

Défi Rigol'eau

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

En partenariat avec :

Québec 

 **ASPO**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU DÉFI RIGOL'EAU

Objectifs du guide

- Soutenir la mise en place de conditions favorables au succès du *Défi Rigol'eau*.
- Partager les clés d'une promotion efficace de la saine hydratation auprès des tout-petits.



Table des matières

5 conditions gagnantes	3
Maintenir les acquis après le <i>Défi</i>	6
Bon à savoir	6
Conseil pour aromatiser l'eau	7
Annexe 1 - Les chansons Rigol'eau.....	8
Annexe 2 – Se préparer au <i>Défi</i>	9
À propos du <i>Défi Rigol'eau</i>	10



Tous les outils du *Défi Rigol'eau* sont disponibles gratuitement au soifdesante.ca/cpe-garderie.

5 CONDITIONS GAGNANTES POUR UN DÉFI MÉMORABLE ET PORTEUR

*La réussite du Défi Rigol'eau repose sur le plaisir
et sur vos interventions!*

1. Mettez 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 tout-petits. De plus, lorsque **vos interventions sont positives et misent sur les bénéfices du comportement souhaité**, elles seraient plus efficaces^{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 surtout 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 enlève la soif.
- Quand il fait chaud, boire de l'eau rafraîchit.
- L'eau a bon goût.
- Etc.

Messages négatifs à éviter

- Ne pas boire d'eau rend malade.
- Le jus est mauvais. C'est plein de sucre!
- Pas de jus!
- Etc.

2. Soyez des modèles de saine hydratation

Les enfants vous aiment et vous observent. Prenez plaisir à boire de l'eau et tentez, pendant le Défi Rigol'eau, de privilégier cette boisson par rapport aux autres. Participez, vous aussi, au Défi! Pour d'autres conseils, consultez l'outil *Être un modèle, ma fierté*.





3. Amusez-vous!

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

Trinquez et buvez de l'eau avec les tout-petits. Ajoutez-y vos couleurs ou une goutte de folie. Par exemple, avant de trinquer, chantez avec les enfants une des chansons Rigol'eau (voir annexe 1). Vous pouvez même inventer votre comptine ou votre slogan.

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}. En tant qu'éducateur, vous pouvez reconnaître un enfant déshydraté à l'aide de ces signaux :

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

Si l'occasion s'y prête, aidez les enfants à reconnaître ces signaux et à être à l'écoute de leur corps. Pour prévenir la déshydratation, offrez de l'eau régulièrement aux enfants. Il faut cependant 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 inconforts reliés à une trop grande consommation d'eau. 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 enfants très compétitifs exagèrent.

5. Créez une vague de promotion de l'eau

Pour profiter au maximum du *Défi Rigol'eau*, il est essentiel de s'y préparer. Consultez l'annexe 2 pour faciliter votre planification.

ENGAGEZ VOTRE MILIEU



- Réalisez les activités de la trousse d'activités Rigol'eau pour faire découvrir aux tout-petits les bases de la saine hydratation.
- Apposez l'affiche promotionnelle du *Défi* à différents endroits dans votre CPE/garderie.
- Inspirez-vous de l'infographie pour mettre en place un milieu de garde favorable à la consommation d'eau.
- Le cas échéant, décorez les fontaines ou les robinets pour augmenter leur attrait (voir l'activité *Le cadeau de Rigol'eau* de la trousse d'activités Rigol'eau).



IMPLIQUEZ LES PARENTS



- Remettez ou envoyez la lettre destinée aux parents et la fiche *Quelques idées pour boire plus d'eau*.
- Invitez-les à découvrir le site soifdesante.ca/maison pour des astuces pour valoriser l'eau à la maison.



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.

Vous pouvez dédier un endroit Rigol'eau dans le local, où sont affichés les coloriages, le matériel créé par les enfants et des affiches promotionnelles du *Défi*, pour penser à boire de l'eau régulièrement et continuez à faire des « *Tchin-tchin* » de temps en temps..

En juin, vous pouvez raviver la promotion de l'eau pour souligner le Mois de l'eau. Avec la chaleur de l'été qui approche, il s'agit d'une belle occasion pour raviver l'importance de boire de l'eau en ramenant le *Défi Rigol'eau* ou en réalisant des activités Rigol'eau et des jeux d'eau!

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 l'été, en période de chaleur et d'humidité accablante, les enfants doivent être encouragés à boire de l'eau aux 20 minutes⁷. Pour en savoir plus, consultez www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/.



Bon à savoir

L'eau : la vedette du Défi

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. C'est pourquoi c'est important d'offrir souvent de l'eau aux tout-petits durant la journée. Pour accorder une place centrale à celle-ci, le *Défi Rigol'eau* 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 Rigol'eau* est l'occasion de valoriser la présence d'eau, sans pour autant éliminer les autres boissons. Toutefois, pour favoriser la saine hydratation, privilégiez l'eau et le lait nature comme boissons à offrir régulièrement aux enfants (Cadre de référence Gazelle et Potiron⁷). Référez-vous à notre infographie pour mettre l'eau en valeur.



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
- Fraise
- 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

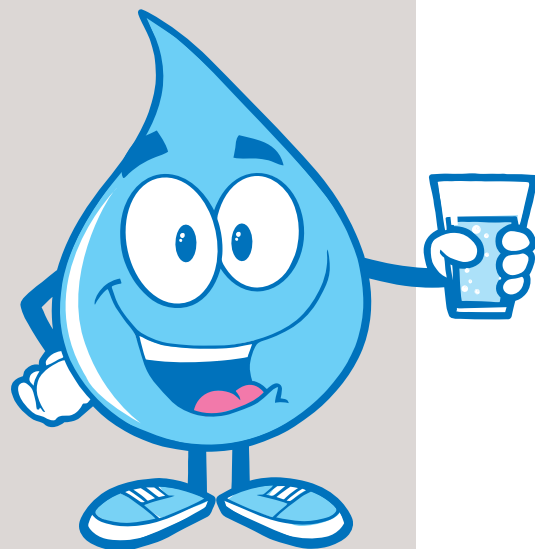
- L'utilisation de fruits surgelés accélère la préparation.
- Pour davantage de saveur :
 - ◇ coupez les fruits et légumes en petits morceaux;
 - ◇ froissez les herbes en les roulant entre les mains;
 - ◇ laissez les eaux infuser au moins 15 minutes au frais ou avec des glaçons. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laissez-les à la température pièce pendant l'infusion. Pour une fraîcheur optimale, consommer les eaux aromatisés 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. Aussi, pour éviter les risques d'étouffement, servez les verres d'eau aux enfants sans garniture.

ANNEXE 1

Chansons *Rigol'eau*



Sur l'air de « **Frère Jacques** »

Je bois de l'eau (bis)
Le midi (bis)
Dans la journée aussi (bis)
C'est si bon, pour mon bedon (bis)

Sur l'air de « **Si tu aimes le soleil** »

Quand je bois un bon verre d'eau, j'adore ça!
Quand je bois un bon verre d'eau, j'adore ça!
Quand je bois un bon verre d'eau,
avec mes gentils amis,
Quand je bois un bon verre d'eau, j'adore ça!

L'eau est saine pour ma bedaine, j'adore ça!
L'eau, c'est bon pour mon bedon, j'adore ça!
Avec mes gentils amis et avec
(nom du responsable du service de garde) [aussi]
Avec toute ma garderie¹, on fait *Tchin-tchin*

Sur l'air de « **J'ai un beau château** »

J'ai un bon verre d'eau
Pour réveiller mon cerveau
J'en bois une gorgée
Pour passer une belle journée

1 Le cas échéant, remplacer par « Avec tout mon CPE, on fait *Tchin-tchin* »

ANNEXE 2

Se préparer au Défi

Avant la semaine du Défi Rigol'eau	- Inscrivez votre service de garde éducatif à l'enfance. - Téléchargez les outils, imprimez au besoin et planifiez le déroulement du Défi et les activités <i>Rigol'eau</i>, qui se dérouleront à la troisième semaine du mois de mars.	
Le jeudi ou vendredi précédant le Défi	Envoyez ou remettez la lettre aux parents et invitez-les à découvrir plusieurs ressources pour favoriser la consommation d'eau au soifdesante.ca/maison.	

Pendant la semaine du Défi Rigol'eau	- Trinquiez avec les enfants, réalisez des activités, 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. - Remettre les certificats aux enfants et affichez le certificat qui souligne la participation de votre milieu.	
En toutes saisons	Saisissez les opportunités de rappeler l'importance de boire de l'eau (ex. : ajoutez des pauses <i>Rigol'eau</i> où l'on trinque ensemble avec de l'eau).	
Juin	Soulignez le <i>Mois de l'eau</i> par une activité <i>Rigol'eau</i> ou avec le retour du Défi <i>Rigol'eau</i>.	

Vous désirez réaliser le Défi Rigol'eau avant ou après la dernière semaine de mars? C'est possible! Le Défi est flexible et les outils promotionnels et éducatifs sont disponibles en tout temps. Cependant, le tirage de prix de participation n'est offert qu'en mars dans le cadre de l'inscription.



L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) oeuvre 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**

Pour nous rejoindre :
soifdesante@gmail.com

ASPQ : 514 598-8058 poste : 213

À propos du Défi Rigol'eau

Lors de la dernière semaine de mars, à l'occasion du Mois de la nutrition, les tout-petits sont invités à relever le *Défi Rigol'eau* qui se déroule dans les services de garde éducatifs à l'enfance. Ce *Défi* festif propose d'accompagner le repas du midi avec de l'eau et de trinquer ensemble.

Il comprend des outils gratuits :

- affiche promotionnelle;
- trousse d'activités *Rigol'eau*;
- coloriages;
- Les livres *Rigol'eau* en version web;
- La chanson du *Défi Rigol'eau*;
- modèle de lettre d'information pour les parents;
- certificats de participation à personnaliser pour les enfants et le milieu participant.

Le *Défi Rigol'eau* est une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec.

Le *Défi Rigol'eau* est une composante de la campagne *J'ai soif de santé!*. Elle 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 Rigol'eau* sont proposés gratuitement au **soifdesante.ca/cpe-garderie**.



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 (2019). Fiche de renseignements: *Demeurez en Santé dans la Chaleur*. Repéré le 26 novembre 2019 au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/fiche-renseignements-demeurez-sante-chaleur.html>
- 4 Abouts Kids Health (2019). *Déshydratation*. Repéré le 26 novembre 2019 au <https://www.aboutkidshealth.ca/fr/Article?contentid=776&language=French>
- 5 Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press.
- 6 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/>
- 7 Ministère la Famille (2017). *Cadre de référence Gazelle et Potiron*. Repéré le 12 décembre 2018 au https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf