

# Avril 2026

En raison des congés occasionnés par les tempêtes survenues précédemment, les journées pédagogiques flottantes suivantes deviennent des jours de classe :

17 avril  
5 juin  
23 juin

Du 27 avril au 18 mai

## Défi des Cubes énergie 2026

Tous ensemble, récoltons des Cubes énergie en bougeant dans le plaisir. Voilà une belle occasion pour souligner l'importance des saines habitudes de vie !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Joyeuse Pâques ! 		1 jour 1 Poisson d'avril !	2 jour 2	3 Vendredi Saint Congé pour tous ! Service de garde fermé	
6 Lundi de Pâques Congé pour tous ! Service de garde fermé	7 jour 3 19 h 30 Réunion du comité de parents à Saint-Pascal	8 jour 4	9 jour 5	10 jour 6	
13 jour 7 19 h Conseil d'établissement À l'école de Cacouna	14 jour 8	15 jour 9	16 jour 10	17 jour 1	
20 jour 2	21 jour 3	22 jour 4	23 jour 5	24 Journée pédagogique Service de garde ouvert	
27 jour 6	28 jour 7	29 jour 8	30 jour 9	Les 29, 30 avril et 1 <sup>er</sup> mai KJT Atelier d'écriture avec Emmanuel Cormier-Cotnoir	

# Mémo-santé avril 2026

## 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.cisss-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.



Marilyne Tardif  
Infirmière clinicienne en santé scolaire et CPE  
CLSC de Rivière-du-Loup  
[marilyne.tardif@sante.quebec](mailto:marilyne.tardif@sante.quebec)