

M

N

15425—91 avenue Edmonton, Alberta, T5R 4Z7 Téléphone: (780)484-6955 Fax: (780) 484-7065 nd@centrenord.ab.ca



Bonjour, chers parents,

Mes années à l'école Notre-Dame sont passées comme un éclair! J'en retiendrai plein de bons souvenirs qui ont marqué mon cheminement à cette école extraordinaire! Je tiens à vous remercier de votre accueil, de votre générosité et de votre compréhension pour bien vivre ensemble le processus

du changement tout au long des années. Ce fut un grand plaisir pour moi d'apprendre à vous connaitre au cours de ces années et, encore plus, de côtoyer et d'apprendre à aimer vos enfants! Merci de votre appui constant. Que Dieu vous bénisse tous et chacun!

Dans les quelques semaines qui restent de l'année scolaire 2015-2016, les élèves feront face à leurs dernières évaluations. Au nom de tout le personnel, je vous remercie à l'avance de l'encadrement continu que vous offrez à vos enfants à la maison pour assurer qu'ils soient bien disposés et reposés. Cela contribuera énormément à leur succès à l'école.

Merci à nos enseignants(es) qui tout au long de l'année se sont 'assurés à ce que vos enfants aient toutes les clés en main pour réussir. L'école Notre-Dame sera en bonne-main avec notre nouvelle directrice, Mme Marielle Perich. Bon cheminement!



Dates à retenir:

3 juin: Maternelles à Edmonton Valley Zoo (9h30-14h30)

6 juin: 6^e année au Birch Bay Ranch (8h45 – 14h25)

16 juin: 5^e année de Mme Janelle au Glastonbury Wetland

17 juin: Graduation des maternelles en après-midi

17 juin: 5^e année au LZ Trampoline Park (12h15- 14h30)

22 juin: Journée soccer

M

u

S

dl

e

N

23 juin: 5^e années à l'Édifice fédéral et législature

24 juin: Messe de fin d'année & célébration des 6^e années

27 juin: Retraite de M. L'Abbé en après-midi

28 juin: Dernière journée d'école

29 juin: Dernière journée de travail pour les enseignants

Célébration de fin d'année

Notre dernière célébration de l'année aura lieu le vendredi 24 juin, durant laquelle nous célèbrerons notre année scolaire à l'église Saint-Joachim et dirons au revoir à tous ceux et celles qui nous quittent.

Départ anticipé Si votre enfant doit quitter l'école avant 15h20 le 28 juin.

Veuillez en avertir le secrétariat aussitôt que possible. Vous pouvez désigner une personne responsable qui passera prendre le bulletin à 15h15 ou remettre une grande enveloppe brune qui portera votre adresse et qui sera correctement affranchie. Le bulletin vous sera envoyé par la poste. Sinon, le bulletin sera classé dans le dossier de votre enfant.

N. B. Nous ne pouvons pas remettre le bulletin avant la fin de la dernière journée scolaire. Nous nous excusons pour les désagréments que cela pourrait vous causer.

L'été, c'est fait pour jouer Après le repas, rien de mieux que quelques jeux pour se dégourdir les jambes et profiter à fond d'un après-midi en famille! Et qu'obtienton en mélangeant un peu d'imagination et beaucoup de grand air? Des heures de plaisir!



Heureux le père qui prend le temps de voir grandir ses enfants, car ce temps ne reviendra jamais!



L

M

u

e

S

d

@

M

Heureux le père qui apprend à ses enfants à devenir ce qu'ils sont, car ainsi nait l'avenir du monde.

Heureux le père qui sait aimer sagement, parfois en disant oui, parfois en disant non.

Heureux le père qui sait écouter la Parole de Dieu afin de montrer le visage de Dieu Père à ses enfants.

Il connait déjà le bonheur de Dieu!



Que signifie vraiment « Merci »
«Merci» est l'un de ces mots merveilleux
qu'on utilise pour exprimer
une gratitude particulière.
Mais ce mot implique souvent bien
davantage.

Quand il vient du fond du cœur, né de sentiments délicats et de pensées toutes particulières, «merci» signifie bien des choses.

Aux parents qui se sont portés bénévoles tout au long de l'année, « MERCI »



Horaire des test de rendements

ı	Quand?	Quoi ?	Qui ?
	Mardi 14 juin	Français	6e année
	Mercredi 15 juin	Anglais	6e année
	Jeudi 16 juin	Mathématique	6e année
	Vendredi 17 juin	Sciences	6e année
	Lundi 20 juin	Études Sociales	6 ^e année

Comment se préparer pour un examen?

Préparation physique:

- se coucher tôt
- se lever tôt

M

u

e

S

d

N

- exercices légers
- prendre un repas sain et léger
- des exercices de respiration aident à détendre et rendre alerte

Préparation mentale:

- -si tu as travaillé tous les jours et que tu as bien révisé, il faut se faire confiance!
- -revois dans ta tête les leçons, expériences faites en classe;
- -organise ton information par matière et par catégorie dans ta tête
- -même si tu crois bien connaître la matière, il faut étudier . Imagine que tu dois le réexpliquer à quelqu'un d'autre.

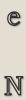
Pendant l'examen:

- prends du temps pour relire et comprendre les directives
- répète-toi chacune des questions avant d'y répondre
- ne passe pas trop de temps sur une question, tu peux y revenir plus tard
- surveille les mots clés en caractères gras dans les questions
- prends tout le temps permis, ce n'est pas une course!
- révise, relis et vérifie chaque réponse
- assure-toi de démontrer toutes tes connaissances en les écrivant clairement



Journée Adrien Bouchard





d

L

e

S

 \mathbb{N}

0

u

e

1

1

e

D



Félicitations!



L

N

0

u

S

d

e

N

Les phénoménaux, notre équipe de Génies en Herbe, ont gagné le tournoi des écoles du CSCN pour les élèves de la 5^e et 6^e années. Félicitations à Kaden, Wisdom, Steven, Janelle et Amelie ainsi qu'à M. Loiselle, leur entraineur.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
L			1	2	3 Maternelles au Edmonton Valley Zoo (9h30-14h30)
e s	6 6 ^e année au Birch Bay Ranch (8h45- 14h25)	7	8	9 Thé des bénévoles 13h-14h30	10
N o u	13	14	15	16 5 ^e année de Mme J. St- Laurent au Glastonbury wetland (9h15-11h30)	17 5e années au LZ Trampoline Park (12h15- 14h30) Graduation des maternelles
e 1 1 e	20	21	22 Journée soccer pour tous les élèves	23 5 ^e années à l'édifice fédéral et législature/ baignade	24 Messe de fin d'année, graduation des 6 ^e année (9h15-11h30) Repas chaud: Booster Juice
d e	27 Retraite de M. L'abbé	28 Dernière journée d'école	29 Dernière journée pour les enseignants	30	
N	B			Q., Emma B., Ed	len B., Satzer
	Ju	in	Catherine H. Michel-Joe . Noah C., Jan W., Clara-B Simon R., C	D-L., Ashlin B., ., Jean-Luc L., J M., Leann S-M. ck H., Ély-Anne Selle A., Tierce B asimir S., Sydney Nathan R., Luc	essica-Faith B, , Kailey M., L., Ryland L., Emmy L., y D., Joelle J.,

Jean-Pierre A., Samuel M., Ana P., Zara R., Henri C., Arianne T., Queren K., Marveric Y., Tehillah K., Yadhiera D., Rafael A., Marc L., Sabrina M., Bowen W., Salomé A., Juliette H., Mathias P., Zavier H., Jessy N., Marcus O., Ellyn K., Angelina S., Sophia S., Kael S., Talia S., Alyvia C., Natalie M.



Mikael A F., Afrin Z., Ael K., Flode B., Andréa G-C., Amy R., Elissa A., Ruth-Laurence K., Jaden J., Ryan S., Juliette L., Gracia-Holy N., Amira B., Aika-Milka N., Alejandro A., Saoirse W., Benjamin M., Kian L., Elizabeth L.

L

e s

N

u

0

V

1

e

d

e

N

 \mathbb{D}

Code vestimentaire pour l'été pour TOUS les élèves de l'école (maternelles à la 6^e année)

Lorsque l'élève arrive à l'école en tenue jugée inacceptable, nous lui prêterons des vêtements convenables pour la journée

- •Short ou jupe qui dépassent le bout des doigts de la main et du bras allongés
- Les culottes courtes (ne couvrant pas la mi-cuisse), les minijupes, les gilets-camisoles sans manches, transparents où ne couvrant pas la taille ou le dos <u>ne sont pas permis</u>.
- · Blouse sans manches ou avec petites manches et qui couvre bien le ventre
- Camisole avec une bretelle large (largeur minimum de 3 doigts).
- Aucune bretelle spaghetti, largeur d'un doigt
- Chemise avec manches courtes (aucun muscle shirt);
- Espadrilles ou sandales avec une courroie au talon pour récréation extérieure.

Assurez-vous que votre enfant a une paire d'espadrilles pour toute activité sportive (éducation physique, récréation ou autre)

OUI

M

u

N



OUI



NON



NON



NON





CALENDRIER SCOLAIRE 2016-2017

Écoles À la Découverte, Gabrielle-Roy, Joseph-Moreau Maurice-Lavallée, Notre-Dame, Père-Lacombe, Sainte-Jeanne-d'Arc

Aou	L	m	m	-	V	2016
14	1:	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sep	temb	re			- 2	2016
d	1	٧	8			
action to				1:	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Oct	obre					2016
d	1	m	m	1	V	8
		577	75.5			1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/ 30	247	25	26	27	28	29

Nov	embr	0				2016
d	1:	m	m		٧	8
5-81		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Déc	embr	0			3	2016
d	T.	V	5			
20.00	1000	11/		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	-30	31

Jan	vier				- 3	2017
d	1	m	m		٧	8
1				- 5		7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Journées	pédagogiques
Congrès ATA	2
JP École	8
JP CSCN	3
Jours d	Instruction
Semestre 1	90
Semestre 2	93

Fév	rier				100	2017
d		m	m		٧	8
			1	2	3	4
5	6	7	В	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mar	s					2017
d I m m j						s
772			1	2	- 3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avri	ī					2017
d	- 1	m	m	1	V	5
Pulsu		19 10 11 11		1111		1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17.	18	19	20	21	22
30	24	25	26	27	28	29

Mai					- 6	2017
d	-1	m	m	J	V	5
	1	2	3	4	5	-6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin						2017
d		m	m	1	٧	5
	-			1	2	3
4	5	6	7.	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mois	Jours d'opération	Jours d'instruction	
Aout	3	1	
Septembre	21	19	
Octobre	20	19	
Novembre	19	18	
Décembre	17	16	
Janvier	17	17	
Février	19	17	
Mars	18	17	
Avni	18	18	
Mai	22	21	
Juin	22	20	
TOTAL	196	183	

29 et 30 Journées pédagogiques 31 Rentrée des élèves

Septembre

5 Fête du Travail 22 et 23 Journées pédagogiques

Octobre

7 Journée pédagogique 10 Action de grâce

Novembre

4 Journée pédagogique 9 et 10 Congé d'automne 11 Jour du Souvenir

Décembre

2 Journée pédagogique 26 au 30 Vacances de Noël

Janvier

2 au 6 Vacances de Noël 9 Rentrée des élèves

Février

9 et 10 Congrès des enseignants 20 Congè de la Famille

Mars

6 Journée pédagogique 27 au 31 Congé du printemps

Avril

14 Vendredi Saint 17 Lundi de Pâques

Mai

1 Journée pédagogique 22 Fête de la Reine

Juin

28 Dernière journée des élèves 29 et 30 Journées pédagogiques

16/2/2016



Si tu ao entre **6 et 11 ano**, rejoine-noue cet été pour t'amuser et passer de belles vacances!

Du 29 juin au 26 août 2016 Du lundi au vendredi de 9h à 16h Service de garde disponible (8h-9h/16h-17h)

www.institutguylacombe.ca



L

M

0

u

e

M



Pour plus d'information: 780 468-6934 adjointe.igif@fpfa.ab.ca



CAMPS D'ÉTÉ 2016

CENTRE DES ARTS VISUELS DE L'ALBERTA

Plus d'info: galeriecava.com cavaltertaigmail.com 780-461-3427 Du 15 juillet au 20 août

Camps artistiques en français Pour la semaine ou la journée

Les places sont limitées, Réservez maintenant!! -En français -Materiaux inclus -Pour les 5 à 16 ans -Petits groupes

Les Petits chanteurs de Saint-Jean

Pour les jeunes de la 4° à la 6° année qui veulent vivre une expérience musicale inoubliable!

Soirée d'information pour les parents

Jeudi 2 juin 2016 19h

Théâtre de l'école Maurice-Lavallée

Les auditions débuteront en juin 2016! La chorale débutera en septembre 2016.

Venez chanter avec nous!







Le CEPP, la garderie francophone d'Edmonton situé au 8728-93^e Avenue vous offre un camp d'été pour la période du 4 juillet au 26 aout 2016.

Les enfants pouvant y participer doivent avoir 5 ans en juin 2016.

Au total, 30 places par jour sont disponibles.

 \mathbb{L}

M

0

u

e

e

S

Vous pouvez vous y inscrire à la semaine au frais de : 250\$/semaine ou par mois: 900\$/mois.

Les enfants doivent apporter leur dîner (chaud ou froid) ainsi que deux collations.

Au moins une sortie incluse par semaine sont prévue afin d'y découvrir le Zoo, le Telus Wold of Science, le Musée John Janzen, les trampolines et plus encore...

Des thématiques telles que les robots, la musique, l'espace, la magie, les insectes, les sciences, les pirates, les supers héros et plus encore seront explorés

Contactez vite la direction au 780-461-9889 ou par

cepp.direction@gmail.com afin de réserver votre place !!

Num: 780-461-9889 Directrice: Emmanuelle

Directrice: Emmanu Num: 780-461-9889 Cepp.direction@gmail.com Emmanuelle Sow

Directrice: Emmanuelle Num: 780-461-9889 Cepp.direction@gmail.com

Cepp.direction@gmail.com

Num: 780-461-9889 Directrice: Emmanuelle

Sow

Cepp.direction@gmail.com Num: 780-461-9889 Directrice: Emmanuelle

Sow

N



Prématernelle Bobino Bobinette

®

Des étiquettes pour tout ce que les enfants peuvent perdre!

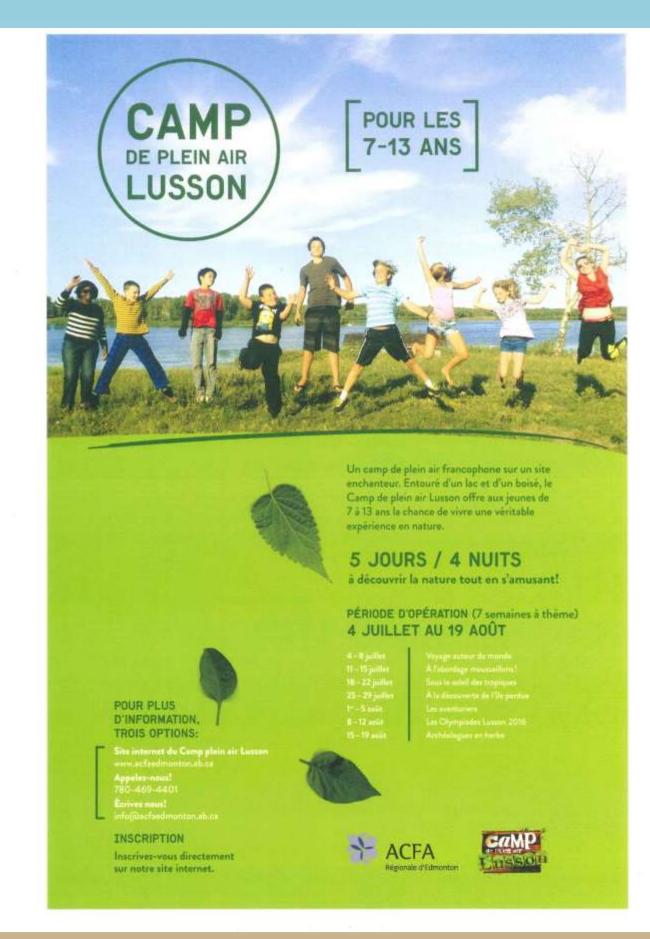
Les étiquettes de Mabel's Labels sont des étiquettes personnalisées qui sont lavables et qui vont au lave-vaisselle.

Visitez campaigns.mabelslabels.com

pour passer votre commande et pour participer à notre collecte de fonds!



1-866-30-MABEL (62235) | fundraising@mabelslabels.com



L

N

u

d

 \mathbb{N}

CAMP D'ETE 2016

ROCK EN FRANÇAIS!



Age: 8-14 Dates: du 15 au 19 Août

Horaire: 9am-4pm Lieu: 6801-104 street Prix: 5200 + tps

Apprends comment jouer les instruments rock (guitare, basse, batterie, chant) et percussions! Compose avec ta bande vos propres chansons rock en français!

Nous acceptons aussi bien débutants, intermédiaires et avancés.



www.kidsnotes.ca 780-702-5176 Info@kidsnotes.ca 6801-104 St / 10808-129 Ave, EDMONTON



Take a musical adventure with Kidsnotes Music this summer! No matter your child's age or interests, we're sure that we have a camp that will give them the best possible musical experience this summer! Ranging from drumline camps to Kindermusik camps to rock and roll camps to Pitch Perfect camps, Kidsnotes Music has got it covered!

More details are available here: http://kidsnotes.ca/summer-2016-camps-and-classes/TO REGISTER, PLEASE CALL 780-702-5176 OR EMAIL INFO@KIDSNOTES.CA.



L

S

M

0

u

V

e

e

S

d

e

M

Avisez-nous dès maintenant pour l'autobus en septembre!

Nous commençons déjà à planifier les trajets des routes d'autobus pour la rentrée scolaire en septembre 2016. Afin d'assurer que votre enfant soit ramassé et déposé comme il se doit chaque jour, veuillez indiquer les changements nécessaires sur la feuille « transport scolaire—septembre 2016» que l'école vous remettra.

Voici les changements à nous communiquer si, pour le mois de septembre:

- · vous prévoyez déménager; OU
- vous ne prévoyez pas utiliser le service de transport; OU
- les coordonnées utilisées présentement pour le transport de votre (vos) enfant(s) changeront (ex. changement de service de garde, numéros de téléphone...).

Veuillez remettre la feuille indiquant les changements à l'école avant 14h le 28 juin. Le bureau du Conseil scolaire (#322, 8627, 91° Rue NO, Edmonton, Alberta, T6C 3N1) est ouvert tout l'été. Si vous devez faire des changements pendant l'été, veuillez les faire parvenir au service de transport par courriel à transport@centrenord.ab.ca en demandant un accusé de réception.

À noter que pour tout changement reçu après le 28 juin, un arrêt existant vous sera assigné pour la rentrée car aucun nouvel arrêt n'est ajouté avant la fin septembre 2016.

Merci de votre collaboration!

Service de transport 780 468-6440 ou 1 800 248-6886



Notify us now for the bus in September!

Conseil scolaire

entre-Nord

Conseil scolaire

entre-Nord

We are already starting to plan the bus routes for the new school year in September 2016. In order to ensure that your child is picked up and dropped off where he or she should be everyday, please indicate any necessary changes on the « Transport scolaire—septembre 2016 » sheet you will receive from the school.

Here are the changes you must notify us about if, in September:

- · you plan on moving; OR
- you do not intend to use the transportation service; OR
- the contact information currently used for your child's (children's) transportation will change (e.g.:change in daycare, phone numbers ...).

Please return the sheet with the changes **to the school before 2:00 PM June 28th**. The Conseil scolaire Centre-nord board office (#322, 8627, 91 St. N.W., Edmonton, Alberta, T6C 3N1) is open all summer. If you need to make a change during the summer, please send the form to the transportation service by email to transport@centrenord.ab.ca and request a confirmation of receipt of the email.

<u>Special note:</u> All requests for changes submitted after June 28th will be assigned to an existing stop for the beginning of the school year, as no new stops will be added until the end of September 2016.

Thank you for your cooperation!

Transportation Service 780 468-6440 or 1 800 248-6886



First Riders

L

M

N

First Riders est un programme éducatif GRATUIT pour promouvoir la sécurité en autobus scolaire aux jeunes enfants, de la maternelle à la 1^e année, et à leurs parents (car vous devez accompagner vos enfants).

Le mardi 23 aout 2016 au Northlands (112 ave @ 73 rue)

La durée du programme est de 45 minutes et comprend:

- Vidéo
- Session d'information
- Tournée en autobus

Surveillez nos prochaines publications pour de plus amples renseignements ou consultez notre site internet ou communiquez avec nous.

www.centrenord.ab.ca

Heures d'ouverture: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Téléphone: (780) 468-6440









You have options when it comes to disposing of your electronics. There are countless recyclers who offer electronic recycling services, but one of the first things you should consider is the difference between reuse and recycling options.

- The majority of E-waste organizations are mandated only to recycle electronics rather than consider the reuse potential, thereby eliminating the possibility of reuse by individuals and organizations unable to afford new items.
- Breaking down operational equipment increases demand for brand new equipment, in turn increasing the necessity for virgin natural resources to be mined in order to meet demand.

Our primary course of action is to evaluate every item we receive for remaining productive life. Once confirmed, items that can be reused are refurbished and prepared to be redeployed into the marketplace. These items undergo stringent and reliable data sanitization (software or hardware based) and are tested for quality control and relevance. If items do not exhibit any reuse potential, they are sent to one of our accredited recycling partners for final recycling. At ERA, we believe reuse is the most responsible and beneficial first line of action, both from an environmental and social perspective. We believe destroying equipment that still offers usability is wasteful and unnecessary. Recycling has an extremely important, place in the chain of custody, but should be utilized only once an item is truly proven to be of no further reasonable. use.





So why are you doing it with your computer?

If it still works, it could make a big difference to someone who can't afford new equipment.

Let's keep operational equipment out of smallers.

Reuse before recycling



reduce electronic waste | reuse electronics Call Us: 1.877.9.EWASTE













reduce electronic waste | reuse electronics | Electronic Recycling Association | ERA | 1.877.9EWASTE | www.era.ca



Des enfants en santé Bulletin pour les parents Juin 2016

Un jardin pour chaque enfant



Le jardinage a des bienfaits pour les enfants ; des preuves montrent qu'il sert à atténuer le stress et à favoriser la clarté d'esprit. Il constitue par ailleurs une excellente source d'aliments frais et une forme idéale d'exercice. Cependant, comme vous l'avez déjà appris maintes dans votre rôle parental, vous n'aurez pas beaucoup de chance de transformer votre enfant en fermier habillé en salopette avec binette à la main si vous le sermonnez sur les bienfaits du jardinage.

Tout comme les intérêts des adultes, ceux des enfants sont merveilleusement divers; ce qui plaît à un enfant sera perçu par un autre enfant comme étant tout à fait ennuyeux. Vous pourriez être le parent d'un jeune qui adore le jardinage ou qui n'a pas encore découvert son pouce vert. Bien que le jardinage ne soit pas le passe-temps le plus à la mode de nos jours, il s'agit effectivement d'une activité vraiment diverse qui offre des éléments susceptibles de plaire à tout le monde – même les enfants! Si vous désirez orienter doucement votre jeune vers le travail du sol, essayez de piquer son intérêt en lui « vendant » une culture qui lui convient le mieux.

- Vivez-vous avec une bouquineuse? Elle se plairait peut-être à lire des livres à caractère agricole ou à étudier les variétés dans un catalogue de semences.
- Un enfant qui apprend par la pratique se plairait peut-être à construire un massif surélevé de fleurs.
- Vu les interminables possibilités de créativité, un jardin peut offrir à un enfant créatif l'occasion de s'exprimer.
- Un enfant qui a la compétition dans le sang pourrait être convaincu de creuser dans le sol si l'on lui lance le défi de faire pousser la plus grosse citrouille et le plus grand tournesol, ou encore de créer la colline la plus abondante en pommes de terre.

L'idée de faire participer votre enfant au jardinage a de puissants bienfaits pour la santé physique et mentale, que ce soit pour créer des petits pots de fieurs pour l'entrée avant ou pour travailler plusieurs acres de terre. Donnez libre cours à votre imagination pour trouver des moyens de faire du jardinage une activité significative pour votre enfant. Si vous réussissez à lui donner le goût de travailler le sol, la récompense sera de taille et pourra durer toute une vie.

Le Hookah et ses risques pour la santé

Nous savons tous que le fait de fumer des cigarettes ou des cigares entraîne des risques pour la santé; mais qu'en est-il de produits comme le Hookah, qui est souvent perçu comme une option de rechange moins dangereuse?

Le Hookah traditionnel est un mélange de tabac, de glycérine et/ou de miel. Bien qu'il s'agisse parfois d'un produit sans tabac, des essais montrent que même des produits dont l'étiquette indique l'absence de tabac pourraient bel et bien contenir du tabac et, par extension, de la nicotine. La nicotine est une drogue qui crée une forte dépendance. Lorsqu'une personne s'expose à de la nicotine, elle peut avoir de la difficulté à arrêter d'en consommer sans connaître de symptômes désagréables.

Toutes les fois que l'on brûle un produit, il s'en dégage des agents chimiques nocifs. On a établi un lien entre la fumée provenant du Hookah et des maladies qui sont souvent associées au tabagisme, notamment le cancer, la maladie cardiaque, la maladie pulmonaire et des complications liées à la grossesse. Le fait de brûler du Hookah, y compris le Hookah sans tabac, dégage tout de même des agents cancérogènes. Cela signifie que les gens qui s'exposent à de la fumée du Hookah, notamment ceux qui travaillent dans des bars Hookah, sont à risque de développer des problèmes de santé associés au fait d'être exposés à la fumée secondaire.

Bien des gens croient qu'il soit moins dangereux de fumer du Hookah que de consommer d'autres produits du tabac, en raison de l'eau qui couvre le fond de la pipe. Encore là, des recherches nous indiquent que cela n'est pas vrai. L'eau ne sert pas de filtre. En fait, l'Organisation mondiale de la santé affirme qu'un utilisateur de Hookah est enclin à inhaler plus de fumée en l'espace d'une heure que quelqu'un qui inhale au moins 100 cigarettes!

La transmission de microbes entre les personnes qui utilisent une même pièce buccale constitue une autre préoccupation. Il peut en résulter des maladies comme l'herpès, entre autres maladies transmissibles.

Comme c'est le cas pour tout risque de santé, il est important de parler aux enfants et aux adolescents au sujet du Hookah. Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien, consultez www.albertaquits.ca

Pour obtenir une version électronique de ce bulletin, consultez www.albertahealthservices.ca/csh.asp



Healthy Children Parent Newsletter June 2016

A Garden for Every Child

Gardening is good for kids: it is a proven stress reliever, it helps clear the head, it is an excellent source of fresh food and it can serve as a great form of exercise. However, as you already learned time and time again in your parenting career, lecturing your child about the benefits of gardening is unlikely to result in an overall-wearing, shovel-wielding farmer of tomorrow.

Just like adults, kids' interests are wonderfully diverse; what appeals to one child will be seen as totally boring by another. You might be a parent of a young person who loves to garden, or perhaps junior hasn't yet discovered his green thumb. While gardening isn't the trendiest hobby today, it is actually a truly broad hobby with elements that can appeal to almost anyone - even kids. If you'd like to nudge your youngster towards the soil, try to enourage his interest by selling a feature of gardening that suits him best.

- Do you have a book worm in your home? She might enjoy agriculture themed books or studying the variety in a seed catalogue.
- A hands-on kid might enjoy helping to build a raised flower bed.
- With endless possibilities for creativity, a garden can offer a creative child a chance to be expressive.
- A child with a competitive spirit might be convinced to get digging if challenged to grow the biggest pumpkin, tallest sunflower or most bountiful potato hill.

Engaging your child in gardening, whether it be for a few small pots on the front step of several acres of land, has powerful physical and mental health benefits. Use your imagination and think of ways to make gardening meaningful to your child. If you are successful in recruiting them into the soil, the reward is huge and can last a lifetime.

Health Hazards of Hookah

We all know that smoking a cigarette or a cigar comes with health risks but what about products like hookah, which is often viewed as being a safer alternative?

Traditional hookah is a mix of tobacco, glycerin and/or honey. While hookah is sometimes tobacco-free, testing shows that even products labeled tobacco-free may have tobacco and therefore nicotine in them. Nicotine is a very addictive drug. Once exposed to nicotine, it can be hard for people to stop using without having unpleasant symptoms.

Anytime a product is burned, harmful chemicals are released. Smoke from hookah has been linked to diseases that are usually seen when you smoke cigarettes such as cancer, heart disease, lung disease and complications in pregnancy. Burning hookah, including hookah that is tobacco-free, still creates cancer-causing chemicals. That means that people who are around the hookah smoke, including those who work in hookah bars, are at risk of the health problems seen from being exposed to second-hand smoke.

A lot of people believe that hookah is safer than using other tobacco related products because of the water in the base of the pipe. Again, research tells us that this isn't true. The water does not act as a filter. In fact, the World Health Organization found that a hookah user may inhale as much smoke in a 1-hour session as someone who inhaled 100 or more cigarettes!

Another concern is about sharing the mouthpiece and germs. Diseases like herpes and other communicable diseases can also be spread because people are sharing the same mouthpiece.

As with anything that poses a health risk, talking to kids and teens about hookah is important. For more information and support visit: www.albertaguits.ca