



Écho Santé

Ensemble pour des générations en santé!



Bonne rentrée à tous! Nous espérons que vous avez passé un bel été ensoleillé, que vous avez eu l'occasion de faire votre plein d'énergie, et que vous êtes prêts à entamer cette partie de l'année complètement revigorés.

Comme vous le constaterez en parcourant votre bulletin, le thème retenu pour la présente édition est consacré aux jeunes. Après avoir abordé le thème de la famille dans notre dernière parution, nous avons pensé qu'il serait intéressant de se focaliser sur les enfants et les jeunes pour cette

saison, d'autant plus que cette nouvelle édition coïncide pratiquement avec la rentrée scolaire. De plus, le 20 novembre est proclamée **Journée nationale pour l'enfant (et les jeunes)**. Cette journée vise à célébrer les enfants en tant qu'acteurs de leur propre vie et au sein de leur collectivité, et en tant que citoyens actifs pouvant et devant contribuer de façon significative au processus décisionnel, au fur et à mesure que nous faisons du Canada un pays digne des enfants. Le Centre de santé ne demeure pas en reste de cette démarche. Depuis un certain temps déjà, le CSC H/N imprime un nouvel élan dans son action en se tournant plus résolument vers la jeunesse, non seulement

par consultations mais aussi par une offre de services plus directe.

Quoi de plus naturel lorsque l'on sait qu'il est urgent de préparer la relève d'une francophonie vieillissante, que de transmettre le flambeau à une nouvelle génération qui nous dit vouloir s'impliquer.

Quoi de plus naturel pour le CSC H/N d'investir non seulement dans l'infrastructure avec la construction d'un nouveau bâtiment à Welland, mais d'investir aussi dans la jeunesse francophone si prometteuse. Car notre rôle, conformément à notre mission, est d'assurer la santé et la qualité de vie de la population et nous voulons le faire pour toutes les générations durant des générations.

Le Centre de santé communautaire

Hamilton/Niagara

Nous sommes présents à

St. Catharines & Fort Érié

Sur rendez-vous seulement

(905) 734-1141

Nos affaires sont vos affaires.

N'hésitez pas à demander notre formulaire d'adhésion pour devenir un membre du Centre.

Vous pourrez ainsi :

- ☞ Exprimer vos préoccupations
- ☞ Identifier des besoins auxquels le Centre pourrait répondre
- ☞ Apporter de nouvelles idées
- ☞ Voter en assemblée générale
- ☞ Échanger avec d'autres francophones

En bref...

25 septembre

- Journée nationale Terry Fox des écoles

27 septembre

- Assemblée générale annuelle du CSC H/N

Octobre

- Mois de l'histoire des femmes

7 octobre

- Lancement du programme « Prêt à l'action »

21~23 octobre

- Conférence OPHEA

1er décembre

- Journée mondiale du sida

5 décembre

- Journée internationale des bénévoles

Ne manquez pas l'assemblée générale annuelle du CSC H/N le 27 septembre 2010 au **1, promenade Vanier, Welland**

Merci pour leur collaboration:

Odette Mercille
Katalin Bagi
Clodet Roy
Josette Aubourg

L'influence du temps devant un écran commence tôt...



En 1971, l'âge moyen auquel les enfants commençaient à regarder la télévision était de quatre ans; de nos jours, on le situe à cinq mois.

On croyait que les nourrissons et les tout-petits n'étaient pas touchés par les influences de leur environnement, comme le fait de regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou utiliser un ordinateur. Il est évident que ces influences ont un impact dommageable sur le développement de très jeunes enfants, entre autre des problèmes de déficit d'attention, la réduction des habiletés cognitives, etc.

En outre, le fait d'asseoir des nourrissons devant un écran de télévision, en limitant leur mouvement les expose au risque de développer du surpoids et de l'obésité.

L'Académie Américaine de Pédiatrie recommande que les nourrissons ne regardent la télévision qu'après l'âge de deux ans, et limiter seulement à deux heures par jour le temps total passé devant l'écran.

Conseils pour prévenir l'exposition des jeunes enfants à l'écran et les encourager à rester actifs?

- s'assurer que les enfants de moins de 2 ans ne regardent pas la télévision et n'utilisent aucun autre média électronique : DVD, ordinateur et jeu vidéo
- essayer de remplacer le temps devant un écran par des activités interactives qui stimulent le développement du cerveau comme chanter, parler, jouer et lire
- éviter de laisser les enfants pendant de longues périodes de temps dans des positions où ils sont retenus comme dans des chaises hautes, des parcs et des lits portatifs, sauf quand ils dorment
- réduire le transport sédentaire comme les poussettes
- promouvoir le jeu libre, non structuré à la maison, à l'école et dans les milieux de garde. Les tout-petits ont besoin de 60 minutes à plusieurs heures d'activités physiques non structurées par jour
- encourager les enfants d'âge préscolaire à cumuler 60 minutes d'activités physiques structurées

Rappel : programme gratuit « Ô... ma santé ! »

activités physiques pour les tout-petits :

- 2^e et 4^e Vendredi de chaque mois, Hamilton 10h30 - 11h30

- 1^e et 3^e Mercredi de chaque mois, Welland 10h30 - 11h30

... et cette influence continue au fur et à mesure que les enfants grandissent.

En moyenne, 30% des jeunes – et plus de garçons que de filles – passent quatre heures par jour ou davantage devant la télé.

Cette réalité n'est pas surprenante; en effet, on retrouve dans les maisons typiques de jeunes de 8 à 18 ans, une moyenne de 3,8 téléviseurs, 2,8 lecteurs DVD ou magnétoscopes, un magnétophone numérique, 2 ordinateurs et 2,3 consoles de jeux vidéo.

Cette situation est à l'origine de nombreux problèmes que rencontrent les jeunes, ne serait-ce que partiellement. Trop de temps passé devant l'écran engendre des conséquences psychologiques négatives telles que la diminution du rendement scolaire et la réduction du temps de sommeil, et entraînent des comportements à risque élevés, tels que la consommation de tabac et d'alcool, et les relations sexuelles.



Quelles sont les actions à prendre pour remédier à cela?

Au niveau des parents, mettre en place des règles sur l'utilisation des médias auxquelles les jeunes vont être soumis :

- ne pas permettre qu'il y ait un téléviseur dans la chambre des enfants
- faites le choix avec les enfants de la liste des programmes acceptables
- instaurer des limites de temps devant l'écran tout en créant des occasions de jeux extérieurs actifs pour les enfants et pour toute la famille
- éteindre la télé lorsque le programme que vous regardiez est terminé afin d'apprendre à l'enfant que l'on regarde un « programme » et non la « télé ». Ne laissez pas non plus la télé allumée lorsqu'il n'y a personne pour la regarder
- éteindre la télé au moment du dîner, ainsi vous aurez l'occasion de parler avec vos enfants du déroulement de la journée de chacun
- acheter des jeux vidéo interactifs (Wii) qui constituent une alternative aux activités sédentaires, même s'ils ne doivent pas remplacer les activités extérieures ou l'éducation physique.

Au niveau de la collectivité :

- construire et faciliter l'accès à des installations, des parcs et des centres de loisirs
- éviter de mettre en place des politiques communautaires qui entravent la participation des enfants et des jeunes à des activités physiques

Rappel : programme gratuit « JEM Jeunesse en mouvement » pour les 6-10 ans, tous les mardis au CSC Welland de 17h00 à 19h00

La mode à tout prix

Les perçages buccaux

Tous les perçages corporels comportent un risque d'infection. Les perçages buccaux présentent un risque particulièrement plus élevé et sont donc fortement déconseillés. Selon des recherches de l'Université Laval (Canadian Dental Association Journal), le pire problème est l'infection généralisée: « Il y a des dizaines d'espèces de bactéries qui vivent dans la cavité buccale, notamment des streptocoques. Un perçage constitue une bonne voie de pénétration dans la circulation sanguine pour les millions de microorganismes de la bouche qui peuvent ensuite se loger dans des organes, notamment le cœur, s'y multiplier et causer de graves problèmes. »

4 raisons pour faire percer votre langue

1. C'est 'cool'
2. Les parents n'aiment pas cela
3. Tout le monde le fait
4. Avoir un cerveau d'adolescent



Saviez-vous que:

A- La bouche est humide et pleine de bactéries. La langue a de gros vaisseaux sanguins, idéal pour propager l'infection au cerveau et ailleurs. Cela peut vous défigurer ou vous tuer.

B- Un abcès au cerveau a été causé par le perçage de la langue chez cette personne. Une partie du crâne a été enlevée afin de soulager la pression causée par l'infection. *Cela est rare, mais c'est pourtant une réalité!*



7 raisons pour **NE** pas le faire

1. Prendre le risque d'avoir les dents ébréchées ou cassées
2. Prendre le risque d'avoir recours à une chirurgie des gencives pour corriger les dommages causés par le perçage
3. Prendre le risque que la barre se détache :
 - si elle se retrouve dans un poumon, vous aurez besoin d'une bronchoscopie ou d'une chirurgie thoracique
 - si elle passe dans le système digestif, elle peut causer des déchirures de tissus lors de son passage
4. Prendre le risque d'infection et peut-être, la mort
5. Prendre le risque de perforer un des nombreux vaisseaux sanguins de la langue et se retrouver à l'hôpital pour une chirurgie afin d'arrêter l'hémorragie.
6. Prendre le risque d'avoir des douleurs nerveuses durables
7. Prendre le risque d'attraper le virus de l'hépatite ou du SIDA si les outils utilisés pendant le perçage n'étaient pas bien stérilisés

Il faut se demander si ça vaut la peine de prendre de pareils risques pour suivre une mode.

Pour plus d'informations, voici quelques références :

[Canadian Dental Association](#)

[Texas Department of Health](#)

[American Dental Association](#)

Rédactrice: **Laura Dubé**, Agente de promotion de santé en hygiène dentaire

☎: 905-734-1141 poste 246

✉: laura.dube@cschn.ca



'Prêt à l'action', programme de gestion de poids



Grâce au financement du Ministère de la promotion de la santé, dans le cadre des fonds pour les communautés en santé, le CSC offrira dès cet automne un programme de gestion du poids pour adultes à Hamilton.

Le programme **Prêt à l'action** est offert en session de 12 semaines. Les participants vont bénéficier d'un suivi individuel par une équipe interprofessionnelle, d'outils et de conseils judicieux au cours d'activités

éducatives de groupes, ainsi que de l'opportunité de faire des activités physiques au YMCA.

Les inscriptions à ce programme gratuit ont déjà commencé.

Vous pouvez vous inscrire en contactant Sylvère au 905 528 0163, poste 284.

Email : Sylvere.Baransegeta@cschn.ca

Question d'intégration chez les jeunes immigrants

Les jeunes immigrants sont de plus en plus présents dans la société canadienne et contribuent à la prospérité future du pays. Toutefois, la question identitaire semble être un défi de taille pour cette catégorie de population. Quant à l'adaptation culturelle, les jeunes immigrants subissent des changements d'ordre cognitif et émotif dus au choc culturel. Ils sont tristes d'avoir quitté une langue, une culture et une communauté familière. Aussi, l'éducation s'avère-t-elle être un autre défi pour ces jeunes qui se voient obligés d'apprendre de nouveaux droits et responsabilités, d'endosser les coutumes sociales et pour certains, d'apprendre l'anglais, la langue communiquée majoritairement dans la société, hors Québec. Ainsi, le manque d'accompagnement et de mentorat conduit à une assimilation, voire un échec d'intégration dû à l'absence de repères identitaires.



Dans ce contexte, quelques *recherches ont été menées par des psychologues de l'Université Queen de Kingston qui ont étudié le rapport entre la conservation identitaire, l'héritage culturel et la culture canadienne. Après avoir conduit certaines entrevues, il s'est avéré que les jeunes immigrants capables de réussir leur

intégration et de faire face à toute forme d'ostracisme étaient ceux qui demeuraient fortement attachés à leurs cultures ethniques contrairement à ceux qui y renonçaient. Autrement dit, une conciliation de deux cultures sans perdre ses repères identitaires et l'attachement à son héritage culturel (langue, tradition, coutume) contribuent à l'estime de soi ce qui facilite l'intégration. Selon cette étude, les jeunes qui ont confiance en leur appartenance ethnique et qui sont fiers de leurs bagages culturels, réussissent indéniablement à faire face à la discrimination par la prise des moyens propices pour la combattre.

Quelques initiatives ont été adoptées afin de prendre en charge ce souci communautaire par un accompagnement réussi des jeunes dans leurs écoles et leur milieu social. À titre d'exemple, le secteur d'établissement et d'adaptation du CSC H/N, en sa qualité de prestataire de services d'établissement, contribue à la réussite du processus d'intégration des jeunes immigrants et de leurs familles, et ce, via le programme PIDEF (Programme d'intégration dans les écoles francophones publiques et catholiques). Par l'entremise de ce programme, des ateliers d'information et d'orientation concernant le système scolaire canadien sont offerts aux élèves et leurs parents, des services de soutien pour favoriser la formation des liens constructifs entre les parents, les élèves et l'école et finalement favoriser l'accès aux services d'établissement. Grâce à ces louables interventions, les écoles peuvent désormais avoir une meilleure compréhension de la question identitaire, de son importance dans le contexte migratoire, et du danger de l'assimilation.

Yasser Boukrab
Agent de liaison CSC H/N

Sources :

Immigrant youth better off if still attached to their ethnic culture, largest-ever international study finds, Queen's News & Media Services, Queen's University, 2005

Un visage familier?



Oui, c'est bien **Paule Breton**, infirmière praticienne au CSC Hamilton/ Niagara. Elle prodigue des soins de santé de qualité aux patients. L'IP , infirmière praticienne, travaille

en partenariat avec les médecins, le personnel infirmier et ainsi que d'autres professionnels de la santé.

Paule est de plus en plus présente dans les écoles de la région du Niagara pour offrir des services aux adolescents.

Le rôle d'une IP est de nous aider à maintenir un mode de vie actif et sain. Elle peut diagnostiquer, traiter et nous aider à gérer notre maladie.

À titre d'exemple, voici des services offerts par une IP :

- * diagnostiquer et traiter des maladies et des blessures
- * effectuer des examens de santé
- * prescrire et interpréter des tests diagnostiques
- * prescrire des médicaments
- * éduquer et donner des conseils
- * donner des soins de soutien pendant la maladie
- * administrer des traitements et faire des interventions
- * orienter au besoin les clients vers les médecins de famille, les spécialistes ou autres professionnels de la santé.

Pour en savoir davantage sur les infirmières praticiennes, visitez le site :

www.npao.org



Rendez-nous visite sur notre site Internet au www.cschn.ca pour en savoir davantage sur nos programmes et services!

Violence dans les fréquentations: reconnaître les signes

La violence dans les fréquentations c'est toute violence physique, sexuelle ou psychologique exercée par une personne sur une autre dans le cadre de fréquentations. Cette violence est généralement perpétrée par les hommes contre les femmes.

La violence dans les fréquentations se produit aussi chez les couples du même sexe. Une femme sur huit est abusée par son mari. Une étudiante du secondaire sur cinq a vécu au moins une forme d'agression dans une relation.

Vis-tu une bonne relation?

- Ton / ta partenaire t'empêche de participer à certaines activités que tu aimes?
- Critique t-il/elle la façon dont tu parles, t'habilles, danses?
- Se moque t-il/elle de toi devant vos ami(e)s?
- Te sens-tu libre de dire non à certaines activités, sans avoir à t'expliquer?
- As-tu déjà été frappé(e) ou poussé(e) par ton/ta partenaire?
- Décidez-vous ensemble de ce que vous allez faire?
- Te sens-tu parfois forcé(e) de faire des choses que tu ne veux pas faire?
- Est-il jaloux ou est-elle jalouse même de tes ami(e)s?
- Te sens-tu libre d'exprimer tes opinions, même si elles diffèrent des siennes?



Avoir un ou une partenaire peut être une expérience excitante et une période importante dans la vie.

Une relation saine est un échange égalitaire entre deux individus qui se respectent. Il est important d'être soi-même, d'être à l'aise d'exprimer ses opinions et ses désirs.

Malheureusement, les relations peuvent être parfois difficiles et avoir des effets négatifs sur son estime de soi et sa confiance en soi. Cela se produit lorsque le ou la partenaire se montre violent ou violente. Souviens-toi qu'il est aussi correct de ne pas être en couple. Il n'est pas nécessaire d'avoir un ou une partenaire pour profiter pleinement de la vie.

Tu peux espérer que ton ou ta partenaire change et que la violence cesse – malheureusement, la plupart du temps, elle augmente. Beaucoup de gens vivent la même chose – tu n'es pas seul(e) et **ce n'est pas de ta faute!** Toutes les formes de violence sont des façons de contrôler l'autre. **N'oublie pas que tu as le pouvoir de prendre ta vie en main, que tu as des forces et que tu en es capable.**

Une fois que la violence s'est installée dans une relation, cela devient une habitude. La seule façon d'en finir est de mettre fin à la relation.

Si tu te sens confus(e) ou malheureux(se) dans ta relation, tu peux en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou encore faire appel à une ligne d'écoute afin d'obtenir du soutien.

La ligne francophone de soutien Femaide à l'intention des femmes victimes d'abus en Ontario, au **1-877-336-2433** est disponible 24 heures sur 24. Le numéro pour les femmes sourdes ou malentendantes (ATS) est le **1-866-860-7082**.

Tu peux aussi contacter le CSC H/N pour du soutien et de l'appui au 1-866-437-7606.

**Diane G.
Conseillère**

Source: « ES-TU COOL? » YWCA de Peterborough, Victoria & Haliburton, « AYOYE! » Produit par la Direction-Jeunesse et Action ontarienne contre la violence faite aux femmes www.francofemmes.org/aocvf

Volontaire? Vous êtes OUF!



Pour certains jeunes, faire du bénévolat ça veut dire compléter ses 40 heures Coop pour recevoir son diplôme du secondaire.

Pour d'autres, ça veut dire :

- ✦ S'ouvrir à de nouvelles expériences
- ✦ Se sentir utile pour sa communauté
- ✦ Croire en une cause et désirer y contribuer activement

Nous avons tous des passions, des causes qui nous tiennent à cœur que ce soit l'environnement, la justice sociale, la santé, l'alimentation, l'activité physique, etc. Votre enthousiasme, votre imagination et vos talents peuvent certainement servir pour une bonne cause. Les organisations seront heureuses d'avoir votre assistance et vous vous sentirez vraiment utile. Qui sait, votre bénévolat peut devenir un tremplin qui vous projetera vers votre futur domaine d'étude, un emploi, un nouveau réseau d'amis et certainement des nouvelles expériences. Alors, utilisez cette belle opportunité pour vous engager dans ce qui vous plaît. Allez, c'est votre chance, ne la manquez pas !

Le 5 décembre prochain, sera la journée internationale des bénévoles, alors profitez-en pour remercier les gens autour de vous qui font une différence pour leur communauté. Regardez bien....car ils sont partout !

**Nancy Larivière
Responsable du bénévolat
905-528-0163 poste 244**

Échos de la communauté

Promouvoir l'accès à la justice

Une équipe de professionnelles est à l'écoute de la communauté francophone en matière juridique depuis le 1^{er} Septembre 2010.



De gauche à droite: Katalin Bagi - Mélissa Loizou - Jovenelle Lhérisson,

Mélissa Loizou, avocate, Jovenelle Lhérisson, adjointe administrative et Katalin Bagi, travailleuse juridique communautaire, ainsi se compose l'équipe toute francophone de la clinique juridique communautaire de Hamilton.

Depuis plus de deux ans maintenant, Katalin Bagi, travailleuse juridique communautaire, s'occupe des services juridiques au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara. Pendant cette période, le Centre de santé a travaillé avec Aide juridique Ontario pour la mise en place d'une clinique juridique francophone à Hamilton. Suite à sa réorganisation, la Clinique juridique communautaire de Hamilton a reçu un mandat bilingue de la Province. Aide juridique Ontario a décidé de placer une équipe francophone au sein de la Clinique afin de bien desservir les besoins des francophones de Hamilton et de la région.

La Clinique juridique communautaire de Hamilton offre des services juridiques aux personnes et aux communautés à faible revenu dans la région de Hamilton. Sa mission consiste à promouvoir l'accès à la justice et à améliorer la qualité de vie des ontariens et des ontariennes. En plus d'offrir des services de conseil et de représentation juridiques, elle mène des activités en matière d'éducation juridique du public, de réforme du droit et de développement communautaire.

Récemment, la Clinique juridique a embauché une avocate francophone qui arrive de la clinique juridique Stormont, Dundas et Glengarry située à Cornwall. Mélissa Loizou, occupe donc son poste au 110, rue King Ouest où elle sera assistée par Jovenelle Lhérisson, adjointe administrative, tandis que Katalin Bagi gardera sa base au Centre de santé au 460, rue Main Est. Somme toute, le CSC H/N devient un point d'accès pour la Clinique juridique communautaire de Hamilton.

Si vous faites face à une éviction, à un acte de discrimination, à un refus de prestations d'aide sociale ou n'importe quel problème d'ordre juridique, les services de la Clinique peuvent vous venir en aide, même si vous disposez de peu ou d'aucun moyen financier. L'avocate et la travailleuse juridique communautaire peuvent répondre brièvement à vos questions par téléphone ou vous rencontrer pour traiter de dossiers plus complexes.

Les heures d'ouverture aux deux points de service sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30, à l'exception du vendredi après-midi.

Pour prendre un rendez-vous, contactez Jovenelle au 905-527-4572 ou Katalin au 905-528-0163 poste 253.



S'amuser



en français dans



nos régions



Échos de la communauté

Le Centre français Hamilton !

Vivre en français à Hamilton, c'est vraiment possible, n'en doutez plus. Consultez notre calendrier d'activités et venez rejoindre le clan des francophones et francophiles qui se retrouvent périodiquement au Centre Français, au Tailgate Charlie, à la bibliothèque municipale, ou tout autre lieu que vous voudrez bien nous suggérer.

Activités mensuelles :

Soirée scrabble : reprise 7 octobre

1^{er} jeudi de chaque mois à 18 h 30

Club de lecture : reprise 16 septembre

3^e jeudi de chaque mois de 19 h 00 à 20 h 30

Soirée ciné : reprise 14 octobre

4^e jeudi de chaque mois à 19 h 00

Soirée francoFUN : 29 septembre 2010

dernier mercredi de chaque mois à 18 h 00

Autres activités :

Cercle de tambour – 30 octobre 2010

Concert : Les Chiclettes – 27 novembre 2010

Visite d'auteur : Marguerite Anderson, 18 novembre

Camp de leadership: 5, 6 et 7 novembre

Sooper aux fêtes (les Campeurs franco-ontariens): 2 octobre

10 raisons pour prendre des cours au centre d'éducation pour adultes l'ABC Communautaire



- on peut s'inscrire en tout temps
- les cours sont gratuits
- la formation acquise pourrait mener à un emploi
- programmation adaptée à vos besoins
- horaire flexible (jour; soir; dans différentes villes)
- la formation est individualisée
- frais de gardienne et de transport payés
- l'ABC Communautaire offre des cours de français, mathématiques et sciences depuis 1988
- possibilité d'obtenir une équivalence de 12^e année
- apprentissage assisté à l'ordinateur/ permet de travailler à partir de la maison

Information : (905) 788-3711

Courriel : normand@abccommunautaire.ca



Vivez votre francophonie au quotidien, participez aux événements Francofun de votre communauté, à Hamilton, et dans le Niagara.



Les 5 à 7 Francofun vous donnent rendez-vous une fois par mois.

Renseignements auprès de Dominique au 905-547-5702 ou encore à info@centrefrancais.ca



Les soupers Francofun Niagara vous donnent rendez-vous le 3^eème mardi du mois.

Renseignements auprès de Francine au 905-682-0808 ou encore lipo40@vaxxine.com

Un autre regard sur la communauté



Ils ont des yeux pour voir, des oreilles pour écouter et une bouche pour ... écrire. Nos bénévoles portent leur regard sur la communauté et sortent de leur réserve pour recueillir des témoignages et des récits sur divers thèmes. Cette année, l'Écho-Santé vous propose de découvrir à la fois nos bénévoles (à travers leurs écrits), et les facettes méconnues de notre communauté francophone. Certains de leurs articles seront exclusivement publiés sur notre site Internet. Pour le lancement de cette initiative dans sa version électronique au www.cshn.ca, nous vous proposons un article de Josette Aubourg sur le thème de la jeunesse. Rédactrice communautaire pour la région de Welland, Josette nous permet de décoder le regard des enfants haïtiens nouvellement arrivés au Canada. Son article a pour but de nous aider à élargir notre horizon, de mieux comprendre les différences culturelles et de nous permettre d'avoir une meilleure interaction au quotidien avec les enfants venus d'ailleurs.



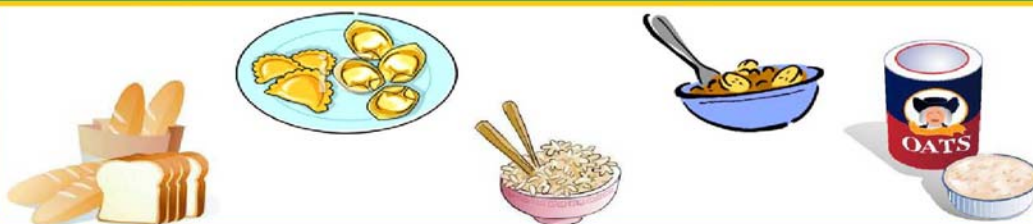
Nutrition Un corps en santé

Une bonne alimentation te donne l'énergie dont tu as besoin pour grandir, jouer et être en forme. As-tu déjà pensé aux différents aliments que tu manges pendant la journée? Ces aliments te fournissent des nutriments essentiels; les glucides, les protéines, les matières grasses, les vitamines et les minéraux. La meilleure façon de manger sainement c'est de suivre le Guide alimentaire canadien. Alors suis l'arc-en-ciel!

Légumes et fruits



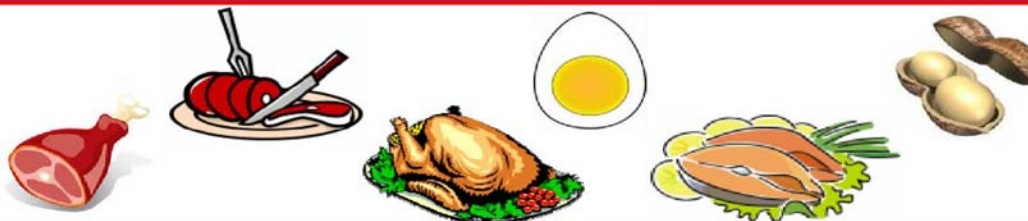
Produits céréaliers



Lait et substituts



Viandes et substituts



Consultez notre calendrier en ligne pour l'ensemble de nos activités



[Sites satellites](#)

CSC NIAGARA

1, promenade Vanier
Welland, ON L3B 1A1
Tél.: 905-734-1141 ou
sans frais au 1-866-885-5947

CSC HAMILTON

460, rue Main est, 2e étage
Hamilton, ON L8N 1K4
Tél.: 905-528-0163 ou
sans frais au 1-866-437-7606

CSC Thorold/St. Catharines
3340 Schmon Parkway, Thorold,
Ontario, L2V 4Y6

CSC Fort Érié
62 rue Jarvis, Fort Érié
Ontario, L2A 2S4

Une équipe à l'écoute de la communauté