

CONDITIONS GAGNANTES
POUR RELEVER LE

Défi Tchin-tchin

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



En partenariat avec :

Québec 


ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

 **AS PQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI TCHIN-TCHIN

Destinataires

Ce guide s'adresse principalement au personnel en garde scolaire et aux surveillants du service des dîneurs, ainsi qu'à tout intervenant scolaire souhaitant promouvoir efficacement les saines habitudes d'hydratation des enfants.

Objectifs du guide

- Soutenir la mise en place de conditions favorables au succès du *Défi Tchîn-tchîn*.
- Partager les clés d'une promotion efficace de la saine hydratation auprès des élèves.

Table des matières

7 conditions gagnantes	3	Conseils d'ami.....	7
• Mise sur des messages positifs	3	Trucs et astuces pour rejoindre les 8-12 ans.....	8
• Soyez des modèles de saine hydratation .	3	Maintenir les acquis après le <i>Défi</i>	9
• Amusez vous!.....	4	Bon à savoir.....	10
• Faites confiance au corps humain	4	Conseils pour aromatiser l'eau	11
• Créez une vague de promotion de l'eau dans l'école	5	Annexe – Se préparer au <i>Défi</i>	12
• Impliquez les parents.....	6	À propos du <i>Défi Tchîn-tchîn</i>	14
• Maximisez l'impact avec les activités <i>Tchîn-tchîn!</i>	6		





Groupe de Layla Anas,
École Adélarde-Desrosiers, *Défi Tchín-tchín*
2018

7 CONDITIONS GAGNANTES POUR UN DÉFI MÉMORABLE ET PORTEUR

*La réussite du Défi Tchín-tchín repose sur le plaisir
et sur vos interventions!*

1. Misez sur des messages positifs

Vous avez un rôle clé dans la réussite du *Défi*. Vos encouragements contribuent à la motivation et à la fierté des élèves. De plus, lorsque **vos interventions sont positives et misent sur les bénéfices d'un comportement** (boire surtout de l'eau), elles seraient plus efficaces pour promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie^{1,2}. Ainsi, souligner le bien-être ressenti lorsqu'on boit de l'eau est une stratégie gagnante pour développer le réflexe de penser à boire de l'eau.

Messages positifs

- Boire de l'eau aide à se sentir bien.
- L'eau est la boisson préférée du corps.
- On a besoin de boire plusieurs verres d'eau par jour.
- L'eau calme la soif.
- Quand il fait chaud, boire de l'eau rafraîchit.
- Boire de l'eau aide à se concentrer.
- Choisir l'eau du robinet, c'est bon pour la planète!
- Etc.

Messages négatifs à éviter

- Ne pas boire d'eau rend malade.
- Buvez de l'eau ou mourrez.
- Le jus est mauvais. C'est plein de sucre!
- Pas de jus!
- Si tu ne bois pas d'eau, tu auras des difficultés en classe.
- Etc.

2. Soyez des modèles de saine hydratation

Les élèves vous aiment et vous observent. Prenez plaisir à boire de l'eau et tentez, pendant le *Défi*, de privilégier cette boisson par rapport aux autres. Participez, vous aussi, au *Défi Tchín-tchín*! Pour d'autres conseils, consultez la fiche *Être un modèle, ma fierté* au soifdesante.ca/ecole.

3. Amusez-vous!

Le plaisir est un élément essentiel pour acquérir de saines habitudes de vie.

Prenez part au *Tchin-tchin* et aux activités avec les élèves. Ajoutez-y vos couleurs ou une goutte de folie. Par exemple, même si l'on trinque toujours avec de l'eau (verre ou gourde), vous pouvez créer votre façon unique de faire :

- placer les élèves en file pour qu'ils trinquent à tour de rôle avec vous, avant de trinquer à leur place;
- trinquer le plus haut possible;
- dire un mot, une phrase ou faire une danse spéciale avant de boire;
- faire le *Tchin-tchin* dans différentes langues, parlées par les élèves ou non :
 - ◇ Cheers (anglais)
 - ◇ Salut (espagnol)
 - ◇ Prost! (allemand)
 - ◇ Kampai! (japonais)

4. Faites confiance au corps humain

Bien s'hydrater tout au long de la journée est important. Pour ce faire, nul besoin de calculer ce que l'on boit. Si on ne boit pas assez, le corps envoie différents signaux^{3,4}:

- sensation de soif;
- bouche sèche;
- urine foncée ou peu abondante;
- maux de tête;
- difficulté à se concentrer;
- sensation de faiblesse/fatigue.

Incitez les enfants à reconnaître ces signaux et à être à l'écoute de leur corps. Vous pouvez faire des rappels afin de les inciter à boire régulièrement un peu d'eau, mais il faut veiller à ne pas les forcer.

IMPORTANT

Les compétitions ou concours basés sur la quantité d'eau à boire (compilation du nombre de verres d'eau consommés, récompenses pour les plus grands buveurs d'eau, jeux où l'on doit boire de l'eau souvent et de façon rapprochée, etc.) sont des pratiques à éviter. Sans le vouloir, en les faisant boire sous pression, les enfants peuvent ressentir des inconvénients reliés à une trop grande consommation d'eau (inconfort et besoin plus fréquent d'uriner). Dans des cas extrêmes, boire trop d'eau, dans un court laps de temps, peut même s'avérer risqué⁵. On veut donc éviter que les jeunes très compétitifs exagèrent.

Si afficher le nombre de gourdes ou de verres bus peut être motivant pour des élèves plus visuels, il vaut mieux se concentrer sur d'autres objectifs atteints par votre groupe ou votre école. Par exemple, vous pouvez comptabiliser le nombre d'élèves qui ont pensé à amener leur gourde au moins quatre fois sur cinq pendant le *Défi* ou encore le nombre de *Tchin-tchin* réalisé dans l'année scolaire.



Disponibles au
[www.gardescolaire.org/aqgs/
projets/defitchintchin/](http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defitchintchin/)
et au soifdesante.ca/ecole

5. Créez une vague de promotion de l'eau dans l'école

Pour profiter au maximum du *Défi Tchint-tchin*, il est essentiel de s'y préparer. Consultez l'annexe pour faciliter votre planification. Invitez les membres de l'équipe-école à participer au *Défi Tchint-tchin* et à la valorisation de l'eau (enseignant.e.s, direction, personnel de soutien, intervenants scolaires, service des dîneurs, etc.).

DES IDÉES POUR ENGAGER L'ÉCOLE AUTOUR DU DÉFI TCHIN-TCHIN

- Réalisez certaines activités *Tchin-tchin* en collaboration avec des enseignant.e.s ou des spécialistes (les activités *Une offre alléchante* ou *De toute beauté*, de la trousse d'activités *Tchin-tchin - Saine hydratation* s'y prêtent bien);
- Invitez les autres membres de l'équipe-école à venir faire un *Tchin-tchin* sur l'heure du midi avec les élèves ou à participer à une activité spéciale pour célébrer la *Journée mondiale de l'eau* ou la fin du *Défi*;
- Offrez des eaux aromatisées dans les classes ou invitez les enseignant.e.s à visiter le service de garde avec leurs élèves pour découvrir de nouvelles saveurs d'eau;
- Apposez les affiches promotionnelles du *Défi* à différents endroits dans l'école;
- Transmettez l'infographie *Mettre en place une école favorable à la consommation d'eau* (soifdesante.ca/ecole) à la direction pour favoriser la cohérence des messages aux élèves. Par exemple, assurez-vous que les gourdes soient permises en classe à un endroit déterminé par l'enseignant.e.;
- Décorez les fontaines de l'école (voir l'activité *D'amour et d'eau fraîche* au soifdesante.ca et *De toute beauté* de la trousse d'activité *Tchin-tchin - Saine hydratation*).





Disponibles au
www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defitchintchin/
et au soifdesante.ca/ecole

6. Impliquez les parents

Saviez-vous que les élèves ont davantage tendance à adopter de saines habitudes de vie lorsque leurs parents sont impliqués⁶?

SUGGESTIONS POUR IMPLIQUER LES PARENTS

Avant le Défi :

- remettez ou envoyez la lettre destinée aux parents et la fiche *Quelques idées pour boire plus d'eau*;
- offrez la possibilité à l'Organisme de participation des parents (OPP) de planifier une activité sur l'eau, de contribuer aux activités planifiées ou à la mise en valeur des fontaines d'eau;
- rappelez aux parents de mettre une gourde d'eau dans la boîte à lunch de leur(s) enfant(s) afin qu'ils relèvent le Défi.



Pendant le Défi :

- invitez les parents à une présentation des activités faites par les élèves, telles que :
 - ◊ Une offre alléchante afin que les élèves vantent l'eau aux parents (trousse d'activités *Tchin-tchin - Saine hydratation*);
 - ◊ Les Chefs *Tchin-tchin* ou *L'eau à la bouche*, pour faire découvrir aux parents des recettes d'eaux aromatisées (trousse d'activité *Tchin-tchin - Saine hydratation*);
- incitez les parents (via courriel, discussion, réseaux sociaux de l'école, etc.) à réaliser aussi le *Tchin-tchin* en famille, avec de l'eau, au repas et à consulter les outils de l'initiative *J'ai soif de santé!*, conçus pour eux, au soifdesante.ca/maison.



7. Maximisez l'impact avec les activités *Tchin-tchin*!

En complémentarité avec le Défi, des activités originales, éducatives et ludiques sont proposées pour renforcer l'importance de boire de l'eau auprès des élèves. Elles sont regroupées en deux trousseaux proposant des activités sur la saine hydratation ou des jeux actifs sur le thème de l'eau.

Les activités proposées sont diversifiées, indépendantes les unes des autres, ajustables selon différentes variantes et réalisables à différents moments de la journée, selon vos besoins et les caractéristiques de vos élèves. Consultez les trousseaux à l'avance pour vous inspirer et profitez de nos conseils d'amis pour préparer vos activités.



Conseils d'amis

« Je ne dispose que d'une petite période de jeu : pourrais-je faire des activités? »

Pas de problème! Vous trouverez, au début de la trousse d'activités *Tchin-tchin - Saine hydratation*, les *Midis express*. D'une durée de cinq à 10 minutes, ces activités sont pratiques le midi ou pour assurer des transitions entre deux activités.

« Je m'occupe des élèves plus vieux. Avez-vous des idées pour les motiver à participer? »

Pour le *Tchin-tchin* du midi, il est possible de varier les façons de trinquer. Aussi, à la fin de chacune des activités *Tchin-tchin*, vous trouverez des suggestions de variantes. Elles permettent d'ajouter des possibilités, d'augmenter le niveau de difficulté ou encore d'adapter l'activité au groupe d'âge. Vous pouvez également faire appel à la créativité des élèves pour trouver de nouvelles contraintes ou adaptations à l'activité. Vous pouvez aussi les inviter à animer une activité pour les plus jeunes.

« J'aimerais faire au moins une activité chaque jour. Comment réduire mon temps de préparation? »

Pour faciliter la réalisation et la coordination des activités, il est possible de :

- jumeler plus d'un groupe du service de garde dans une même activité, afin de réaliser une coanimation ou de partager l'animation de différentes activités;
- inviter des parents de l'OPP ou des bénévoles à participer à la préparation ou à l'animation d'une activité préalablement déterminée;
- organiser un grand jeu actif en changeant les règles, afin de former des équipes multiâges.

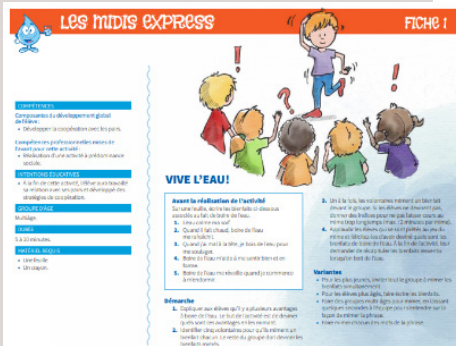
« Je n'aurais pas assez de temps pour réaliser toutes les activités des trousse pendant la semaine du Défi. »

C'est normal! Un vaste choix d'activités est offert pour répondre à différents intérêts et objectifs éducatifs. Heureusement, les opportunités pour les réaliser ne se limitent pas au mois de mars et elles demeurent pertinentes toute l'année. Pour en profiter pleinement, vous pouvez :

- sélectionner des activités *Tchin-tchin* pour concocter une journée pédagogique sur l'eau;
- planifier la réalisation de certaines activités à d'autres moments de l'année (ex. : Mois de l'activité physique en mai, Mois de l'eau en juin). Pour des suggestions, voir l'annexe « Se préparer au Défi »;
- partager des activités avec d'autres membres de l'équipe-école pour maximiser la synergie et l'immersion des élèves dans la thématique. Certaines activités peuvent être réalisées en classe et adaptées pour développer diverses compétences du programme de formation de l'école québécoise.

CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DES GOURDES

Bien qu'il n'y ait pas de consensus scientifique sur l'entretien des gourdes, il faut minimalement les rincer tous les jours et les faire sécher à l'air libre. Au moins une fois par semaine, elles doivent être lavées avec de l'eau chaude et du savon ou au lave-vaisselle.



Trucs et astuces pour rejoindre les 8-12 ans

Saviez-vous que...

Les enfants devraient boire 1 à 1,2 litre d'eau par jour? Alors que l'eau non embouteillée est la meilleure boisson pour s'hydrater, prendre soin de sa santé et celle de la planète, elle n'est pas toujours le premier choix d'hydratation des élèves.

Voici quelques trucs pour mieux rejoindre vos élèves des derniers cycles du primaire :

- Réaliser des *Tchin-tchin* originaux :
 - ◊ En dansant ou en faisant la vague;
 - ◊ En buvant de la main gauche ou droite selon le cas;
 - ◊ Les yeux fermés en buvant très lentement;
 - ◊ En créant une chanson, un slogan ou un poème;
 - ◊ Etc.
- Les élèves peuvent eux-mêmes déterminer la façon de trinquer tous ensemble. Soyez un modèle, embarquez avec eux!
- À partir des trousse d'activités *Tchin-tchin*, proposer aux élèves de choisir les activités qu'ils réaliseront durant la semaine.
- Miser sur les variantes des trousse d'activités *Tchin-tchin*, plusieurs idées vous sont proposées pour adapter le niveau de difficulté.

Vos jeunes sont créatifs ? Réalisez l'activité *Des idées en ébullition* de la trousse d'activités *Tchin-tchin - Saine hydratation Des idées en ébullition* avec vos élèves, tout au long de la semaine du *Défi Tchin-tchin*.



Maintenir les acquis après le *Défi*!

Pour mieux ancrer l'habitude de boire de l'eau, il est suggéré de continuer à promouvoir l'eau jusqu'à la fin de l'année, en déterminant un moment ou une journée *Tchin-tchin* par semaine (par exemple, chaque mercredi).

Pour ce faire, vous pouvez choisir chaque semaine, au hasard, un élève de votre groupe qui deviendra un *Champion Tchin-tchin*. Ce dernier aura la responsabilité de promouvoir l'eau et le *Défi* hebdomadaire auprès de ses camarades.

Le *Champion* a pour mission de :

- rappeler aux élèves d'apporter leur gourde la veille du *Défi* hebdomadaire;
- encourager leurs camarades à participer;
- apporter des verres d'eau ou un pichet d'eau pour les élèves qui ont oublié leur gourde, lors du moment *Tchin-tchin*;
- déclencher le *Tchin-tchin*, lorsque le personnel éducateur ou le surveillant l'autorise.

Il est suggéré de prévoir un endroit *Tchin-tchin* dans le local du service de garde ou près des fontaines d'eau, où sont affichés les coloriages, le matériel créé par les élèves et les affiches promotionnelles du *Défi*, pour penser à faire le *Tchin-tchin*, jusqu'à la fin de l'année.

Quelques variantes :

- impliquer les élèves du 3^e cycle, des modèles pour les élèves plus jeunes, afin qu'ils soient les *Champions* sur l'heure du midi;
- en juin, raviver la promotion de l'eau dans votre école, à l'occasion du Mois de l'eau. Avec la chaleur de l'été qui approche, il s'agit d'une belle occasion pour sensibiliser vos élèves à l'importance de boire de l'eau en ramenant le *Défi Tchin-tchin* ou en intégrant des activités *Tchin-tchin* à votre programmation!



Saviez-vous que les enfants sont plus vulnérables à la chaleur?

Leur corps est moins apte à contrôler les changements de température. C'est pourquoi, en période de chaleur et d'humidité accablante, les élèves doivent être encouragés à boire de l'eau régulièrement⁷.



Bon à savoir

L'eau : la vedette du Défi

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Elle doit être la boisson que l'on boit en plus grande quantité dans notre journée. Pour accorder une place centrale à celle-ci, le *Tchin-tchin* du midi se réalise toujours avec une gourde ou un verre rempli d'eau.

La place des autres boissons

Dans une optique de renforcement positif, le Défi Tchin-tchin est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans les boîtes à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons. D'une part, le choix de boisson offerte dans la boîte à lunch appartient au parent. D'autre part, une interdiction (ex. : retrait, avertissement, dépréciation, etc.) peut renforcer le désir et l'attrait pour l'aliment restreint⁶.

Bien que les boissons sucrées* ne soient pas directement ciblées par l'intervention, l'ajout d'une gourde d'eau dans la boîte à lunch résulte parfois du retrait des autres boissons, en raison de l'espace disponible ou de la prise de conscience que l'eau peut suffire.

* Dans un mode de vie sain, les boissons sucrées (ex. : punches ou cocktails fruités, boissons gazeuses, eaux vitaminées, thé glacé, boissons pour sportifs, laits aromatisés, boissons végétales sucrées, etc.) sont à éviter ou à consommer exceptionnellement. La consommation de jus de fruits pur doit aussi être limitée⁸. Si votre service de garde offre des boissons sucrées, lors des événements, des activités ou de la collation, profitez-en pour revoir vos pratiques. Pour ce faire, vous pouvez consulter la page sucreliquide.com ou soifdesante.ca/maison.

Conseils pour aromatiser l'eau

Recettes

Pour chaque tasse de fruits (frais ou surgelés) ou de légumes, mettre quatre tasses d'eau.

Quelques idées de saveurs appréciées*

- Melon
- Fraîse
- Framboise
- Pêche
- Baies
- Mangue
- Ananas
- Concombre
- Poivron
- Cantaloup
- Et bien d'autres à découvrir!

Il est possible de combiner plusieurs ingrédients ou d'ajouter quelques branches d'herbes (ex. : coriandre, menthe, basilic, romarin).

Dans le cadre d'une consommation régulière, il est préférable d'éviter d'aromatiser l'eau avec des agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse) ou des aromatisants commerciaux, car ils acidifient l'eau à un niveau nuisible pour l'émail des dents.



Astuces

- L'utilisation de fruits surgelés accélère la préparation.
- Pour davantage de saveur :
 - ◇ coupez les fruits et légumes en petits morceaux;
 - ◇ froissez les herbes en les roulant entre les mains;
 - ◇ laissez les eaux infuser au moins 15 minutes au frais ou avec des glaçons. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laissez-les à la température pièce pendant l'infusion. Pour une fraîcheur optimale, consommer les eaux aromatisées dans les 24 à 48 heures.
- Les fruits (à l'exception des fraises et des bananes lorsqu'elles infusent longtemps) et les légumes peuvent être mangés par la suite, car ils demeurent savoureux. Zéro gaspillage!

ATTENTION

Assurez-vous que les enfants n'ont pas d'allergies aux aliments sélectionnés.

ANNEXE

Se préparer au Défi

Le Défi Tchintchin se déroule pendant une semaine du mois de mars, à l'occasion de la Semaine canadienne de l'eau. Pour ne rien manquer et profiter du Défi au maximum, voici des opportunités à intégrer dans votre planification annuelle!

Dès l'ouverture des inscriptions	• Remettez la lettre à la direction. • Inscrivez votre école au Défi* ◇ Présentez le Défi à la direction, au personnel éducateur du service de garde et aux surveillants du service de dîneurs pour sonder l'intérêt à participer. Au besoin, des modèles de lettres sont disponibles. ◇ Complétez le formulaire en ligne. <i>* Une seule inscription par école est acceptée. Vous pouvez modifier l'inscription en nous contactant (voir nos coordonnées à la fin de ce guide). Si le service de dîneurs et les marcheurs participent, ils doivent être inclus dans le total de participants pour recevoir des cadeaux de participation pour eux.</i>
En janvier et février Lors des célébrations de la Saint-Valentin	• Téléchargez les outils, imprimez au besoin et planifiez le déroulement du Défi et les activités Tchintchin, qui se dérouleront en mars et le reste de l'année (<i>Champions Tchintchin</i>, Mois de l'eau, Mois de l'activité physique). • Annoncez au conseil d'établissement la participation de l'école au Défi Tchintchin et les activités à venir. Pour maximiser la portée éducative et le maintien à long terme de saines habitudes d'hydratation, invitez-le à consulter l'infographie <i>Pour une école favorable à la consommation d'eau</i> et un modèle de résolution pour y parvenir au soifdesante.ca/ecole. • Proposez à l'Organisme de participation des parents (OPP) de s'impliquer dans une activité de promotion de l'eau dans le cadre du Défi (ex. : dégustation d'eau aromatisée, présentation des réalisations des élèves à l'école, etc.). • Réalisez l'activité préparatoire <i>D'amour et d'eau fraîche</i>.



Disponibles au
www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defitchintchin/
et au soifdesante.ca/ecole



Disponibles au
[www.gardescolaire.org/aqgs/
projets/defitchintchin/](http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defitchintchin/)
et au soifdesante.ca/ecole

Au début de mars	• Apposez les affiches promotionnelles du <i>Défi</i> dans l'école.
Le lundi précédent le Défi	• Planifiez un envoi courriel ou imprimez des lettres et l'outil <i>Quelques idées pour boire plus d'eau</i> pour : ◇ les parents des élèves dînant à l'école; ◇ les parents d'élèves marcheurs. 
Le jeudi ou vendredi précédant le Défi	• Envoyez ou remettez les lettres aux parents et l'outil <i>Quelques idées pour boire plus d'eau</i>. • Faites un rappel du <i>Défi Tchint-tchin</i> aux élèves et aux parents. 
Lors de la semaine du Défi Tchint-tchin 22 mars	• Trinquez avec les élèves, réalisez des activités au service de garde ou dans d'autres contextes, amusez-vous et soyez un modèle de promotion de la saine hydratation. • Soulignez la <i>Journée mondiale de l'eau</i> par une activité spéciale impliquant toute l'école.
Avril à juin	• Poursuivez des activités de promotion de l'eau avec les <i>Champions Tchint-tchin</i>. • Saisissez les opportunités de rappeler l'importance de boire de l'eau (ex. : ajouter des pauses <i>Tchin-Tchin</i>, où l'on trinque ensemble avec de l'eau, après les jeux actifs lors du Mois de l'activité physique en mai, lors des premières chaleurs, etc.). • Lors de la <i>Semaine québécoise de la garde scolaire</i>, en mai, remerciez le personnel éducateur pour son rôle de modèle de saine hydratation. 
Juin	• Soulignez le Mois québécois de l'eau par une activité ou un <i>Tchin-tchin</i> original.

Vous désirez réaliser le Défi Tchint-tchin avant ou après la semaine du Défi ? C'est possible! Le *Défi* est flexible et les outils promotionnels et éducatifs sont disponibles à l'année. Cependant, les cadeaux et tirage de prix de participation ne sont offerts qu'en mars dans le cadre de l'inscription pour souligner la *Semaine canadienne de l'eau*.





À propos du Défi Tchint-tchin

En mars, à l'occasion de la Semaine canadienne de l'eau, les élèves du préscolaire et du primaire sont invités à relever le *Défi Tchint-tchin* avec le personnel en garde scolaire, les surveillants du service de dîneurs et, dans le cas des élèves marcheurs, leurs parents. Ce *Défi* festif propose d'accompagner le repas du midi avec de l'eau et de trinquer ensemble.

Il comprend des outils gratuits :

- affiches promotionnelles;
- trousse d'activités *Tchint-tchin*;
- coloriages;
- certificats de participation à personnaliser pour les élèves et l'école participante;
- modèles de lettre d'information pour l'équipe de direction, l'équipe-école et les parents;
- trucs à partager avec les parents.

Le *Défi Tchint-tchin* est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et de l'Association pour la santé publique du Québec. Il constitue l'une des composantes du projet *J'ai soif de santé!* propulsée dans les milieux de vie autour de l'enfant, dont l'école.

J'ai soif de santé! vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau. Les décideurs et les adultes côtoyant les enfants sont invités à les inspirer en agissant comme modèles de saine hydratation et à rendre l'eau disponible et attrayante. Des outils complémentaires au *Défi Tchint-tchin* sont également proposés gratuitement au soifdesante.ca/ecole.



Tout le matériel est accessible gratuitement au www.gardescolaire.org/aqgs/projets/defitchintchin/ et au soifdesante.ca/ecole

**Partagez vos réussites
et vos bons coups
en nous faisant
parvenir des photos de
vos réalisations et de vos
élèves en action!**

**Il s'agit de notre plus
belle récompense!**

soifdesante@gmail.com

J'ai soif de santé!

En partenariat avec :

Québec 

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE

L'Association québécoise de la garde scolaire travaille à faire reconnaître le service de garde en milieu scolaire comme un des acteurs clés de la réussite éducative de l'élève. L'Association soutient le développement des services de garde en milieu scolaire du Québec en faisant la promotion de leur rôle complémentaire à la mission de l'école, en représentant leurs intérêts collectifs et en favorisant le développement des compétences de leur personnel. Pour plus de détails, www.gardescolaire.org



L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) œuvre à promouvoir une vision durable de la santé en réduisant les maladies par la prévention et en améliorant le bien-être collectif. À travers des projets comme *J'ai soif de santé!*, l'ASPQ soutient la promotion d'une saine hydratation en encourageant la consommation d'eau dans divers milieux de vie, tels que les écoles, les lieux de travail et les espaces publics. L'ASPQ s'engage également à intégrer la santé dans toutes les politiques publiques, en mettant l'accent sur des enjeux comme la santé mentale, les inégalités sociales et les changements climatiques.

Pour plus de détails : ASPQ.org

Références

- 1 Gallagher KM et Updegraff JA (2012). Health Message Framing Effects on Attitudes, Intentions, and Behavior: A Meta-analytic Review, *Annals of Behavioral Medicine*, 43(1), 101–116. Repéré le 12 décembre 2018 au <https://academic.oup.com/abm/article/43/1/101/4563944>
- 2 Sherman DK, Mann T., & Updegraff JA (2006). Approach/Avoidance Motivation, Message Framing, and Health Behavior: Understanding the Congruency Effect. *Motivation and Emotion*, 30(2), 165–169. Repéré le 12 décembre 2018 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2600530/>
- 3 Gouvernement du Canada (2016). *Restez hydraté en buvant de l'eau*. Repéré le 12 décembre 2018 au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/restez-hydrate-buvant-eau.html>
- 4 About Kids Health (2013). *Déshydratation*. Repéré le 12 décembre 2018 au <http://www.aboutkidshealth.ca/Fr/HealthAZ/ConditionsandDiseases/Symptoms/Pages/Dehydration.aspx>
- 5 Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press.
- 6 Czaplicki, G. (2009). *L'influence de pratiques parentales relatives aux saines habitudes de vie des jeunes québécois*. (Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal) Repéré le 12 décembre 2018 au <https://archipel.uqam.ca/2778/1/D1876.pdf>
- 7 Gouvernement du Québec. *Prévenir les effets de la chaleur*. Repéré le 12 décembre 2018 au <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme>
- 8 Gouvernement du Canada. (2020). Les boissons sucrées. Repéré le 8 février 2022 au <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/les-boissons-sucrees/>