

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le pl@coteux.com et

Choix
97.5

Chronique du 19 octobre 2015 à 10 h 45

Avec Mme Myriam Thériault, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : Conseils santé pour l'Halloween

On le sent, l'automne est bel et bien arrivé et avec la fin du mois d'octobre, vient la fête très attendue des enfants : l'Halloween. Pour plusieurs, l'Halloween est synonyme de bonbons. Bien que l'on sache que la plupart des friandises sont riches en sucre, en gras et en calories, il ne faut pas oublier que l'Halloween est avant tout une fête. Voici quelques conseils santé pour vous et votre famille afin d'éviter les excès de sucreries.

Le choix des bonbons

On peut être porté à chercher LE bonbon santé à distribuer, mais un bonbon reste un bonbon. L'important c'est de l'apprécier et de le consommer de façon occasionnelle. Donc, puisque l'Halloween est une occasion spéciale, profitons-en pour choisir les sucreries que l'on aime ! Cette journée-là, au final, ce n'est pas tant la qualité du bonbon que la quantité ingérée que l'on doit surveiller.

D'un autre côté, sachez qu'il existe plusieurs alternatives aux bonbons traditionnels. En voici quelques exemples :

- Rôtir des graines de citrouille;
- Sachet de popcorn ou de graine de tournesol;
- Bâtonnets de fromage (ex. : Ficello...);
- Brosse à dents;
- Gomme sans sucre;
- Sachet d'arachides non salées ou de noix mélangées (*attention aux allergies);
- Boîtes de fruits séchés;
- Crayons de cire (vendus en paquet de 2-3);
- Autocollants.

Des sourires en santé

Durant cette journée remplie de sucreries, la brosse à dents est clairement votre meilleure alliée pour la santé dentaire de vos enfants.

On sait que les bactéries dans notre bouche se nourrissent à partir du sucre contenu dans les aliments. Elles produisent un acide qui demeure en contact avec les dents pendant 30 minutes. Cet acide augmente le risque de caries dentaires. Une consommation fréquente de sucre dans la journée permet à l'acide de rester presque continuellement en contact avec les dents, ce qui augmente les risques de caries. Le brossage de dents immédiatement après avoir mangé freine la production d'acide et diminue la durée de contact de l'acide sur les dents.

Se brosser les dents et passer le fil dentaire après un(e) collation/repas est donc l'idéal, mais se rincer la bouche avec un verre d'eau après avoir consommé une gâterie sucrée peut également contribuer à retirer une partie des sucres et acides.

Gérer la récolte de sucreries

Il peut arriver que l'on se sente dépourvu face à la quantité incroyable de bonbons amassés le jour de l'Halloween. Voici des idées astucieuses sur la façon de gérer la récolte des sucreries :

Lorsque le jour « J » arrive, définissez d'avance les limites pour qu'ils se donnent des attentes réalistes et discutez des attentes de chacun. Combien de temps la chasse durera-t-elle? Combien de bonbons pourront être mangés au retour à la maison? Quel sera le nombre limite de gâteries par jour?

Pour une récolte de bonbons moins importante, diminuez de moitié la durée de la tournée et laissez les enfants distribuer des bonbons aux autres enfants pendant la 2e moitié.

Après la tournée, triez les bonbons en compagnie de vos enfants et demandez-leur de choisir leurs favoris (peut-être voudrez-vous jeter le reste). Vous pouvez, par exemple, séparer le tout en sept petits sacs pour célébrer la « semaine de l'Halloween » en offrant un de ces sacs à chaque jour.

Certains parents « rachètent » les bonbons de leurs enfants et les remplacent par un jouet. D'autres prévoient la visite annuelle de la sorcière troqueuse (une fée qui nous rend visite à la mi-novembre) qui vient prendre les bonbons et les remplacer par un cadeau (par exemple : un livre, un jeu, un billet de cinéma, une sortie).

Aussi, vous pouvez utiliser les surplus de bonbons dans des recettes ou pour faire des petits sacs que vous pouvez distribuer pour remplacer un dessert sucré.

Le jour « J »

Le jour même de l'Halloween, il vaut mieux servir un repas léger, riche en fibres et en protéines pour bien soutenir les tout-petits avant la tournée. De plus, des enfants au ventre plein ont moins d'appétit pour les bonbons.

Il est aussi possible de faire de cette fête une tradition sans bonbons. Il existe d'ailleurs plusieurs façons de célébrer l'Halloween en famille, en voici quelques exemples :

- Louer un film d'épouvante;
- Faire la lecture de livres d'Halloween;
- Jouer à un jeu d'Halloween;
- Organiser une fête costumée;
- Créer des collations saines et faciles avec vos enfants (par exemple des muffins à la citrouille);
- Faire un souper thématique à la maison, la fondue au chocolat servie avec des fruits peut être une option de dessert intéressante.

Au final, l'important c'est de profiter de cette journée si spéciale, de montrer à votre famille que l'Halloween ce n'est pas seulement les bonbons, de passer du temps ensemble à bouger à l'extérieur et d'explorer le voisinage.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web www.cssskamouraska.ca.

Ne manquez pas notre prochaine chronique!