



Table des partenaires  
**Petite Enfance - Famille**  
0 - 5 ans de la MRC d'Acton



## Votre référence

Répertoire des partenaires  
contribuant au mieux-être  
des familles 0 - 5 ans...



## Qui sommes nous!

**La Table des partenaires Petite Enfance - Famille 0 - 5 ans de la MRC d'Acton**, regroupe des organisations de divers secteurs œuvrant en promotion, prévention et protection de la santé en vue de l'amélioration des conditions de vie et de la santé des familles et des enfants de 0 - 5 ans.

**La Table a pour mission d'offrir un lieu de concertation intersectorielle composé de partenaires contribuant au mieux-être des familles avec enfants 0 - 5 ans de la MRC d'Acton.** Sa vision est d'être reconnue sur le territoire comme l'instance incontournable ayant l'expertise et la vision globale des besoins et attentes des familles avec enfants 0 - 5 ans.

Ce répertoire et son contenu s'adressent aux familles avec enfants âgés entre 0 et 5 ans, aux personnes et aux organismes qui gravitent et agissent en soutien auprès de ces familles. Par sa diffusion, les partenaires de la table souhaitent informer les familles des services offerts et mettre en valeur les organismes et autres ressources s'adressant à eux.

Dans ce logo les mains représentent l'entraide, le partage, l'harmonie et le respect. Le coeur pour sa part évoque l'engagement, l'écoute, l'amour et la paix. Le choix des couleurs tient compte de leur signification, le bleu signifie la paix, le calme et la sensibilité. La couleur verte désigne l'harmonie, le bonheur, la réussite, le calme, la sérénité et l'équilibre. L'orange fait référence à l'intelligence, la loyauté et la confiance.

## Table des matières des partenaires

Centre de Bénévolat d'Acton Vale .....	7
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, CLSC de la MRC-d'Acton .....	8
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, Centre de services de réadaptation externes et services psychosociaux .....	9
Centre de la Petite Enfance La Douce Couvée .....	10
Centre de la Petite Enfance Les P'tites Frimousses .....	11
Commission scolaire de Saint-Hyacinthe Programme Passe - Partout .....	14
Jeunes en santé .....	15
Maison de la Famille Valoise .....	16
Municipalité régionale de comté (MRC) d'Acton .....	17
Ressources-Femmes de la région d'Acton .....	18



# Table des matières thématiques

## Alimentation

### Ateliers alimentaires

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7
- Jeunes en santé ..... 15
- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

### Cuisines collectives

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7
- Maison de la Famille Valoise ..... 16
- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

### Dépannage alimentaire

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

### Jardin collectif

- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

### Popote roulante

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

### Repas à prix modiques

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

## Formation et éducation

### Établissements scolaires

- Commission scolaire de Saint-Hyacinthe :  
Programme Passe - Partout ..... 14

### Persévérance scolaire

- Maison de la Famille Valoise ..... 16

### Transition scolaire

- Centre de la Petite Enfance La Douce Couvée ..... 10
- Centre de la Petite Enfance Les P'tites Frimousses ..... 11
- Commission scolaire de Saint-Hyacinthe :  
Programme Passe - Partout ..... 14
- Maison de la Famille Valoise ..... 16

## **Formation informatique**

- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

## **Loisirs et culture**

### **Promotion de l'engagement bénévole**

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7
- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

### **Soutien à l'organisation d'activités / programmes**

- Municipalité régionale de comté (MRC) d'Acton ..... 17

## **Prévention et sensibilisation**

### **Saines habitudes de vie**

- Jeunes en santé ..... 15
- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

## **Santé et services sociaux**

### **CLSC**

- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, CLSC de la MRC-d'Acton ..... 8

### **Suivi et groupes d'entraide**

- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, CLSC de la MRC-d'Acton ..... 8
- Maison de la Famille Valoise ..... 16
- Ressources-Femmes de la région d'Acton ..... 18

## **“ Saviez-vous que? ”**



**Avant 8 ans, l'enfant est incapable de gérer seul ses émotions parce que son cerveau est immature. Il a besoin d'un adulte qui l'aidera à se calmer et à le reconforter, surtout s'il est fâché.**

**”**

## Services à la communauté

### Achat et échange d'items usagés (bazar...)

- Maison de la Famille Valoise ..... 16

### Comptoir familial

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

### Friperie

- Maison de la Famille Valoise ..... 16

### Préparation déclaration de revenu

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

### Prêt d'accessoires sécuritaires

- Maison de la Famille Valoise ..... 16

### Prêt de jeux et équipements

- Maison de la Famille Valoise ..... 16

### Service de garde et halte-garderie

- Centre de la Petite Enfance La Douce Couvée ..... 10
- Centre de la Petite Enfance Les P'tites Frimousses ..... 11
- Maison de la Famille Valoise ..... 16

## Transport

### Accompagnement et transport médical

- Centre de Bénévolat d'Acton Vale ..... 7

### Autres ressources utiles ..... 19



Table des partenaires  
**Petite Enfance - Famille**  
0 - 5 ans de la MRC d'Acton

## Centre de Bénévolat d'Acton Vale

# CBAV



### Coordonnées

Adresse bureau :

1176, rue Bélair, Acton Vale

(Québec) J0H 1A0

Téléphone : 450 546-7332

Courriel : [ctrebene@cbav.ca](mailto:ctrebene@cbav.ca)

Site internet : [www.centredebenevolatacton.com](http://www.centredebenevolatacton.com)

### Clientèles cibles

Personne seule de tout âge, famille, aîné et proche aidant.

### Mission

Le Centre de Bénévolat d'Acton Vale est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de favoriser l'action bénévole, soutenir et assister des personnes et des familles du milieu par des services d'aide, afin de répondre à des besoins essentiels, dans le but d'améliorer leur qualité de vie.

### Services offerts

- Accompagnement et transports médicaux
- Aide aux formulaires et préparation des déclarations de revenus
- Chaudronnée (repas à prix modique du lundi au vendredi)
- Comptoir familial (récupération et vente à bas prix d'items divers pour toute la famille)
- Cuisine collective
- Dépannage alimentaire (sur rendez-vous)
- Opération Septembre (aide à la rentrée scolaire)
- Popote roulante (pour personne en perte d'autonomie ou pour nouvelle maman)
- Purée de bébé (atelier culinaire pour parents d'enfants 0-2 ans)
- Promotion de l'engagement bénévole, soutien aux bénévoles et aux organismes

# Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, CLSC de la MRC-d'Acton

## Coordonnées

Adresse bureau :  
1266, rue Lemay, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0  
Téléphone : 450 546-2572  
Site internet : [www.santeme.quebec](http://www.santeme.quebec)

*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est*

Québec 

## Clientèles cibles

Familles avec des enfants âgés entre 0 et 5 ans.

## Mission

La mission d'un centre local de services communautaires (CLSC) est d'offrir en première ligne des services de santé et des services sociaux courants et, à la population du territoire qu'il dessert, des services de nature préventive ou curative, de réadaptation ou de réinsertion, ainsi que des activités de santé publique. Le centre intégré qui exploite un tel centre doit s'assurer que les personnes qui requièrent de tels services pour elles-mêmes ou pour leurs proches soient rejointes, que leurs besoins soient évalués et que les services requis leur soient fournis à l'intérieur de ses installations ou dans le milieu de vie des personnes, c'est-à-dire à l'école, au travail ou à domicile. Au besoin, il s'assurera que ces personnes sont dirigées vers les centres, les organismes ou les personnes les plus aptes à leur venir en aide.

## Services offerts

### Services aux femmes enceintes

- Programme OLO
- Rencontres prénatales

### Services aux familles

- Clinique du nourrisson
- Suivi pré et postnatal
- Services psychosociaux

### Groupes d'entraide

- Ateliers parent-enfant
- Rendez-vous des nourrissons

### Clinique de soins infirmiers

### Vaccination





# Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est, Centre de services de réadaptation externes et services psychosociaux

## Coordonnées

Signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) :  
1 800 361-5310

## Clientèles cibles

Enfants 0-18 ans

## Mission

Intervention en contexte de protection de la jeunesse



*Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est*

Québec 

## “ Saviez-vous que? ”



Si vous avez des raisons de croire que la sécurité ou le développement d'un enfant est ou peut être compromis parce qu'il se trouve dans une ou plusieurs des situations pouvant compromettre sa sécurité ou son développement, il est important de communiquer avec le DPJ.

Tout enfant a droit à la protection, à la sécurité et à l'attention que ses parents ou les personnes qui en tiennent lieu peuvent lui donner. Tout être humain dont la vie est en péril a droit au secours.

(Charte des droits et libertés de la personne, art. 39 et 2)

”

## Centre de la Petite Enfance La Douce Couvée

### Coordonnées

Adresse bureau :  
545, rue Bonin, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0  
Téléphone : 450 546-5573



Autre point de service :  
260, rue Duchaineau, Roxton Falls  
Qc J0H 1E0  
Téléphone : 450 548-5763  
Courriel : [infocpe@ladoucecouvee.ca](mailto:infocpe@ladoucecouvee.ca)  
Site internet : [www.ladoucecouvee.ca](http://www.ladoucecouvee.ca)

### Clientèles cibles

Enfants de 0 à 5 ans

### Mission

Offrir des services éducatifs de qualité dans un milieu de vie sain et sécuritaire favorisant le développement global et harmonieux.

### Services offerts

- Service de garde en installation (CPE) Acton Vale et Roxton Falls
- Service de garde en milieu familial sur le territoire de la MRC d'Acton

Parents et futurs parents! Inscrivez votre enfant dès maintenant sur notre liste d'attente! Vous êtes enceinte? Sachez que l'inscription peut être faite dès maintenant afin de limiter votre temps d'attente pour l'obtention d'une place!



La Place 0-5, l'unique guichet d'accès aux services de garde du Québec

Consultez [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com) ou téléphonez au :  
**1 844 270-5055** pour faire l'inscription.

## Centre de la Petite Enfance Les P'tites Frimousses

### Coordonnées

Adresse bureau :  
1195, rue Ricard, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0  
Téléphone : 450 546-3314  
Courriel : cpelesptitesfrimousses@gmail.com

### Clientèles cibles

Enfants de 0 à 5 ans.

### Mission

Services de garde en installation.



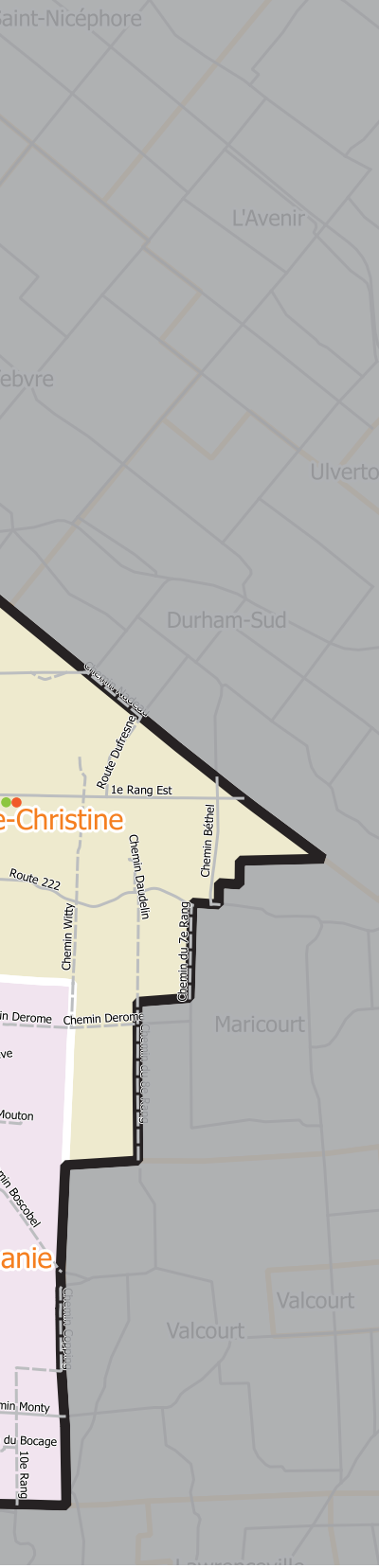
### “ Saviez-vous que? ”

On croit souvent à tort qu'on gâte trop un enfant lorsque l'adulte joue avec lui, lui offre du temps privilégié ou encore lui donne des câlins. Lorsque l'adulte pose ces gestes envers un enfant, il répond tout simplement à ses besoins de base comme par exemple, manger et dormir.



”





## Municipalités

- Acton Vale : 450 546-2703
- Béthanie : 450 548-2826
- Canton de Roxton : 450 548-2500
- Roxton Falls : 450 548-5790
- Sainte-Christine : 819 858-2828
- Saint-Nazaire d'Acton : 819 392-2347
- Saint-Théodore d'Acton : 450 546-2634
- Upton : 450 549-5611
- ▲ MRC d'Acton : 450 546-3256

## Bibliothèques municipales

- Acton Vale : 450 546-2703
- Roxton Falls et Canton de Roxton : 450 548-1265
- Sainte-Christine : 819 248-1008
- Saint-Nazaire d'Acton : 819 392-2090
- Saint-Théodore d'Acton : 450 546-5643
- Upton : 450 549-4537

## Loisirs municipaux

- Acton Vale : 450 546-2703
- Béthanie : 450 548-2826
- Roxton Falls et Canton de Roxton : 450 548-5832
- Sainte-Christine : 819 858-2828
- Saint-Nazaire d'Acton : 819 392-2347
- Saint-Théodore d'Acton : 450 546-2634
- Upton : 450 549-5619

## Écoles de la MRC

### Acton Vale

- Roger-Labrière : 450 546-2712
- Sacré-Cœur : 450 546-2107
- Saint-André : 450 546-2785
- Polyvalente Robert-Ouimet : 450 546-5575

### Roxton Falls

- Saint-Jean-Baptiste : 450 548-5919

### Sainte-Christine

- Notre-Dame : 819 858-2647

### Saint-Nazaire d'Acton

- Saint-Nazaire : 450 546-4344

### Saint-Théodore d'Acton

- des Moissons : 450 546-2263

### Upton

- de la Croisée : 450 546-3442

## Commission scolaire de Saint-Hyacinthe : Programme Passe-Partout

### Coordonnées

Adresse bureau :

2255, av. Sainte-Anne, Saint-Hyacinthe  
(Québec) J2S 5H7



Autres points de services région d'Acton:

- École des Moissons
- École Saint-Jean-Baptiste
- École de La Croisée

Téléphone : 450 773-8401, poste 6557

Courriel : [lisane.fugere@cssh.qc.ca](mailto:lisane.fugere@cssh.qc.ca)

[sylvie.bazinet@cssh.qc.ca](mailto:sylvie.bazinet@cssh.qc.ca)

Site internet : [www.cssh.qc.ca](http://www.cssh.qc.ca)

### Clientèles cibles

Enfant qui sera âgé de 4 ans avant le 30 septembre durant l'année scolaire en cours.

### Mission

Préparer l'enfant de 4 ans à sa future entrée à la maternelle, en le familiarisant avec son milieu scolaire, de façon progressive et harmonieuse. Accompagner les parents dans leur participation active à la réussite de leur enfant.

### Services offerts

- Rencontres pour les enfants en journée, deux fois par mois.
- Rencontres parents-enfants et ateliers pour les parents en soirée une fois par mois.



Commission  
scolaire

DE SAINT-HYACINTHE

## Jeunes en santé



### Coordonnées

Adresse bureau :

850, rue Turcot, Saint-Hyacinthe  
(Québec) J2S 1M2

Téléphone : 450 778-8451 poste 1

Courriel : [veronique.laramee@cssh.qc.ca](mailto:veronique.laramee@cssh.qc.ca)

Site internet : [www.jeunesensante.org](http://www.jeunesensante.org)

### Clientèles cibles

0-17 ans.

### Mission

Jeunes en santé est un organisme à but non lucratif qui mobilise des partenaires locaux afin que les jeunes de 0 à 17 ans adoptent un mode de vie sain et actif.

### Services offerts

- Interventions en psychomotricité auprès des enfants de 4 à 6 ans
- Animation d'ateliers culinaires auprès des enfants de 4 à 12 ans
- Formation en psychomotricité auprès des éducatrices en service de garde
- Formation en alimentation auprès des éducatrices en service de garde

## “ Saviez-vous que? ”

### Vrai ou faux



**Les fruits et légumes surgelés ont beaucoup d'avantages.**

*Vrai : Puisqu'il n'y a qu'un court laps de temps entre leur récolte et leur congélation, les fruits et légumes congelés préservent une très bonne valeur nutritive. La conservation ne nécessite alors ni sel, ni agent de conservation. Ils constituent donc une excellente façon de manger des produits locaux tout au long de l'année!*

”

## Maison de la Famille Valoise

### Coordonnées

Adresse bureau :

962, rue Dubois, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0

Téléphone : 450 546-4627

Courriel : [info@mdfvaloise.org](mailto:info@mdfvaloise.org)

Site internet : [www.maisondelafamillevaloise.org](http://www.maisondelafamillevaloise.org)

### Clientèles cibles

Toutes les familles de la MRC d'Acton, personne de 0-99 ans.

### Mission

Établir et maintenir des services de prévention, de soutien et d'accompagnement pour tous les membres de la famille légale, recomposée ou de fait tant ascendant que descendant.

### Services offerts

- Prêts d'accessoires sécuritaires pour enfants
- Joujouthèque
- Friperie famille
- Halte-garderie: «Le ciel argenté»
- Groupe d'entraide pour parent avec enfants différents.
- Atelier: «De l'amour à la discipline»
- Livre-moi une histoire
- Atelier stimulation langage: «Jouer pour parler»
- Atelier YAPP: «Y'a personne de parfait»
- Atelier: Portage Collé-Collé





## Municipalité régionale de comté (MRC) d'Acton

### Coordonnées

Adresse bureau :  
1037, rue Beaugrand, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0  
Téléphone : 450 546-3256  
Courriel : [info@mrcacton.ca](mailto:info@mrcacton.ca)  
Site internet : [www.mrcacton.ca](http://www.mrcacton.ca)



### Clientèles cibles

Citoyens, entreprises, organismes et regroupements citoyens.

### Mission

La MRC d'Acton est une entité administrative regroupant 8 municipalités et assurant la gestion de services régionaux à caractères supra local tels que l'aménagement du territoire, le développement économique, la gestion des matières résiduelles, la sécurité incendie, la gestion des cours d'eau et l'évaluation foncière. Les huit municipalités constituant la MRC d'Acton sont : Acton Vale, Béthanie, Canton Roxton, Roxton Falls, Sainte-Christine, Saint-Nazaire d'Acton, Saint-Théodore d'Acton et Upton.

### Services offerts

- Suivi des projets locaux en lien avec la petite enfance
- Gestion du projet Accès culture

## “ Saviez-vous que? ”

### Vrai ou faux

**Les fruits sont très riches en sucres.**

*Faux : Les fruits sont une source de sucres naturels, certes, mais n'en contiennent pas beaucoup : 15 à 20 g par portion! En plus, ils sont une source de fibres alimentaires, de vitamines et minéraux, et d'antioxydants.*



”

## Ressources-Femmes de la région d'Acton

### Coordonnées

Adresse bureau :

1018, rue Daigneault, Acton Vale  
(Québec) J0H 1A0

Téléphone : 450 546-3366

Courriel : [ressources.femmes@gmail.com](mailto:ressources.femmes@gmail.com)

Site internet : [www.ressources-femmes.org](http://www.ressources-femmes.org)



### Clientèles cibles

Jeunes filles (12-17 ans) et femmes (18 ans et plus).

### Mission

Améliorer les conditions des femmes de la MRC d'Acton en favorisant l'autonomie, l'intégration et l'engagement social des femmes. Le Centre offre trois types d'activités: les services (référence, soutien individuel, accompagnement, etc.), les activités éducatives (café-rencontre, ateliers, groupes d'entraide, etc.) et les actions collectives pour l'égalité des femmes et la justice sociale (journée internationale des femmes, etc.).

### Services offerts

- Ateliers alimentaires
- Cuisines collectives
- Jardins collectifs
- Ateliers informatiques
- Promotion de l'engagement bénévole
- Ateliers et groupes d'entraide (sujets divers: estime et affirmation de soi, communication, reprise de pouvoir sur soi, gestion des émotions, communication, atelier d'autodéfense, atelier créatif, droits, etc.)
- Accompagnement - référence et soutien individuel
- Saines habitudes de vie (Club de marche/ Programme Viactive)

## Autres ressources utiles :

### Aide à domicile

**Coop aux P'tits soins**  
450 771-0605

### Dépendance

**Alcoolique Anonyme**  
450 774-1511

**AL-ANON**  
1 866 425-2666

**ALATEEN (adolescents)**  
814 471-2749

**Drogue, aide et références**  
1 800 265-2626

**Jeux, aide et références**  
1 800 461-0140

**Le Virage**  
450 771-6622

**Maison l'Alcôve**  
1 877 773-3333

### Deuil

**Amis compatissants du Québec**  
819 820-0112

**Ami du crépuscule**  
450 252-2737

### Grossesse

**SOS Grossesse (Estrie)**  
1 877 822-1181

### Handicap et déficience

**Association des  
malentendants**  
819 370-3771

**Société pour les enfants  
handicapés du Québec**  
514 937-6171

**Centre de réadaptation  
en déficience intellectuelle**  
450 679-6511

**Centre montréalais de  
réadaptation**  
450 774-4104

**Autisme Montérégie**  
1 888 424-1212

**Santé mentale  
Le Phare**  
1 876 954-4848

**Phobie Zéro**  
450 922-5964

### Services d'urgence

**Urgence**  
911

**Centre Anti-Poison**  
1 800 463-5060

**Sûreté du Québec**  
450 546-3663

## Services gouvernementaux

### Allocation logement

1 855 291-6467

### Député de Johnson (provincial)

**André Lamontagne**

450 546-3251

### Députée de Saint-Hyacinthe

**Bagot (fédéral)**

**Brigitte Sansoucy**

450 771-0505

### Régie assurance maladie du Québec

1 800 561-9749

### Régie des rentes du Québec

1 800 463-5185

### Revenu Québec

1 800 267-6299

### Service Canada

1 800 622-6232

### Service Québec

1 800 363-1363

## Services juridiques et défenses des droits

### Bureau d'aide juridique

450 778-6623

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

450 670-3400

### Collectif pour la défense des droits

1 866 378-2504

### Inform'Elle

1 877 443-8221

### Mouvement Action-Chômage

450 778-6023

## Soins de santé

### GMF Coop de santé de la MRC d'Acton

450 546-3245

### Signalement Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

1 800 361-5310

### Ligne info-Santé

811

### Hôpital Honoré-Mercier (Saint-Hyacinthe)

450 771-3333

### Hôpital Sainte-Croix (Drummondville)

819 478-6464

### Hôpital de Granby

450 375-8000

### Clinique pédiatrique Maskoutaine

450 771-3425

### Transport Omnibus Région d'Acton

450 546-4039

## Violence

### La Clé sur la porte

450 774-1843

### Ressources pour hommes de la Haute-Yamaska

450 777-6680

### SOS Violence conjugale

1 899 363-9010

## Situation de crise

### Contact Richelieu-Yamaska

1 844 774-6952

### Petit Pont (visite supervisée)

1 866 773-2225

## Autres

### Ligne parent

(écoute, conseil, etc.)

1 800 361-5085

### Naître et grandir

[www.naitreetgrandir.com/fr](http://www.naitreetgrandir.com/fr)

## “ Saviez-vous que? ”

Saviez-vous que la framboise est riche en fibres? Elle en contient autant par 125 ml (½ tasse) que 2 tranches de pain de blé entier! Les fibres sont, entre autres, bénéfiques pour la santé intestinale ainsi que pour aider à contrôler le cholestérol sanguin.



## “ Saviez-vous que? ”

### Vrai ou faux

**Les épinards crus sont l'aliment le plus riche en fer.**

*Faux : Contrairement à ce que le personnage de Popeye tente de nous faire croire, l'épinard n'est pas l'aliment le plus riche en fer. Malgré qu'il fasse partie des légumes qui en contiennent une bonne dose, le fer dans les épinards n'est pas très bien absorbé s'il est mangé seul. Pour améliorer son absorption, consommez les épinards avec une bonne source de vitamine C : fraises, agrumes, kiwi, etc..*



## “ Saviez-vous que?



Lire des histoires à votre enfant permet entre autres : de se coller, de passer du temps avec lui, de lui apprendre des nouveaux mots, de discuter, de lui apprendre des couleurs, de lui apprendre les notions spatiales, les notions de temps, les formes, de mettre des mots sur les différentes émotions et de développer son imaginaire.

”

## “ Saviez-vous que?



### Vrai ou faux

#### Plus on s'entraîne, moins on est malade

*Vrai. La pratique régulière d'activités physiques est associée à de multiples bénéfices pour la santé. Les plus reconnus sont une diminution des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'ostéoporose.*

”

## “ Saviez-vous que?



### Vrai ou faux

#### La musculation nuit à la croissance des jeunes

*Faux. L'inquiétude concernant la possibilité que l'entraînement en musculation perturbe la croissance n'est pas justifiée. Selon les connaissances scientifiques actuelles, rien n'indique que la musculation, surtout si elle est bien encadrée, puisse nuire à la croissance.*

”

## “ Saviez-vous que? ”

Saviez-vous que les bleuets figurent parmi les petits fruits les plus riches en antioxydants ? Ces petits fruits peuvent aider à prévenir certaines maladies reliées au vieillissement dont les maladies du cœur et les cancers.



## “ Saviez-vous que? ”

### Vrai ou faux

#### Un enfant ne devrait pas pratiquer la course

*Faux. Les enfants aiment courir, c'est pour eux une activité spontanée et plaisante. Plusieurs parents se questionnent sur l'intérêt et les risques de la course à pied lorsqu'elle se prolonge sur une distance relativement longue. La course à pied comporte effectivement des risques de blessures bien réels, qu'on soit un enfant ou un adulte, comme toute autre activité physique. Mais ce risque dépend davantage du type d'activité que de l'âge de celui qui la pratique. En effet, des sports comme le hockey, le ski alpin, la gymnastique ou le football présentent un risque de blessures nettement plus élevé que la course à pied, et ce, peu importe l'âge du participant.*



**Ce projet de répertoire des ressources est une initiative de La Table des partenaires Petite Enfance - Famille 0 - 5 ans de la MRC d'Acton.**

**Les partenaires de la Table désirent souligner la contribution des organisations et personnes suivantes.**

- **Brigitte Sansoucy, députée de Saint-Hyacinthe Bagot**
- **Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est**
- **Municipalité régionale de comté (MRC) d'Acton**



**Brigitte  
Sansoucy**

Députée de Saint-Hyacinthe–Bagot

t. 450 771-0505

1 800 463-0505



[brigitte.sansoucy@parl.gc.ca](mailto:brigitte.sansoucy@parl.gc.ca)

Porte-parole Famille, Enfants, Développement social,  
Infrastructures et Collectivités

*Merci*

MRC   
**Acton**

---

**Espace créatif**

**450 546-3256**

**[www.mrcacton.ca](http://www.mrcacton.ca)**