



Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## La santé physique et mentale au cœur des ateliers-discussions pour les parents : échanger de bonnes pratiques et créer des liens

Summerside (Î.-P.-É.), 3 mars 2017 – La Fédération des parents de l'Île-du-Prince-Édouard (FPÎPÉ), en partenariat avec Cap enfants Î.-P.-É. a récemment tenu quatre ateliers-discussions destinés aux parents, sur le thème de la nutrition et l'activité physique ainsi que la gestion du stress familial. Ces activités ont pu être organisées grâce au financement de Réseau santé en français IPE. Ces activités étaient destinées aux parents d'enfants de 0 à 12 ans. Une collation santé et un service de garde furent offerts. Chaque session commençait par une présentation et se terminait par des questions ainsi que des discussions conviviales.

Cette initiative fait suite au souhait exprimé par les parents de pouvoir se réunir de façon conviviale afin de partager leurs expériences tout en perfectionnant leurs compétences parentales.

La Fédération des parents de l'Î.-P.-É. s'est appuyée sur les résultats du sondage mené en septembre 2016 auprès des familles de l'île et sur les évaluations de ses activités familiales Voir Grand.

### Des ateliers-discussions pour répondre aux besoins de la vie quotidienne des parents

C'est le bien-être du corps qui a été visé dans un premier temps ; les sessions sur le thème de la Nutrition et de l'activité physique se sont tenues à Cap enfants, Wellington le 31 janvier 2017 et au Carrefour de l'Isle Saint Jean, Charlottetown le 7 février 2017. C'est la nutritionniste Mélissa Arsenault, diplômée de UPEI qui a mené ces ateliers, avec l'appui de Janine Gallant, Directrice de Cap enfants et Marie-Lyne Bédard, enseignante.

Au cours de ces ateliers, les parents ont reçu des explications sur le thème de la saine alimentation, l'importance d'une « routine alimentaire », le type d'activité physique et la fréquence selon les âges, etc. Mais aussi, des idées pour réaliser des assiettes et collations santé ainsi que de nombreux outils et conseils ; à savoir, le Guide alimentaire canadien, un guide pour comprendre le tableau de la valeur nutritive des produits, des astuces pour calculer le sucre dans les produits pré préparés, etc.

La deuxième session d'ateliers, privilégiait la santé mentale en abordant la gestion du stress familial. Ces ateliers se sont déroulés en simultanés le 28 février à Charlottetown et Wellington ; ils étaient respectivement animés par la psychologue Christina Maclean et la conseillère Josée Gallant-Gordon. Au programme de ces soirées, des explications sur les effets neuropsychologiques du stress (notamment la « perte d'accès » au cortex préfrontal, zone de logique et de raison).

Ainsi que des conseils, outils et moyens pour reconnaître les signes du stress, mieux les anticiper et les gérer - stratégies simples, exercice de méditation, etc. - afin de gagner en sérénité.

Face à l'engouement des parents, la FPÎPÉ proposera de nouvelles sessions au début du mois d'avril pour aider les parents à parler de sujets sensibles avec leurs enfants (drogues, alcool, violence, etc.) et bien communiquer avec eux.

Nous tenons à remercier les participants et intervenantes ainsi que Réseau Santé en français ÎPÉ pour son financement. Ce projet est financé en partie par le Gouvernement du Canada par le Programme de partenariats pour le développement social – Composantes « enfants et familles ».

*La Fédération des parents de l'Île-du-Prince-Édouard (FPÎPÉ) représente les comités de parents locaux et les parents francophones en général. Elle offre aux comités de parents et aux parents en général des programmes, des Services, des ressources et de la formation en français afin d'appuyer et d'outiller les parents dans leur rôle de premiers éducateurs.*

*Le Centre Cap enfants offre des programmes et des services aux familles qui veulent se donner des moyens pour aider au développement et au bien-être de leurs enfants.*

- 30 -

### Contact presse :

Anne-Sophie Farion, Responsable des communications et appui aux projets

La Fédération des parents de l'Î.-P.-É. Inc.

☎ 902-436-4881. 📞 902-394-3890

✉ [anne-sophie.farion@ssta.org](mailto:anne-sophie.farion@ssta.org)

Suivez-nous sur

