

Cahier SANTÉ  
C'est quoi ton *truc?*



*Santé des tout-petits*  
29 janvier 2007

# TABLE DES MATIÈRES

## Messages

Anne-Marie Gammon, coordonnatrice .....	page 3
Lola Doucet, présidente.....	page 3
Premier ministre Shawn Graham .....	page 19

<b>Trucs</b>	L'allaitement .....	page 4
	L'enfant et ses peurs .....	page 7
	L'heure du dodo .....	page 8
	Le comportement .....	page 13

## Articles de fond

Un enfant résilient... s'adapte bien au changement .....	page 5
Le programme d'orthophonie « <i>Parle-moi</i> » .....	page 6

## Témoignages

Le programme « <i>Premier pas</i> » .....	page 16
L'activité physique pour moi et mes enfants .....	page 17

## Organismes communautaires

<i>Centre de ressources familiales Madawaska / Victoria inc.</i> .....	page 14
<i>Service à la famille Restigouche</i> .....	page 15

## Alimentation

L'appétit de l'enfant .....	page 9
-----------------------------	--------

## Recettes

- La purée de patates douces .....
- La pizza bagel .....
- Le déjeuner « banana split » .....

<b>Saviez-vous que :</b> .....	page 18
--------------------------------	---------

## Équipe de production

**Coordonnatrice :** Anne-Marie Gammon    **Consultant :** Charles Thériault  
**Adjointe administrative :** Mélanie David    **Correctrice :** Sr Ernestine LaPlante  
**Maison de production :** Publik-Art Itée

La production de ce cahier santé a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'intermédiaire de la société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la société Santé en français.



Health  
Canada

Santé  
Canada



## Ça prend toute une vie pour apprendre à vivre...

Apprendre à vivre, c'est comme respirer : les deux sont nécessaires à la survie. La différence est que l'on peut respirer seul mais que l'on peut difficilement apprendre à bien vivre sans un guide.

De bonnes habitudes de vie commencent à la naissance. Dès le jeune âge de ton enfant, tu peux établir des habitudes de vie saines pour le protéger et le guider tout au long de sa vie. En toute simplicité, nous t'offrons des trucs qui sauront répondre à certaines de tes questions ou encore à t'éclairer sur des pistes à suivre. Chaque parent désire que son enfant ait un esprit sain dans un corps sain. C'est comme dans un jardin, il faut planter les graines et leur donner le soutien nécessaire pour grandir en santé.

Bonne lecture



**Anne-Marie Gammon**  
*Coordonnatrice du projet  
Capsules-Santé*

Les « Cahiers-santé » sont une initiative du Réseau communauté en santé de Bathurst. Notre objectif est de promouvoir la santé et le mieux-être par des trucs santé.

Nous sommes fiers de te présenter le premier de cinq cahiers : celui pour les parents des enfants de « 0-5 ans ». Il t'encourage à retenir que le rôle du parent est comme celui d'un tuteur (support) que l'on place au pied d'un jeune arbre fragile. La présence du support permet à l'arbre de s'enraciner pour graduellement grandir et devenir fort.

Que ces quelques mots de sagesse populaire, contenus dans ce cahier, t'aident dans l'accompagnement de ton enfant et qu'ils contribuent à votre mieux-être.

Bonne lecture



**Lola Doucet**  
*Présidente  
Réseau communauté en santé*

## **TRUC #1**

### **Pour t'aider à nourrir ton enfant au sein... une marraine d'allaitement...**



Une marraine d'allaitement c'est une bénévoles qui offre toutes ses connaissances en matière d'allaitement.

Contrairement à ce que l'on peut penser, nourrir son enfant au sein n'est pas toujours facile.

Il peut arriver que ton enfant ait des maux de ventre (coliques) qui le feront beaucoup pleurer. Alors la marraine peut te conseiller quoi faire. La réponse peut être aussi simple que de modifier ce que tu manges, puisque tout ce qu'une mère mange influence directement le lait qu'elle produit. Manger du chou, des épices ou boire du café cause souvent des coliques à l'enfant qui est nourri au sein.

Parfois, il arrive que tes seins deviennent engorgés ou gercés, ce qui peut être douloureux. La marraine d'allaitement peut te conseiller comment éviter ou vite régler ces problèmes.

La marraine d'allaitement a des trucs qui peuvent rendre les moments de nourrir ton enfant agréables et inoubliables.

Pour trouver une marraine d'allaitement, contacte les services de la Santé publique de ta région.



### **Saviez-vous que :**

- L'allaitement protège la femme contre le cancer du sein, le cancer des ovaires et aussi contre l'ostéoporose.
- Les femmes qui allaitent retrouvent leur taille d'avant la grossesse plus rapidement que celles qui n'allaitent pas.

## Un enfant résilient... s'adapte bien aux changements



Le mot résilient veut dire « être capable de s'adapter aux changements et aux défis de la vie ».

La vie change tout le temps et cela peut être difficile pour ton enfant de s'adapter.

- Par exemple :
- Son premier jour de garderie
  - Apprendre à conduire sa bicyclette
  - Déménager de maison
  - Vivre un deuil dans la famille
  - Partager son temps entre sa mère et son père

Lorsqu'un enfant résilient vit un stress, il exprime ses émotions, s'adapte et continue à croire que la vie est bonne. C'est un peu comme une balle de caoutchouc qui tombe, frappe le plancher et rebondit.

Un enfant qui n'est pas résilient peut vivre des émotions difficiles à surmonter. Voici quelques façons de reconnaître que ton enfant a de la difficulté à s'adapter au changement lorsqu'il vit une crise exagérée, fait un acte de violence, ou se plie sur lui-même.

Voici quelques exemples pour développer la résilience chez ton enfant :

- Jouer à des jeux de société : l'enfant apprend à gagner et à perdre.
- Échanger calmement vos sentiments : l'enfant apprend à considérer les émotions des autres.
- L'encourager à maîtriser des tâches comme attacher ses souliers ou ranger ses jouets : l'enfant apprend l'autonomie.
- Le guider pour résoudre ses problèmes : l'enfant apprend qu'il existe des réponses.
- Reconnaître ouvertement ses efforts : l'enfant apprend à ne pas se décourager.
- Le féliciter quand il réussit : l'enfant apprend la ténacité.
- Prendre le temps de discuter avec lui : l'enfant apprend à dire ce qu'il pense.



**Lucie Michaud**

*Psychologue  
Centre de santé mentale  
de la Péninsule acadienne  
Régie de la santé  
Acadie-Bathurst*

# Parle-moi Talk With Me



Dès sa naissance, ton enfant a les oreilles et les yeux grands ouverts. Comme il est curieux de comprendre ce qui se passe, il apprend de son entourage tous les jours.

Les mots, la parole, l'écriture, la lecture, et la conversation sont des habiletés que ton enfant doit avoir pour réussir à l'école.

Le Service Parle-moi a des trucs pour encourager sa curiosité. Plus on cherche à stimuler sa curiosité, plus il sera excité d'apprendre. Plus ton enfant apprend, plus il communique et plus il est heureux.

Voici quelques points qui indiquent comment évolue le langage d'un enfant.

- 1 an :** • pointe ce qu'il veut et commence à dire des petits mots.
- 2 ans :** • dit des petites phrases de 2 ou 3 mots, par exemple :  
papa pati auto au lieu de papa est parti en auto.
- 3 ans :** • est capable de nommer les choses qui l'entourent (tambour, pantalon, céréales, assiette, etc.).  
• peut faire des phrases presque complètes.  
• peut parler de ce qu'il voit et de ce qu'il fait.
- 3 1/2 ans :** • se fait comprendre par tout le monde, les étrangers aussi.  
• comprend que les lettres ne sont pas comme des dessins.  
• peut gribouiller son nom.
- 4 ans :** • peut raconter sa journée.  
• peut faire des rimes.
- 4 1/2 ans :** • peut reconnaître son nom parmi plusieurs mots.
- 5 ans :** • peut raconter des histoires.  
• peut lire quelques mots.

Toute occasion est bonne pour stimuler le langage de ton enfant. Que ça soit en voiture ou à l'épicerie, faites-en un jeu et il voudra apprendre tout le temps.

**Équipe « Parle-moi »**  
**de la Régie régionale de la santé Beauséjour**  
*Pour avoir accès aux autres Service Parle-moi, informe-toi  
auprès de ta Régie régionale de la santé.*

## **TRUC #2**

### **Pour aider ton enfant à vaincre ses peurs... ... tu peux entrer dans son monde imaginaire**

À mesure que ton enfant grandit, il développe son langage, ses émotions et son imagination. Tu peux t'attendre à ce que ton enfant ait de la difficulté à séparer la réalité de son monde imaginaire.



Si ton enfant te dit qu'il y a un monstre sous le lit, tu peux le croire. Ses peurs sont bien réelles et pénibles pour lui.

Pour aider ton enfant à vaincre ses peurs :

- Mets-toi à sa hauteur.
- Regarde-le dans les yeux.
- Ecoute-le attentivement.
- Fais-le parler ou dessiner sa peur.
- Aide ton enfant à trouver des solutions.

Par exemple :

« Je me souviens que grand-mère plaçait une couverture magique sur mon lit. Cela empêchait le monstre d'entrer dans ma chambre. Si tu veux, demain nous irons chercher la couverture. Je pense que grand-mère l'a toujours chez elle. »

Ton enfant se sentira compris et protégé. Avec le temps, il apprendra à faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui est son monde imaginaire.



Si tu accompagnes ton enfant dans son monde imaginaire, il se sentira en sécurité pour parler de la peur qu'il vit.

## TRUC #3

# Pour éviter les difficultés à coucher ton enfant pour la nuit... ... avoir une routine précise et agréable



Un enfant a besoin de 10 à 12 heures de sommeil par jour. Pendant qu'il dort, son cerveau produit des hormones qui l'aident à grandir.

Ton enfant ne veut pas se coucher le soir? Il pleure et se lève? Rendre l'heure du dodo agréable est un bon truc pour le coucher sans difficulté.

Assure-toi que ton enfant

- a assez d'activités physiques le jour.
- évite de manger le soir de la nourriture qui contient du sucre ou du chocolat.

Il est important d'avoir une routine précise pour le coucher. Avec une routine, ton enfant sait ce que tu attends de lui et il accepte peu à peu que le moment du dodo approche.

Voici un exemple de routine du dodo.

- Respecter l'heure du dodo.
- Lui offrir une collation.
- Le faire se laver, se brosser les dents et aller à la toilette.
- Lui faire préparer un verre d'eau pour mettre sur sa table de chevet.
- Lui raconter une histoire ou lui faire quelques minutes de lecture.
- S'allonger un peu avec ton enfant. Cela favorise les discussions et les confidences.



L'heure du dodo est un excellent moment pour te rapprocher de ton enfant. En ayant une routine agréable au coucher, ton enfant se couchera sans problème.

## Fais confiance à l'appétit de ton enfant



L'appétit de ton enfant peut varier. Il y a des périodes où il a plus faim et d'autres où il a moins faim. C'est surtout pendant les poussées de croissance qu'il aura un plus grand appétit.

Les repas doivent être des moments de plaisir et de partage. Pour éviter d'avoir

des problèmes aux heures des repas, il est bon

- d'établir une bonne routine d'alimentation quotidienne.
- de laisser l'enfant choisir la quantité qu'il veut manger.
- de faire confiance à son appétit.

### Voici des trucs pour que ton enfant mange bien sans être forcé

- Planifier 3 repas et 3 collations par jour.
- Offrir les collations 2 heures avant ou 2 heures après le repas.
- Manger tranquillement en famille.
- Laisser l'enfant choisir la quantité de nourriture qui le satisfait.
- Offrir une variété d'aliments nutritifs; utiliser le Guide alimentaire canadien.
- Placer la nourriture dans l'assiette de façon amusante : par exemple dans un bol de riz, faire un sourire avec des haricots et un nez avec une carotte.
- Éviter le jus et le lait avant le repas, car ils coupent l'appétit.

Un enfant qui mange selon son appétit,

- grandit bien.
- est plus éveillé.
- est de bonne humeur.
- est en meilleure santé.



**Louise Collette-Bois**

*Nutritionniste  
Santé publique*

*Régie de la santé Acadie-Bathurst*



## La purée de patates douces

### Ingrédients

- 700 g (1 1/2 livre) de patates douces (2 patates moyennes)
- 1 1/2 tasse d'eau bouillante

### Mode de préparation

- Peler et trancher les patates en tranches de 3/4 de pouce (2 cm) environ.
- Déposer dans 1 1/2 tasse (375 ml) d'eau bouillante.
- Laisser mijoter 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres.
- Retirer du feu et refroidir légèrement.
- Placer 1 tasse (250 ml) de patates cuites et 1/2 tasse (125 ml) d'eau de cuisson dans le récipient du mélangeur (blender).
- Réduire en purée. Recommencer avec le reste des patates.
- Verser dans les cubes pour glaçons et congeler.



## La pizza bagel

### Ingrédients

- 1 bagel
- Sauce, soit : tomate, spaghetti ou pizza
- Fromage râpé
- Champignons, piments verts, oignons ou autres garnitures

### Mode de préparation

- Chauffer le four à 300 °C.
- Étendre la sauce sur chaque portion du bagel.
- Ajouter les garnitures.
- Ajouter le fromage.
- Placer sur un plat à cuisson.
- Cuire de 5 à 8 minutes.



## Le déjeuner « banana split »

### Ingrédients

- 1 banane
- Yogourt favori
- Granola ou céréales (Special K, Rice Krispies, etc.)
- Fruits coupés (optionnel)

### Mode de préparation

- Couper la banane en longueur et placer dans une assiette.
- Placer les autres ingrédients sur et autour de la banane.

## TRUC #4

### Pour mieux contrôler les crises émotionnelles de ton enfant...

#### ... il faut lui apprendre à gérer ses émotions

À mesure que ton enfant grandit, il vit des émotions telles la colère, la jalousie et la frustration. Parfois, il exprime ses émotions de façon soudaine et excessive en faisant des crises. Tout cela est normal.

Tu peux l'aider à gérer ses émotions.

Ce que tu peux faire au moment de la crise :

- Reste calme.
- Emmène ton enfant dans un lieu tranquille.
- Mets-toi à sa hauteur.
- Regarde-le dans les yeux.
- Demande à ton enfant pourquoi il est en crise.
- Informe-toi s'il a mal ou s'il a faim.
- Explique-lui pourquoi son comportement n'est pas acceptable.
- S'il ne se calme pas, si possible, laisse-le seul pour quelques minutes.
- Lorsque ton enfant se calmera, remercie-le.
- Retourne à ta besogne.



Il est important de te rappeler que cela peut prendre plusieurs crises avant que ton enfant apprenne à gérer ses émotions.

Si la crise arrive dans un lieu public, donne le choix à ton enfant : se calmer afin de continuer l'activité ou retourner à la maison pour se faire garder. De cette manière, il va se sentir écouté et compris. Souvent, devant un choix, ton enfant va se calmer.

# Centre de ressources familiales Madawaska/Victoria inc.

Nous, au Centre de ressources familiales Madawaska/Victoria inc., offrons des services aux parents afin qu'ils encouragent le développement de leur enfant.

## Par exemple :

### • Groupe jeu

Les parents et leurs enfants viennent à des sessions régulières où ils apprennent des jeux, qui

- stimulent la curiosité et la mémoire.
- encouragent la socialisation et le partage.



### • M.A.G.G.I.E. - Mélange d'activités afin de grandir en groupe incluant les enfants

Pendant que les enfants socialisent/jouent dans une pièce à côté, les parents passent du temps ensemble à échanger et à faire des loisirs. Ils organisent leurs propres activités, comme par exemple :

- Cours de cuisine
- Échange de recettes
- Marche dans la nature
- Visite à la piscine
- Session de relaxation
- Inviter un conférencier

### • Préparation à l'école

Les parents amènent leurs enfants d'âge préscolaire à l'école où ils sont préparés à

- travailler en groupe.
- écouter en classe.
- respecter l'autre lorsqu'il parle, etc.

Dans une autre classe, les parents reçoivent de l'information concernant la préparation de leurs enfants pour l'école.

Nous avons une bibliothèque bien garnie avec des sujets variés qui pourraient intéresser un parent. Il y a des livres qui parlent de la communication avec son enfant, de l'entraînement au petit pot et bien d'autres.

Il y a 7 bureaux satellites dans la région du Madawaska/Victoria.

*Il existe 13 « Centre de ressources familiales » dans la province du Nouveau-Brunswick.  
Pour plus d'information, visiter le site  
[www.src-crs.com](http://www.src-crs.com).*



**Amy Soucy-Godbout**

*Directrice*

*Centre de ressources familiales  
Madawaska/Victoria inc.*

*1 (506) 473-6351*

*1 866 905-9900*

*475, rue Terrace, local E  
Grand-Sault (N.-B.)*

*E3Z 1B3*

## Service à la famille Restigouche

Pour bien aider son enfant à se développer, le parent a besoin d'information claire et pertinente. Il a besoin de stratégies pratiques, de soutien et d'encouragement.



Au « Service à la famille Restigouche », nous travaillons auprès des familles, pour offrir

- l'intervention précoce pour aider le développement de l'enfant.
- le perfectionnement des habiletés parentales.
- des solutions à tout autre problème qui pourrait survenir dans la famille.

Les 5 premières années de ton enfant sont très importantes. C'est à ce moment-là qu'il prend conscience de

- tous ses sens physiques.
- ses émotions.
- son identité.
- ses habiletés à communiquer et à faire comprendre ses besoins.

C'est une période de croissance rapide. Ton enfant en aura plus à apprendre dans ces quelques années qu'il aura à le faire pour le reste de sa vie.

Avant qu'il entre à l'école, ton enfant devrait

- avoir un bon équilibre.
- savoir bien manipuler un ciseau et un crayon.
- être curieux, sociable et attentif.
- avoir un bon vocabulaire.
- aimer essayer des choses nouvelles.
- avoir une bonne estime de soi.
- être autonome à plusieurs niveaux.

Le « Service à la famille Restigouche » offre une aide précieuse pour que tu puisses aider ton enfant à se développer sainement.

Service à la famille Restigouche  
113, rue Roseberry, bureau 302  
Campbellton (N.-B.) (506) 753-4161

*Il existe 5 bureaux de « Service à la famille » dans la province du Nouveau-Brunswick. Pour plus d'information, visiter le site [www.familyservicecanada.org](http://www.familyservicecanada.org).*

## Programme d'intervention précoce « Premiers pas »

Moi, j'ai deux enfants et j'utilise beaucoup les services de la Santé publique de ma région. J'apprécie beaucoup le programme pour la petite enfance qui s'appelle « Premiers pas ». Ils savent comment aider les parents à régler ou à éviter toutes sortes de problèmes quand tu as des jeunes enfants.



Par exemple, Lucas, lorsqu'il était tout jeune, avait pris l'habitude de coucher dans notre lit le soir. Quand j'ai essayé de l'installer dans sa propre chambre, vous ne pouvez pas vous imaginer les problèmes. Je pensais que je n'y arriverais pas, tellement il pleurait la nuit.

Les gens de « Premiers pas » m'ont expliqué quoi faire. Premièrement, on a commencé par placer son matelas par terre près de notre lit. Petit à petit, chaque soir, on éloignait son matelas de notre lit pour le rapprocher de la porte. Éventuellement, il s'est habitué à la distance et ça n'a pas pris grand-chose pour le faire traverser dans sa chambre.

Aujourd'hui le programme « Premiers pas » m'aide avec mon plus jeune, Philippe. Je trouve qu'il ne connaît pas assez de mots pour son âge. Il n'a pas un grand vocabulaire. Ils m'ont conseillé de lui parler beaucoup, de me mettre à sa hauteur quand je lui parle et de prononcer chaque mot clairement. Ce n'est pas croyable comment ça marche. C'est rendu qu'on chante des petites chansons ensemble.

Vraiment, le programme « Premiers pas » c'est comme avoir un ange gardien. J'ai seulement à leur téléphoner et ils viennent à la maison pour me conseiller comment je peux aider mes petits.

*Il existe 17 programmes d'intervention précoce au N.-B. Pour plus d'information, communique avec les services de la Santé publique de ta région.*

**Vicky Martin**  
*Pointe-Sapin*

## L'activité physique pour moi et mes enfants

J'ai deux enfants qui font mon bonheur, et bien sûr, je me préoccupe de leur santé. Je crois que les enfants ont besoin d'aller jouer dehors pour maintenir leur santé et prévenir les maladies.



Pour moi, sortir dehors est vraiment une affaire de famille. Quand j'étais enfant, ma mère nous sortait dehors à tous les jours pour nous faire prendre de l'air. Ensemble, on jouait dans la cour puis on explorait la forêt des alentours. En faisant ces activités, ma mère et moi, nous avons développé une grande amitié.

Aujourd'hui, c'est naturel pour moi de faire pareil avec mes enfants. À tous les jours, l'été comme l'hiver, j'ai besoin d'amener ma « gang » faire un tour dehors. Pas besoin de prier mon petit Mathias pour sortir. Pour lui, être dans la nature, c'est vivre dans le fantastique. Avec notre chien Caramel à ses côtés, il s'invente des jeux d'aventure. Ça fait du bien de le voir rire de joie, courir après une feuille qui vient de tomber d'un arbre, ou encore s'imaginer pilote d'avion quand il glisse en bas d'une butte de neige.

Un des grands plaisirs de Mathias est de tirer sa sœur Sophiane dans le traîneau. Elle est trop petite pour en parler, mais tu peux dire par son beau sourire qu'elle adore le temps qu'elle passe dehors avec son grand frère.

Le soir, ce n'est jamais compliqué pour coucher les enfants. Ils ont eu l'occasion de brûler leur énergie, alors ils dorment sur leurs deux oreilles.

Être dehors ensemble, ça nous rapproche beaucoup. Si mes enfants peuvent être en santé et aussi proches de moi que moi je le suis de ma mère, chaque minute dehors en aura valu la peine.

**Suzan Savoie**  
*Laplante*

## Saviez-vous que :

- Le bébé cherche instinctivement le sein de sa mère dès l'heure qui suit la naissance.
- Les larmes du bébé apparaissent vers la 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> semaine après sa naissance.
- La tête d'un enfant représente 1/4 de son poids et elle est proportionnellement plus lourde que celle d'un adulte.
- Il ne faut jamais installer son enfant dans le siège avant d'un véhicule.
- Une soupe aux légumes est une bonne façon de s'assurer que l'enfant mange ses portions de légumes.
- Des fruits coupés gardés au réfrigérateur inciteront votre enfant à en demander.
- Il faut éviter de donner des crustacés à un enfant de moins d'un an et jusqu'à 4 ans s'il y a des signes d'allergies dans la famille.
- L'enfant qui donne son opinion lorsque vous préparez sa boîte à dîner mangera son repas avec appétit.

### Nos partenaires sont :



Régie de la santé  
ACADIE-BATHURST  
Health Authority



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON



New  Nouveau  
Brunswick



FANB  
Fédération d'alphabétisation  
du Nouveau-Brunswick





Hon. Shawn Graham  
*Premier ministre*

Dans le cadre du mieux-être au Nouveau-Brunswick, les parents sont un de nos partenaires importants en ce qui a trait à nos enfants. Les enfants apprennent en observant et en imitant les autres, surtout leurs parents. Chaque jour, si vous montrez l'exemple à votre enfant, ce dernier grandira et adoptera, à son tour, des modes de vie plus sains.

Notre gouvernement a adopté une stratégie du mieux-être basée sur quatre piliers :

- L'activité physique
- L'alimentation saine
- La santé psychologique et la résilience
- Une vie sans tabagisme

L'obésité infantile est une préoccupation importante pour nous. Si nous prévenons l'obésité chez nos enfants, nous pourrions réduire le nombre de cas de maladies chroniques associées à l'obésité, telles que le diabète, certains types de cancer et les maladies du cœur. L'activité physique et une alimentation saine à tous les jours sont essentielles pour la réduction de l'obésité et bien d'autres maladies. En plus, lorsque l'activité physique et les repas sont des activités familiales, ils facilitent le développement des liens affectifs entre les membres de la famille.

Nous avons tous un rôle à jouer pour favoriser le développement sain des enfants au Nouveau-Brunswick. De concert avec les parents, les écoles et les communautés, notre gouvernement est prêt à relever le défi du mieux-être. À tous les jours, encouragez votre enfant à vivre plus sainement. De cette façon, nous allons accroître le mieux-être dans notre province.

Ensemble, créons un mode de vie sain pour nos enfants.



Réseau **communauté**  
**en santé** | **BATHURST** | **Healthy**  
**Community Network**

Pour plus d'information  
n'hésitez pas à communiquer avec :

**Madame Lola Doucet**

Réseau communauté en santé Bathurst  
Hôtel de ville de Bathurst  
150, rue George  
Bathurst (Nouveau-Brunswick)  
E2A 1B5

**Téléphone : (506) 548-0702**