



MOT DE LA DIRECTION

Chers parents,

Déjà un mois que l'année scolaire est commencée! L'automne et ses couleurs arrivent à nos portes. Cela revient aussi avec les routines réconfortantes! La stabilité des routines est un facteur important pour favoriser le bien-être de vos enfants. Des heures régulières pour le sommeil, les repas et les activités aident les enfants à se sentir en confiance et disponibles.

Nous vous invitons aussi à consulter les capsules de Caroline Quarré, qui proposent des pistes simples et concrètes pour soutenir votre enfant dans son développement.

Nous vous souhaitons un doux mois d'octobre!

Mélissa Drouin, directrice

Dates importantes:

5 octobre : Journée pédagogique, service de garde ouvert



12 octobre : Congé férié – Action de grâce – service de garde fermé

15 octobre : Remise de la première communication sur Clic-école

30 octobre : Journée costumée ! Nous célébrerons la fête de l'Halloween. (Les costumes à caractère violent et les armes sont interdits)



LA SÉCURITÉ SANS COMPROMIS

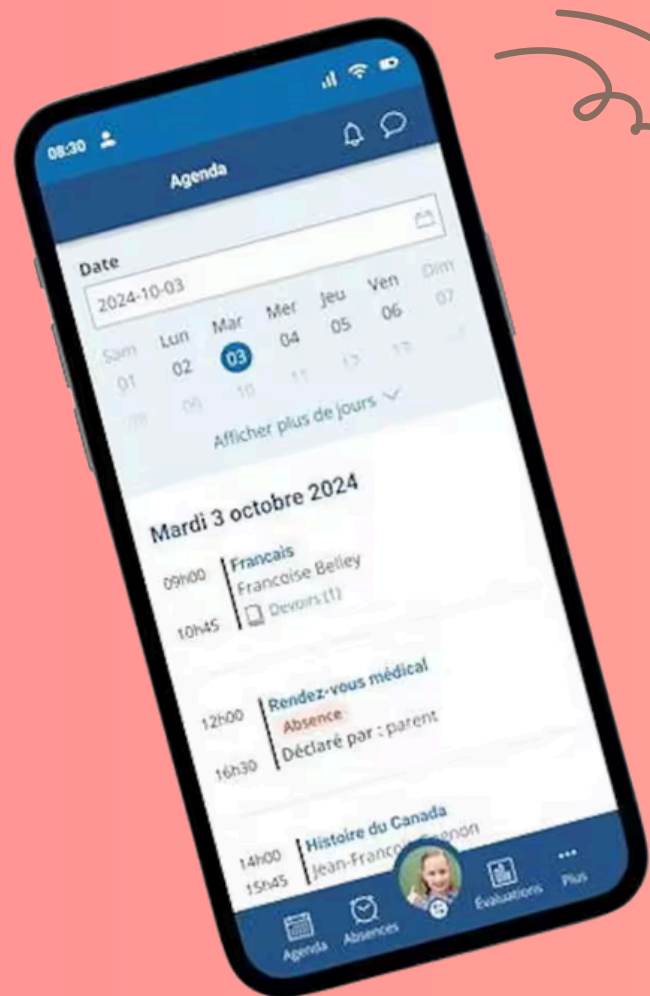


Le plus grand danger en transport scolaire se situe à l'extérieur de l'autobus.

Comme parents, vous pouvez contribuer à la sécurité des enfants lorsque vous circulez en présence d'un autobus scolaire, que ce soit sur la route, en zone scolaire ou dans la cour de l'école de votre enfant. Soyez attentif à la signalisation en zone scolaire ainsi qu'aux abords et dans la cour de l'école. Soyez toujours vigilant en présence d'un autobus scolaire. Soyez respectueux des règles du Code de la sécurité routière, particulièrement en présence d'enfants.



Clic école



Clic-école : encore plus simple de rester connecté!

Nous sommes très heureux de vous annoncer que Clic-école est maintenant votre allié pour faciliter vos échanges avec l'école!

Grâce à l'application, vous pouvez dès maintenant **motiver rapidement les absences et les retards de votre enfant**, en plus de consulter ses bulletins de notes et vos états de compte de frais scolaires, le tout au même endroit.

 Un outil simple, pratique et accessible en tout temps : téléchargez Clic-école dès maintenant!

En rappel:

- La première cloche sonne à 8 h 15 le matin. Il est donc important que votre enfant soit présent à l'école à cette heure afin de bien commencer sa journée. Les marcheurs peuvent arriver sur la cour dès 8h10.
- Il est obligatoire de prévenir l'école le matin si votre enfant doit s'absenter.





IMPACTS ASSOCIÉS AU MANQUE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES

Sources : Centre de recherche Douglas, Société canadienne de pédiatrie, Agence de la Santé Publique du Canada, Fondation des maladies du cœur, CHU Sainte-Justine, Naître et grandir

Physiques

- **Fatigue et baisse d'énergie :** sensation d'épuisement physique dès le réveil.
- **Affaiblissement du système immunitaire**
- **Dérèglements hormonaux :** déséquilibre des hormones de croissance et de la satiété augmentant le risque de surpoids.
- **Retard de croissance :** Chez les enfants, le manque de sommeil peut perturber la libération d'hormones de croissance.

À long terme :

- **Problèmes métaboliques :** risque accru de diabète de type 2 et de maladies chroniques.
- **Problèmes cardiovasculaires :** Un sommeil insuffisant peut augmenter le risque d'hypertension et de maladies cardiaques.
- **Troubles du sommeil :** insomnie persistante ou développement de troubles du sommeil (apnée, parasomnies).
- **Diminution de l'espérance de vie :** Le manque de sommeil chronique est associé à une mortalité accrue.
- Autres.

Cognitifs

- **Difficultés de concentration :** baisse d'attention et de vigilance dans les tâches quotidiennes.
- **Baisse des performances scolaires :** indisponibilité aux apprentissages, endormissement en classe, difficultés de mémorisation, de résolution de problèmes et d'intégration des apprentissages.
- **Problèmes de mémoire :** consolidation de la mémoire court terme vers la mémoire long terme affectée négativement.
- **Temps de réaction allongé :** risques accrus d'accidents, notamment chez les adolescent-es qui conduisent.
- **Créativité réduite :** difficultés à résoudre des problèmes ou à générer des idées nouvelles.
- Autres.



IMPACTS ASSOCIÉS AU MANQUE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES

Sources : Centre de recherche Douglas, Société canadienne de pédiatrie, Agence de la Santé Publique du Canada, Fondation des maladies du cœur, CHU Sainte-Justine, Naître et grandir

Comportementaux

- **Procrastination et démotivation** : diminution de l'envie d'entreprendre des activités.
- **Comportements à risque** : Chez les adolescent-es, augmentation de la prise de risques (consommation d'alcool, impulsivité).
- **Isolement social** : moins de patience et de plaisir à interagir avec les autres.
- **Augmentation des conflits**
- **Absentéisme scolaire**
- **Augmentation des comportements externalisés** : opposition, confrontation, crises, agressivité, non-respect des consignes, etc.
- **Hyperactivité**
- Autres.

Émotionnels

- **Irritabilité** : humeur instable, hypersensibilité, difficultés à gérer les émotions, plus faible tolérance à la frustration.
- **Plus faible résilience au stress**
- **Anxiété et dépression** : Un lien clair existe entre le manque de sommeil et l'aggravation des troubles anxieux et dépressifs.
- **Augmentation du stress** : Le cortisol sanguin diminue durant la nuit. Un manque de sommeil affecte ce processus.
- **Gestion des émotions difficile** : difficultés à maîtriser la colère, la tristesse, etc.
- **Perceptions altérées** : jugement affaibli, tendance à l'exagération et la généralisation, etc.
- **Impulsivité**
- Autres.

STATISTIQUES CONCERNANT LES JEUNES EN MANQUE DE SOMMEIL

- 17,2% présentent de l'hyperactivité comparativement à 11,9% chez ceux qui dorment suffisamment.
- 21,5% présentent du stress comparativement à 10,3% chez ceux qui dorment suffisamment.
- 11,5% présentent une mauvaise santé mentale comparativement à 4,5% chez ceux qui dorment suffisamment.

Source : Agence de la Santé publique de Canada, 2018