

Truc express

Mythe ou réalité: de la soupe au poulet pour soigner un rhume?

L'hiver, c'est la saison du ski, de la glissade, des balades en traîneau... et des rhumes. Avez-vous pensé offrir de la soupe au poulet aux enfants pour les soigner? Il semble que certains remèdes de grands-mères aient un fond de vérité. Les **preuves** des bienfaits de la soupe en cas de **rhume** ne font pas l'unanimité puisque seulement deux études se sont penchées sur la question.

La première étude rapporte que la soupe au poulet pourrait aider vos petits enrhumés à se sentir moins congestionnés grâce à la vapeur qu'elle dégage, notamment. La seconde étude s'est intéressée aux propriétés anti-inflammatoires de la soupe au poulet. Des composés actifs dans la soupe contribueraient à réduire l'inflammation et, indirectement, certains symptômes dont la congestion.

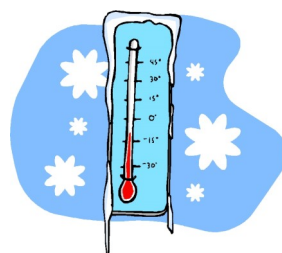
La soupe maison traditionnelle s'est montrée plus efficace à libérer le nez du mucus que la plupart des soupes du commerce. Difficile de mettre le doigt sur l'élément clé, mais parmi les ingrédients actifs de la recette, il y a le céleri, la carotte, l'oignon, le persil, les champignons, le panais, la sauge et le thym. Vous savez quoi inclure dans votre recette de soupe! C'est un bon début vers la

guérison!

Ci-joint, une recette de soupe au poulet cuisinée à la mijoteuse. Avec le temps économisé, vous pourrez en profiter pour aller vous amuser dehors avec les enfants de votre milieu et ainsi prendre un bon bol.....d'air frais !!!



Vos agentes de soutien, Evelyne et Andrée-Anne



février

Bonne fête

Nathalie Vachon (2)
Audey Turgeon (4)
Karine St-Cyr (6)
Lise Nadeau (8)

Véronique Martineau (15)
Paule Trépanier (22)
Caroline Bolduc (23)

Capsule conformité: La qualité de l'air dans votre milieu

Selon l'article 88 du Règlement, l'a responsable doit s'assurer que les pièces et espaces communs sont sécuritaires, maintenus propres, en bon état d'entretien, bien aérés et à une température d'au moins 20°C

L'humidité, la poussière, les contaminants (vapeur/gaz) peuvent polluer l'air que vous respirez. Le principal moyen de prévention consiste essentiellement à assurer le renouvellement de l'air pour une aération adéquate. Il est conseillé d'ouvrir les fenêtres de la maison plusieurs fois par jour. (même l'hiver)

Un déshumidificateur ou un humidificateur peut aussi être très utile. Conséquemment vous donnerez aux enfants une qualité d'air favorable au bien-être de tous, chassant ainsi microbes et virus.

Mélanie et Manon

Info BCA- janvier 2016



Volet Organisation

Boîte à courrier— Alerte Rouge :

Nous demandons votre vigilance lorsque vous aller chercher votre envoi pour bien refermer le cadenas surtout par cette veille de livraison des multiples reçus pour l'impôt.

Nous avons reçu certaines remarques concernant le fait que le cadenas n'avait pas été refermé. Il est donc de la responsabilité de la personne qui va chercher le courrier soit vous ou la personne de votre choix désigné pour cette tâche de bien s'assurer que le cadenas est barré avant de quitter, car comme vous le savez des documents important s'y retrouvent.

Merci de votre vigilance et votre collaboration

La source <http://www.ptitchef.com/recettes/recettes-a-la-mijoteuse>

Voici un site super intéressant où vous retrouverez de l'information sur l'alimentation ainsi qu'une foule d'idées-recettes savoureuses à cuisiner entre petits et grands ! De plus, lorsque vous cliquez sur le lien ci-dessous, vous avez la possibilité de vous inscrire à une info-lettre quotidienne vous proposant des idées de menus.



Vos agentes de soutien Evelyne et Andrée-Anne

Volet organisation : horaire du personnel au BCA

Nom	Titre	LUN	MAR	MERC	JEU	VEN	Heures habituelles	poste
Sylvie Larrivée	Dir. Adjointe						8h30-16h30	#21
Manon Carrier	Dir. Adjointe						8h15-16h15	#22
Manon Lessard	Adj. Administrative						8h00-16h30	#30
Nadia Faucher	Adj. Administrative				AM/		8h00-12h00	#29

Les agentes de conformité et de soutien étant des postes à temps partiel variable sont avec nous de 2 à 4 jours semaines de façon alternative.

Mélanie Marcoux	Ag de conformité	3 jours semaine	Variable selon les visites et les besoins	#26
Manon Lachance	Ag de conformité	3 jours semaine		#25
Evelyne Lafontaine	Agente de soutien	3 jours semaine		#23
Andrée-Anne Langlois	Agente de soutien	2 jours semaine		#24

Capsule pédagogie: Testez vos connaissances

Ce mois-ci, nous vous suggérons un petit test amusant, pris sur le site internet de Naître et Grandir, concernant les bonnes habitudes à prendre afin d'affronter l'hiver ! ([Naitreetgrandir.net/test prêt pour l'hiver](http://Naitreetgrandir.net/test-prêt-pour-l'hiver))

1) Le bouillon de poulet diminue l'écoulement nasal.

Vrai Faux

2) Ne sortez pas jouer dehors avec vos enfants lorsque la température est inférieure à -25 °C

(-13 °F). Vrai Faux

3) Les gants sont préférables aux mitaines par temps très froid.

Vrai Faux

4) Le chauffage durant l'hiver peut contribuer à l'apparition d'eczéma.

Vrai Faux

5) L'échinacée est conseillée aux enfants.

Vrai Faux



Réponses :

1) **V** : Le bouillon de poulet, qui a fait ses preuves dans le passé, est de nouveau conseillé aujourd'hui. Grâce à sa richesse en cystéine, il diminue l'écoulement nasal.

2) **V** : On a beau vanter les mérites des activités extérieures, gardez vos enfants à l'intérieur s'il fait -25 °C (-13 °F) ou si le facteur éolien abaisse la température à -28°C (-15 °F). Avant l'âge de 2 ans, il est préférable de rester sagement à l'intérieur lorsque la température extérieure ou le facteur vent est inférieur à -12 °C (10 °F).

3) **F** : Les mitaines sont préférables aux gants par temps très froid parce que les doigts conservent mieux la chaleur lorsqu'ils sont groupés. Avec une mitaine, l'enfant peut aussi replier ses doigts pour les maintenir au chaud.

4) **V** : L'hiver, les cas d'eczéma sont plus fréquents : le chauffage rend l'environnement plus sec et le froid extérieur assèche la peau. Les premiers symptômes d'eczéma se manifestent généralement au cours de la première année de la vie, le plus souvent entre 2 mois et 6 mois.

5) **F** : Les produits à base de zinc, de vitamine C ou d'échinacée sont déconseillés, car il n'est pas prouvé qu'ils sont sécuritaires pour l'enfant.

Merci de votre collaboration !

Souper Causerie Parent-Soleil



SOIGNEZ-VOUS VOTRE COUPLE AUTANT QUE VOS ENFANTS ? Comment trouver l'équilibre entre vie de famille et vie de couple ...

10 février installation de Disraeli, 17 février installation de Black Lake

Discipline: Quand nos limites et nos façons d'intervenir diffèrent .. Quels sont les impacts positifs et négatifs ? Trucs pour y remédier.

Bienvenue à TOUTE la population! Souper et service de garde gratuit ... Réservez le vendredi précédant la rencontre : 418-423-2004 poste 301 ou parentssoleil@hotmail.com

Volet administratif: Production d'un relevé 24 ou d'un reçu

RELEVÉ 24 (provincial)

1 - Dans quelle situation dois-je produire un relevé 24 aux parents et un sommaire 24 pour le ministère.?

- Lorsque le parent vous aurait donné 7.30 \$ pour des jours de congé qui ne sont pas des APSS
- Lorsqu'il y aurait des frais additionnels payés pour les heures supplémentaires de garde
- Lorsqu'il y aurait des frais de repas seulement quand ils sont inclus dans le coût des frais de garde courants. (ex : une RSG pourrait demander 10 \$ pour 1 heure supplémentaire qui inclurait le souper)

2 - Vous n'avez pas à délivrer un relevé 24 pour une année civile à un particulier qui a uniquement payé la contribution parentale de 7.30 \$ pour cette année.

Pour les 25 jours D'APSS (8 fériés et 17 vacances), ces journées sont subventionnées par le MFA dans le tarif quotidien. Cela signifie que si vous demandez 7.30 \$ aux parents pour les journées d'APSS, il n'aura pas droit à un relevé 24. Donc, vous ne faites aucun relevé aux parents et vous n'avez pas à remplir un sommaire du relevé 24.

Voici d'autres frais qui ne donnent pas droit aux crédits d'impôt, donc pas de relevé 24 à produire pour le parent :

- les frais d'articles d'hygiène mentionnés à l'entente particulière
- le coût des repas mentionnés à l'entente particulière (ex. déjeuner, souper)
- les coûts supplémentaires lors de sorties, activités spéciales (par exemple, un droit d'entrée à une activité ou un coût relatif au transport) mentionnés à l'entente particulière
- la pénalité pour retard de paiement des frais de garde.

REÇU FÉDÉRAL

Au fédéral, vous devez obligatoirement émettre un reçu aux parents. Tous les frais acquittés par le parent en cours d'année, doivent être inclus sur le reçu fédéral.

- ▶ référence aux sites internet des 2 paliers de gouvernement

Allez voter sur le site de l'assemblée nationale pour le réseau

Toujours fous de nos enfants

Chère responsable de garde, il faut se mobiliser pour garder le réseau des service de garde en vie... Alors nous vous invitons à participer à la pétition à l'assemblée nationale

« toujours fou de nos enfants » . Vous pouvez aussi partager celle-ci avec vos parents .

<http://www.toujoursfousdenosenfants.com/fr/8/petition>