



| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---|---|---|---|--|
|  <p>Rappel N'oubliez pas de consulter vos courriels et notre page Facebook régulièrement, car plusieurs informations s'y retrouvent.</p>  | 1 LUNDI DE PÂQUES CONGÉ POUR TOUS SERVICE DE GARDE FERMÉ | 2 Jour 9 Roman 19h30 Comité de parents à Saint-Pascal | 3 Jour 10 Sport du midi | 4 Jour 1 Récup M2-A1-2 et F3 | 5 Jour 2 Sciences |
| | 8 Jour 3 Conseil des élèves | 9 Jour 4 Jeux de mathématiques | 10 Jour 5 Sortie au Salon du livre de Québec pour les élèves de 5 ^e -6 ^e années et secondaire 1-2 Récup M3 Caisse scolaire  | 11 Jour 6 Récup M1-A3 et F2 | 12 Jour 7 Arts |
| | 15 Jour 8 Conseil des élèves 19 h Conseil d'établissement à l'École des Vieux-Moulins | 16 Jour 9 Jeux de mathématiques | 17 Jour 10 Sport du midi | 18 Jour 1 Récup M2-A1-2 et F3 | 19 Jour 2 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE SERVICE DE GARDE OUVERT |
| | 22 Jour 3 Arts | 23 Jour 4 Jeux de mathématiques | 24 Jour 5 Récup M3 et F1 Caisse scolaire  | 25 Jour 6 Récup M1-A3 et F2 | 26 Jour 6 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT |
| | 29 Jour 7 Arts | 30 Jour 8 Arts |  | | |

MÉMO-SANTÉ AVRIL 2024

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.

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, les légumes et les produits laitiers.

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.

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 produits par la digestion;
- L'hydratation de la peau.

Les signes de déshydratation avancée :

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

Sarah Saint-Yves, infirmière clinicienne en santé scolaire
CLSC de Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-2642, poste 67113

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du Canada : www.plaisirslaitiers.ca