

CONDITIONS GAGNANTES
POUR RELEVER LE

Défi Tchin-tchin

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER



coalition poids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'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 Tchín-tchín*.
- Partager les clés d'une promotion efficace de la saine hydratation auprès des élèves.

Table des matières

7 conditions gagnantes	3	Maximisez l'impact avec les activités <i>Tchín-tchín!</i>	6
Misez sur des messages positifs	3	Conseils d'ami	7
Soyez des modèles de saine hydratation	3	Maintenir les acquis après le <i>Défi</i>	8
Amusez vous!	4	Bon à savoir	9
Faites confiance au corps humain	4	Annexe – Se préparer au <i>Défi</i>	10
Créez une vague de promotion de l'eau dans l'école	5	À propos du <i>Défi Tchín-tchín</i>	12
Impliquez les parents	6		

7 CONDITIONS GAGNANTES POUR UN DÉFI MÉMORABLE ET PORTEUR

*La réussite du Défi Tchîn-tchîn 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 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 Tchîn-tchîn!* Pour d'autres conseils, consultez la fiche *Être un modèle, ma fierté* au soifdesante.ca/ecole.



Groupe de Layla Anas,
École Adélarde-Desrosiers, *Défi Tchîn-tchîn*
2018

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 en petits groupes le plus haut possible ou tenter de le faire avec un camarade en étant placé dos à dos;
- dire un mot ou une phrase spéciale avant de boire;
- faire le *Tchin-tchin* dans différentes langues, parlées par les élèves ou non :
 - ◇ Cheers (anglais)
 - ◇ Prost! (allemand)
 - ◇ Salud (espagnol)
 - ◇ 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 liés 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.

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

Pour profiter au maximum du *Défi Tchintchin*, 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 Tchintchin* 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'activités *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 la campagne *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 trousse 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 trousse à l'avance pour vous inspirer et profitez de nos conseils d'amis pour préparer vos activités.



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

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 trouses 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.

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 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. 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 limitée à un maximum de 125 mL par jour (1/2 tasse) pour les enfants⁸. 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](https://www.sucreliquide.com) ou l'outil **Qu'est ce qu'on boit?** de l'AQGS et Extensio.

ANNEXE

Se préparer au Défi

Le Défi Tchîn-tchîn se déroule **lors de la troisième 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!

<p>Du 1^{er} octobre au dernier vendredi de février</p>	<ul style="list-style-type: none">• Remettez la lettre à la direction.• Inscrivez votre école au <i>Défi</i>*<ul style="list-style-type: none">◇ Présentez le <i>Défi</i> 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. <p><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></p>
<p>En janvier et février</p> <p>Lors des célébrations de la Saint-Valentin</p>	<ul style="list-style-type: none">• Téléchargez les outils, imprimez au besoin et planifiez le déroulement du <i>Défi</i> et les activités <i>Tchîn-tchîn</i>, qui se dérouleront à la troisième semaine du mois de mars et le reste de l'année (<i>Champions Tchîn-tchîn</i>, Mois de l'eau, Mois de l'activité physique).• Annoncez au conseil d'établissement la participation de l'école au <i>Défi Tchîn-tchîn</i> 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 <i>Défi</i> (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/](http://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	<ul style="list-style-type: none">• Apposez les affiches promotionnelles du <i>Défi</i> dans l'école.
Le lundi précédent le Défi (Deuxième semaine de mars)	<ul style="list-style-type: none">• Planifiez un envoi courriel ou imprimez des lettres et l'outil <i>Quelques idées pour boire plus d'eau</i> pour :<ul style="list-style-type: none">◇ les parents des élèves dînant à l'école;◇ les parents d'élèves marcheurs. 
Le jeudi ou vendredi précédant le Défi	<ul style="list-style-type: none">• 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 Tchin-tchin</i> aux élèves et aux parents. 
Troisième semaine de mars (semaine du Défi Tchin-tchin) 22 mars	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Poursuivez des activités de promotion de l'eau avec les <i>Champions Tchin-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	<ul style="list-style-type: none">• Soulignez le Mois québécois de l'eau par une activité ou un <i>Tchin-tchin</i> géant.

Vous désirez réaliser le Défi Tchin-tchin avant ou après la troisième semaine de mars? 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 Tchintchin

Lors de la troisième semaine de mars, à l'occasion de la Semaine canadienne de l'eau, les élèves du préscolaire et du primaire sont invités à relever le *Défi Tchintchin* 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 *Tchintchin*;
- 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 Tchintchin* est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et de la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids). Il constitue l'une des composantes de la campagne *J'ai soif de santé!* propulsée par la Coalition Poids dans les milieux de vie autour de l'enfant, dont l'école.

La campagne *J'ai soif de santé!*, développée par la Coalition Poids, 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 Tchintchin* 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!**

info@gardescolaire.org

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



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS

Créée en 2006 et parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids réunit plus de 550 partenaires, qui visent l'adoption de politiques publiques pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails, cqpp.qc.ca

**Pour toute demande d'information, contactez l'Association québécoise de la garde scolaire au 450 670-8390
ou la Coalition québécoise sur la problématique du poids au 514 598-8058.**

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 Société canadienne de pédiatrie (2017). *Une saine alimentation chez les enfants*. Repéré le 12 décembre 2018 au https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_eating_for_children