

École de la Grande-Ourse



Avril 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Semaine du 22 avril au 1^{er} mai</p> <p>Sortie culturelle dans le gymnase de l'école pour le 1^{er} et 2^e cycle « Le renard à la guitare »</p> 			1 J1	2 J2	3 Congé pour tous Service de garde fermé
	6 Congé pour tous Service de garde fermé	7 J3	8 J4	9 J5	10 J6
	13 J7	14 J8 Art de parler en public Finale école au gymnase en AM 	15 J9	16 J10	17 J1
	20 J2	21 J3	22 J4	23 J5	24 Journée Pédagogique Service de garde ouvert
	27 J6	28 J7 	29 J8	30 J9	



Avril : Mois national de la santé buccodentaire

Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau des sourires et également à limiter certains autres soucis de santé (diabète, maladies respiratoires ou cardiovasculaires ou cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns, que je vous encourage à appliquer :

- Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher, et en utilisant la soie dentaire à tous les jours.
- Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir vos professionnels en soins buccodentaires.
- Limitez les risques de problématiques au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Faites une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves.
- N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routines sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas!! Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier des instances gouvernementales possibles selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'informations, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :

- <https://www.maboucheensante.com/>
- <https://www.ciasss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire>

Selon le guide alimentaire canadien, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.

Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour.