

Merci de diffuser ce nouveau bulletin à vos clients et dans votre réseau.

### À suivre

- RésoSanté C.-B. et des partenaires organisent à Vancouver une conférence sur l'autisme le 17 février prochain.

Détails et inscription : [www.educacentre.com/poirier](http://www.educacentre.com/poirier)

- La 8<sup>ème</sup> Foire en santé aura lieu à Vancouver le 3 mars. Parmi les thèmes abordés : la prévention et la détection précoce du cancer, à travers, notamment, des présentations culinaires, des jeux pour les enfants et des tests de dépistage gratuits. Information : [www.amssa.org](http://www.amssa.org)

### Des questions sur la santé en français ?

À la recherche d'un médecin ou d'information en français sur le MSP ou PharmaCare ? Contactez-nous au 604-675-4061, sans frais au 1-877-228-2557 (poste 3) ou au [plsfrancais@phsa.ca](mailto:plsfrancais@phsa.ca). Visitez aussi [www.phsa.ca/francais](http://www.phsa.ca/francais) et suivez-nous sur Facebook à PLS PHSA Français !

La production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant du Programme des affaires francophones de la C.-B. par l'entremise de l'Entente de collaboration Canada-C.-B. en matière de langues officielles.

## Pour les enfants

### • Pour un développement en santé

Pour vérifier que votre jeune enfant se développe normalement, consultez les fiches-santé disponibles en français en ligne en cherchant le numéro des fiches pertinentes sur [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca).

Votre enfant et le jeu : De la naissance à trois ans (fiche 92a); Le développement de votre enfant : De la naissance à trois ans (fiche 92b); Les sentiments de votre enfant (fiche 92c); L'apprentissage de la propreté (fiche 92d); L'heure du coucher (fiche 92e).

### • Pour une saine alimentation

Selon la recherche actuelle, le fait de retarder l'introduction de certains aliments tels que le poisson, les œufs et des aliments contenant du lait, des arachides au-delà de 4 à 6 mois ne semble pas prévenir les allergies alimentaires. Pour des raisons sanitaires autres que la prévention des maladies allergiques, Santé Canada recommande d'attendre jusqu'à l'âge de 6 mois avant de donner des aliments solides aux nourrissons. À 6 mois, votre bébé est prêt à consommer des aliments solides et a besoin de plus de fer et d'autres nutriments. Commencez par des céréales pour bébé enrichies en fer et par de la viande, du poisson et de la volaille tendres, finement hachés et bien cuits. N'introduisez qu'un seul nouvel aliment à la fois. Si votre bébé le tolère, continuez à lui en donner. Attendez quelques jours avant d'ajouter chaque nouvel aliment. Continuez à introduire de nouveaux aliments. À un an, votre nourrisson devrait avoir une alimentation variée et consommer la plupart des aliments des repas familiaux. Les fiches-santé du site [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (voir plus haut) donnent aussi quelques suggestions : Les premiers aliments de bébé (fiche 69c); Idées pour les repas et les collations de votre bambin de un à trois ans (fiche 69e).

## Pour s'amuser

Une section spéciale du site Internet [www.aboutkidshealth.ca/Fr](http://www.aboutkidshealth.ca/Fr) a été développée exclusivement pour les enfants : à travers différentes sections dont la vie, le corps et la santé, le site donne des informations sur, entre autres, le lavage des mains, la puberté et les transformations corporelles que cela occasionne, la douleur, ainsi que l'asthme et le diabète. Une façon interactive et amusante d'expliquer et de faire comprendre certains concepts, et ce, en français ! Les enfants ont aussi accès à une section de jeux.

## Santé mentale

Développé par BC Mental Health and Addictions Services (BCM HAS) et Fraser Health, le site Internet interactif [www.mindcheck.ca](http://www.mindcheck.ca) cible les jeunes et les jeunes adultes, ainsi que leurs amis et leurs familles, et leur permet de vérifier comment ils se sentent et de les diriger vers le soutien éventuel nécessaire. Le soutien inclut des outils d'auto-évaluation, des liens Internet et de l'aide vers des ressources professionnelles locales.

Aussi, le forum de discussion [www.reachingfamiliesproject.org/francais](http://www.reachingfamiliesproject.org/francais) a été développé par la BC Schizophrenia Society, La Boussole et RésoSanté C.-B., et peut aider, en français, les personnes francophones atteintes d'une maladie mentale et leur entourage.



THE  
**Provincial  
Language Service**

A program of the Provincial Health Services Authority