-du-Sourire

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



AVRIL 2025

École Riou

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

<p>spectacle</p> <p>Un spectacle de fin d'année présenté par les élèves de l'école Notre-Dame-du-Sourire (musique) et de l'école Riou (art dramatique) aura lieu le <u>21 mai</u> prochain en après-midi à l'école NDDS. Les parents sont invités à y assister. *Plus d'informations à venir*</p> 	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	31 Jour 9	1 POISSON D'AVRIL Jour 10 	2 Jour 1	3 Jour 2  Taekwondo 15h10	4 Jour 3
	7 Jour 4  Midi Gymnastique Réunion du conseil d'établissement à 19h École Moisson-d'Arts	8 Jour 5	9 Jour 6 Caisse scolaire 	10 Jour 7  Taekwondo 15h10	11 Jour 8
	14 Jour 9	15 Jour 10	16 Jour 1	17 Jour 2  Taekwondo 15h10	18 CONGÉ Service de garde FERMÉ
	 Midi Gymnastique École Riou Sport du midi	Semaine de la lecture (École Notre-Dame-du-Sourire)			
	21 CONGÉ Service de garde FERMÉ	22 Jour 3  Jour de la Terre®	23 Jour 4 Caisse scolaire  Midi Gymnastique	24 Jour 5 École Riou Sortie à la piscine Voie Sportive AM  Taekwondo 15h10	25 Jour 6
	28 Jour 7	29 Jour 8	30 Jour 9  Midi Gymnastique		

Les étoiles du mois de mars

École Notre-Dame-du-Sourire



Mémo-santé avril 2025

Avril : Mois national de la santé buccodentaire



Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau des sourires et également à limiter certains autres soucis de santé

(diabète, maladies respiratoires ou cardiovasculaires ou cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns, que je vous encourage à appliquer :

-Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher, et en utilisant la soie dentaire à tous les jours.

-Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir vos professionnels en soins buccodentaires.

-Limitez les risques de problématiques au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Faites une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves.

-N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routines sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas!! Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier des instances gouvernementales possibles selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'informations, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :

<https://www.maboucheensante.com/>

<https://www.ciass-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire>

Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.

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.

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; 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 comme le pouding, le tapioca et le 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 ne 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.

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire primaire et CPE

CLSC de Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-2642 poste 67121