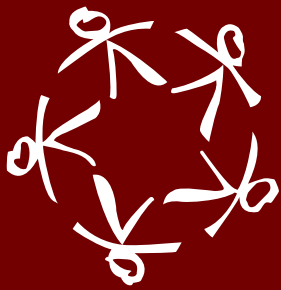


PROMOTION de la SANTÉ



MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



2007

L'ÉQUIPE

Rédacteur
Bertin Couturier

Collaborateurs
Coordination du projet : Gracia Landry
Équipe du MACS-NB
Membres et partenaires du MACS-NB

Graphiste
René Gionet

REMERCIEMENTS

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du NB tient à souligner le travail de tous ceux et celles qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation des outils de la PROMOTION DE LA SANTÉ, incluant le présent document.

RÉFÉRENCES

- Centre de santé communautaire de Témiskaming ontarien. Recueil d'articles sur les déterminants de la santé de Notre santé. 2006.
- Dr Doug May, Memorial University of Newfoundland. Rédigé à la demande de l'Institut d'été sur les collectivités sûres et en santé de l'Atlantique. Le Canada atlantique : des provinces nanties ? Santé et bien-être-criminalité et sécurité. 2005 www.communityaccounts.ca
- Groupe de référence de la communauté francophone et de la DGSPSP Atlantique de Santé Canada. Les déterminants de la santé et la collectivité francophone en Atlantique : résultats d'un exercice de réflexion. 2004
- Nathalie Boivin, Ph.D pour la Société Santé en français. Promotion santé : synthèse des tendances. À toi de jouer! 2006.
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca
- Agence de santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca
- Province du Nouveau-Brunswick : www.gnb.ca
- Association canadienne pour la santé mentale : www.acsm.ca
- Documents variés du MACS-NB, de ses membres et de la SSMEFNB

RENSEIGNEMENTS

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick inc. (MACS-NB)
220, boul. St-Pierre Ouest, pièce 215
Caraquet (Nouveau-Brunswick)
EIW IA5

Téléphone : (506) 727-5667
Télécopieur : (506) 727-0899

Courrier électronique :
macsnb@nb.sympatico.ca

Site Web :
www.macsnb.ca



Édition spéciale sur la PROMOTION DE LA SANTÉ 2007

Une initiative du Mouvement Acadien des Communautés en Santé du NB inc.
Un réseau en route vers le mieux-être

MOUVEMENT ACADIEN DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ DU NOUVEAU-BRUNSWICK



PARTENAIRES PRINCIPAUX

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Santé Canada par l'intermédiaire de la Société Santé en français.



Santé Canada



Patrimoine canadien



Agence de santé publique du Canada



Réseau-action Communautaire

de la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick

Ce document est affiché sur le site Web du MACS-NB
www.macsnb.ca

Il est interdit d'utiliser le contenu de ce document à des fins commerciales. Cependant, quiconque désirant travailler en promotion de la santé dans son milieu peut s'en inspirer et le reproduire de façon intégrale ou partielle, à condition d'en citer la source.

•• AVERTISSEMENT ••

Les vues exprimées, dans ce document, ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la Société Santé en français.

Bienvenue en PROMOTION DE LA SANTÉ !

Quelle joie pour le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick de pouvoir aujourd'hui vous présenter cette édition spéciale visant à mieux faire connaître la Promotion de la santé ! Voici enfin un produit longtemps attendu par notre réseau, qui nous permettra de mieux faire comprendre le domaine de la santé à la base de l'approche Communauté en santé. Vous pourrez y découvrir comment on perçoit la Promotion de la santé, ce que sont les grands déterminants de la santé et enfin, comment des groupes de chez nous agissent pour les influencer en notre faveur.

Ce document s'ajoute à une série d'autres outils développés dans les derniers mois. Ainsi, une trousse intégrée d'outils de Promotion de la santé et de ses grands déterminants sera lancée sous peu par l'équipe du MACS-NB. La trousse comprendra en plus les éléments suivants : publication sur les histoires à succès de nos membres, série d'affiches promotionnelles et de capsules radiophoniques, bande dessinée, calendrier perpétuel, cahier à colorier et jeu d'assemblage. À ceux-ci s'ajoutera un guide pratique d'accompagnement d'une initiative Communauté en santé.

Alors que la série des capsules est actuellement diffusée sur le réseau des radios communautaires acadiennes du Nouveau-Brunswick, certaines des affiches promotionnelles sont publiées dans l'Acadie Nouvelle. Les diverses composantes de la trousse sur la Promotion de la santé seront bientôt accessibles en ligne, sur les sites Web du MACS-NB www.macsnb.ca et du VillageSanté de la CIPA www.villagesante.ca

Nous tenons ici à remercier formellement Santé Canada et la Société Santé en français de nous avoir donné les moyens de nos ambitions. Et merci aussi à tous les collaborateurs et partenaires qui ont mis l'épaulé à la roue pour apporter leur précieuse contribution à notre projet. Le MACS-NB est définitivement « un réseau en route vers le mieux-être », plus fort de cette richesse d'outils sur la promotion de la santé.

Bonne découverte ...



Barbara Losier
Directrice générale





Une équipe du CBPA met son talent au profit de la Promotion de la santé

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) a conclu une entente de collaboration avec le Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne (CBPA) pour concevoir des outils de marketing sur la promotion de la santé.

Le travail du CBPA s'inscrit dans le vaste projet de la Promotion de la santé véhiculé par le MACS-NB. Pour être en mesure de bien relever le défi, le directeur général, Léo-Paul Pinet, s'est entouré de quelques employés et employées, dont l'expertise et les talents artistiques sont avantageusement reconnus au sein de l'organisation.



Une petite pause pour la prise de photo avant de poursuivre la séance de travail. De gauche à droite; Line Mc Graw, infirmière et gestionnaire de l'Accueil de jour, Josée Arseneau, directrice du Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne, Léo-Paul Pinet, directeur général du CBPA, Line Boudreau, dessins, Paula Robichaud, rédaction, et Christian Paulin, conception graphique. Absente : Martine Haché, Directrice Services à la famille.

Sous le leadership de Léo-Paul, plusieurs séances de travail ont apporté des résultats extrêmement concluants en commençant d'abord par la création d'une mascotte. Il s'agit d'une superbe pomme appelée MACS-NB, le symbole par excellence de la santé. Vous remarquez que notre mascotte officielle porte en étendard le logo des Prix SOLEIL du Mouvement. En compagnie du Petit Robin, (le porte-parole du travailleur de rue du CBPA), la pomme est présentée sous diverses formes en fonction des 12 déterminants de la santé.

En résumé, outre la mascotte, les outils promotionnels développés par l'équipe du CBPA sont les suivants : une bande dessinée, un calendrier perpétuel, des affiches ainsi qu'un jeu de mémoire. Prenez note que tous ces outils seront bientôt disponibles sur notre site Web (www.macsnb.ca). Ils pourront être utilisés en entier ou en partie par des organismes ou des individus qui travaillent à la Promotion de la santé.

Merci au CBPA pour son beau travail !

De la part de l'équipe du MACS-NB



PROMOTION DE LA SANTÉ





Préparation de l'édition spéciale sur la PROMOTION DE LA SANTÉ

Que va-t-on retrouver dans l'édition spéciale sur la Promotion de la santé? Comment vulgariser les sujets pour que ce soit le plus accessible possible? De quelle façon doit-on présenter visuellement le document? Comment s'assurer que les divers outils et messages de promotion de la santé développés soient harmonisés? Quel est l'échéancier à respecter pour mener à terme ce projet? Voilà le genre de questions qui animaient les personnes responsables du projet, alors que l'équipe préparait la publication du document.



Cette photo a été prise lors d'une séance de travail dans les locaux du MACS-NB à Caraquet. Dans l'ordre habituel : Barbara Losier, directrice générale du MACS-NB, Sophie Roy, technicienne en bureautique, Bertin Couturier, rédacteur et René Gionet, graphiste. Photographie : Gracia Landry, coordonnatrice du projet.

CIPA

Tous les outils seront en ligne

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B. (MACS-NB) a établi un partenariat intéressant avec la Collectivité ingénieuse de la Péninsule Acadienne (CIPA) pour publier en ligne ses divers outils de promotion de la santé. Après plusieurs rencontres entre le MACS-NB et ses experts, la CIPA a choisi de créer un site animé dont l'entrée sera le Guide de démarrage d'une Communauté en santé. Des liens seront créés à partir de leur Village Santé vers notre site.



Les deux organismes ont officialisé le partenariat lors d'une rencontre qui s'est tenue dans les bureaux de la CIPA. Autour de la table, dans l'ordre habituel, Raynald Haché et Claire LeBlanc, de la CIPA, ainsi que Barbara Losier et Sophie Roy, du MACS-NB. Photographie : Gracia Landry, coordonnatrice du projet.

Par ailleurs, le MACS-NB est heureux d'annoncer que la population aura bientôt accès à tous ses outils de promotion de la santé sur son site web. Le coffre d'outils comprend entre autres : 14 affiches, dont 12 sur les déterminants de la santé ; la Pomme, mascotte officielle du MACS-NB ; une Bande dessinée (BD) ; le guide de démarrage d'une Communauté en santé ; des capsules radiophoniques, en plus du présent cahier spécial.



Capsules radiophoniques sur les déterminants de la santé

Depuis le début du mois de mars, les auditeurs à travers la province peuvent entendre sur leur radio communautaire préférée des capsules éducatives expliquant les 12 déterminants de la santé. Ce projet a été rendu possible grâce à une entente intervenue avec l'Association des Radios Communautaires Acadiennes du Nouveau-Brunswick (l'ARCANB). L'association s'est engagée à diffuser sur les ondes de ses 8 radios une capsule trois fois par jour jusqu'au 29 juin. Cela signifie qu'un total de 15 annonces auront été diffusées en 360 occasions durant cette période.

Les radios communautaires suivantes sont impliquées dans ce projet :

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| CFAI : Edmundston | CJSE Sud-Est |
| CFJU Kedgwick - Saint-Quentin | CKUM radio J Campus de Moncton |
| CIMS Restigouche | CKRO Péninsule acadienne |
| CJPN Fredericton | CHQC Saint-Jean |



Cette photo a été prise au moment de l'enregistrement des capsules à CKRO. Dans l'ordre habituel, Michel, Rosaire et Alphée. Absente : Nathalie Boudreau.

Ces huit stations radiophoniques de l'ARCANB rejoignent approximativement 125 000 auditeurs, soit 75% de la population francophone dans la province. C'est un rayonnement très important pour la promotion des déterminants de la santé, et le MACS-NB en est bien conscient. C'est pourquoi la directrice générale, Barbara Losier, est très heureuse de cette entente avec l'ARCANB. « Les radios communautaires sont un excellent moyen de communication qui permet au MACS-NB de passer un message clair à tout le monde. » De son côté, le directeur général de l'ARCANB, Roland Bryar, partage le même sentiment puisque l'association aime bien s'affilier à un organisme communautaire.

« Nous cherchons à sensibiliser la population francophone sur des sujets spécialisés comme la santé. C'est pourquoi nous sommes fiers qu'un organisme communautaire de la trempe du MACS-NB fasse appel aux radios communautaires pour passer ses messages », a déclaré M. Bryar.

C'est donc un partenariat gagnant puisque les deux parties ont à cœur d'informer et de livrer des messages éducatifs à la population francophone.

CKRO au boulot

Des employés de CKRO-Péninsule acadienne ont mis la main à la pâte dans la préparation des 15 capsules. Pendant que l'animateur, Rosaire Haché, a fait le montage des textes, le technicien Alphée Thériault les a enregistrés, avec la participation vocale de Michel Jacob et Nathalie Boudreau. « Ces personnes ont accompli un travail de qualité, et nous tenons à les remercier », a indiqué Mme Losier.



Guide pratique de démarrage d'une Communauté en Santé

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) a retenu les services de Nathalie Boivin, inf. Ph.D., pour la rédaction d'un guide pratique de démarrage d'une communauté en santé.

Nathalie a amorcé sa démarche en organisant une rencontre avec des personnes représentant différents groupes d'âges et d'organismes tels que : les aînés, les jeunes, les villes, les villages, les régies de la santé, les centres de ressources familiales, les institutions gouvernementales et certains membres du MACS-NB. Les personnes consultées provenaient des quatre coins de la province. Certaines étaient familières avec le concept de Communauté en santé, d'autres n'en avaient qu'une vague idée. Tous avaient été avisés au préalable des sujets à discuter lors de cette rencontre, qui s'est tenue à l'Auberge de la Vallée de Bathurst.



Nathalie n'a pas hésité à consulter les gens et à retenir bien des commentaires et suggestions dans la préparation de son guide pratique. Plusieurs personnes se sont réunies lors d'une rencontre à Bathurst.

À la suite de cette rencontre, de la consultation de différents ouvrages et encadrée d'une équipe de soutien du MACS-NB, Nathalie s'est mise à la tâche et a rédigé un guide qui tenait compte des conseils du groupe consulté. Ce guide sera disponible en ligne bientôt.

Nathalie est professeure agrégée à l'École de Science infirmière de l'UMCS - site de Bathurst.

Un réseau en route vers le mieux-être...

LA MISSION DU MACS-NB

- Favoriser et coordonner l'évolution du concept de Communautés en santé en Acadie du Nouveau-Brunswick.
- Mettre en oeuvre un réseau d'information, d'échange et d'accompagnement au service de ses membres.
- Renforcer les capacités communautaires des membres à s'approprier leur développement collectif.



Votre opinion

Que signifie pour vous la Promotion de la santé?



Michel O'Neill

Professeur titulaire, Université Laval, Québec

« L'expression "promotion de la santé" recouvre de manière confuse deux réalités complémentaires. On s'en sert d'abord, comme dans la Charte d'Ottawa, pour désigner une manière large de comprendre la santé, ses déterminants, et les actions à poser pour la préserver ou la restaurer. De manière plus spécifique, on peut considérer que c'est un sous-champ de pratique du domaine de la santé publique/communautaire/des populations, dont l'objet est le changement planifié des habitudes et des conditions de vie ayant rapport avec

la santé au moyen de techniques d'intervention précises (éducation pour la santé, marketing social, communication publique, action politique, développement communautaire, développement organisationnel). Afin d'éviter la confusion, nous (O'Neill et Stirling, 2006) proposons d'utiliser l'expression "nouvelle santé publique" pour désigner la première réalité et de réserver l'expression "promotion de la santé" pour la seconde. »

NOTE : O'Neill, Michel et Stirling, Alison ; « Travailler à promouvoir la santé ou travailler en promotion de la santé ? » ; Michel O'Neill et al. (dirs), Promotion de la santé au Canada et au Québec, perspectives critiques; Québec, Presses de l'Université Laval, 2006, pp. 42-60.



Suzanne Tremblay

Directrice, Planification et organisation des services
Société Santé en français

« Pour moi, la promotion de la santé signifie l'ensemble des activités de sensibilisation, d'éducation et d'appui à la mise en œuvre de modes de vie sains. La promotion de la santé vise à assurer le plein développement des individus et des collectivités. La promotion de la santé, c'est l'affaire de tous et pas seulement la responsabilité des acteurs du monde de la santé. Faire la promotion de la santé, c'est concentrer nos actions sur les déterminants de la santé plutôt que sur les effets de la maladie. »



Gérald Allain

Maire, Ville d'Edmundston

« Je rêve d'une ville verte, d'une ville ouverte sur le monde, d'une ville accueillante, solidaire, culturelle, sportive, où les enfants respirent de l'air pur dans des parcs modernes, où les femmes ont une place pour s'impliquer dans les affaires municipales, et où la famille est au cœur des décisions. Je rêve d'une ville qui offre des emplois de qualité à ses résidents et d'une ville qui construit son avenir. »

Votre opinion



Nathalie Boivin

inf. Ph.D. Professeure agrégée

École de science infirmière, Université de Moncton, campus de Shippagan, site de Bathurst

« Pour moi, la promotion de la santé, ça se résume à tout ce que je peux faire avec l'autre personne afin de l'aider à découvrir puis mettre en valeur son potentiel à améliorer sa santé individuelle. Puis, éventuellement, contribuer à améliorer la santé des gens autour d'elle. La santé est alors considérée dans son sens large et dans toutes ses dimensions tant physique que sociale, environnementale, mentale ou encore spirituelle. »



Stéphane Leclair

Directeur général du Centre communautaire Sainte-Anne de Fredericton

« La promotion de la santé pour nous, c'est l'ensemble des actions qui sont menées pour influencer le mieux-être de notre communauté. C'est la prise en charge et la mobilisation des gens pour se doter de services et d'outils qui appuient son développement. La promotion de la santé, pour la communauté francophone de Fredericton, ce sont des activités sociales, communautaires et c'est aussi la planification d'un centre de santé communautaire, prévu pour 2008. »



Roger Doiron

Directeur général de l'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du N.-B.

« Promouvoir, c'est prévenir, et prévenir, c'est guérir. Donc, promouvoir, c'est guérir. La promotion joue un rôle important pour faire passer un message. La promotion de la santé devrait nous amener à conscientiser et à sensibiliser la population sur l'importance de prendre en main sa santé. Le système ne peut pas être tout pour tout le monde. La promotion de la santé peut se faire à moindres frais par des organismes comme le nôtre.

Nous l'avons prouvé avec nos forums santé. Au-delà de 3 000 personnes ont assisté à nos forums. Nous allons organiser à nouveau des forums sur le diabète, et nous osons croire que nous aurons les mêmes résultats. La promotion doit être soutenue, doit se faire sur une longue période et doit être organisée en fonction de la clientèle ciblée. Les besoins des adolescents sont plutôt différents de ceux des aînés. Si l'on se souvient de la campagne ParticipeAction, ce fut une campagne de longue haleine pour favoriser l'activité physique. En faisant la promotion de la santé, nous verrons des résultats à long terme, et c'est dans ce sens qu'il faut s'orienter. Investir dans la promotion aujourd'hui, c'est économiser pour les années futures. Il faut développer chez nos citoyens et citoyennes une culture de la santé, comme il faudrait le faire dans le domaine de l'alphabétisation et de l'éducation. Il faut une culture de l'apprentissage. Plus une population est instruite, plus elle est en santé, et les études le démontrent. »

Votre opinion



Ghislaine Foulem

Conseillère à la concertation pour le Forum des organismes acadiens du N.-B.

« Selon moi, faire la promotion de la santé, c'est d'abord informer la population que santé est synonyme de mieux-être global plutôt que d'absence de maladie. C'est aussi sensibiliser la population au fait que pour être en santé, il faut être bien dans sa tête, dans son cœur, dans sa peau et que les douze déterminants de la santé sont nécessaires pour atteindre ce bien-être global.

C'est aussi responsabiliser les communautés et les individus par rapport à la prise en charge de leur santé et développer des outils pour les accompagner dans ce cheminement. Une bonne promotion de la santé démontrerait que la santé d'une communauté a un impact direct sur celle de ses citoyens et citoyennes et que l'inverse est également vrai. Collectivité et individus sont inter-dépendants, d'où l'importance d'impliquer les deux dans le processus de prise en charge. »



Léo-Paul Pinet

Directeur général du Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne

« Au CBPA, faire la promotion de la santé, ça va plus loin que simplement encourager les gens à prendre soin d'eux-mêmes. Pour nous, ça signifie accompagner tous les individus dans leur recherche d'une meilleure qualité de vie. Nous tentons d'éveiller les gens à la conscience qu'ils ont non seulement une place à prendre dans notre société, mais également un rôle à y jouer. Ils ont le pouvoir de faire des choix et le pouvoir de rêver, ce qui est le point de départ d'un engagement global de l'individu vers le collectif. »



Bernadette Thériault

Vice-présidente, santé communautaire, Régie de la santé Acadie-Bathurst

« Pour moi, la promotion de la santé signifie que les individus, de concert avec les collectivités, les intervenants communautaires et les gouvernements, font tout en leur pouvoir pour influencer de façon positive les déterminants de la santé sur lesquels ils ont le contrôle. La promotion de la santé peut prendre toutes sortes de formes. Il suffit de regarder autour de nous pour en voir des exemples :

L'hiver dernier, un couple d'adultes a donné le goût du ski de fond à un groupe d'écoliers près de chez eux.

Certaines municipalités ont déployé des efforts considérables pour améliorer la piste cyclable sur leur territoire.

De nombreux individus ont arrêté de fumer et ont du même coup diminué l'exposition des autres à la fumée secondaire.

Plusieurs individus ont démarré un club de marche dans leur localité. (suite...)

Votre opinion

Bernadette Thériault...

Des intervenants communautaires de divers organismes oeuvrent au sein de comités de prévention du suicide.

L'allaitement maternel est maintenant favorisé dans tous les établissements de santé.

Le nouveau Guide alimentaire canadien vient d'être publié.

L'inclusion sociale, l'alphabétisation, l'éducation et le niveau de revenu font désormais partie des enjeux revendiqués par les groupes d'intérêt.

Préserver la santé et le mieux-être comporte de multiples facettes intimement liées entre elles : Un revenu adéquat et des conditions sociales favorables, un niveau d'éducation et d'alphabétisme permettant de suffire à ses besoins et se réaliser en société, des environnements physiques salubres, ainsi que la capacité d'adaptation et des modes vie sains tels que l'alimentation, l'activité physique et l'absence de tabagisme.



Gilles Vienneau

Directeur général de la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick

« C'est le processus par lequel les individus ont les moyens d'assurer un contrôle sur leur état et l'amélioration de leur santé et leur mieux-être. Pour y arriver, nous devons connaître les facteurs externes qui ont une incidence sur cet état de santé et de mieux-être et l'effet de cette incidence. »



Lise Girard

Gestionnaire du Savoir - Consultante senior en Sc. Inf.
Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits
Santé Canada, Ottawa

« La promotion de la santé est le processus par lequel les individus, les communautés et les populations prennent en charge leur santé et leur destinée. Cette approche permet de rehausser les facteurs de robustesse et d'adaptation des individus à leur environnement. Elle permet aux personnes de réaliser leur plein potentiel dans la vie ainsi que la

matérialisation de leurs rêves. La promotion de la santé prend en compte les 12 grands déterminants de la santé et leur influence sur la qualité de vie des communautés. Elle permet de créer des conditions favorables à la santé et de permettre aux individus de maintenir un état optimal de santé et de mieux-être. »

MACS-NB

Votre opinion

Louis Poirier

Coordonnateur du Réseau québécois de Villes et Villages en santé



« Promouvoir la santé, pour moi, c'est d'abord vouloir créer des milieux de vie où les gens sont heureux, où chaque personne a la possibilité de se réaliser, où les membres d'une communauté s'entraident les uns les autres et où les communautés font de même entre elles. C'est aussi vouloir que les individus profitent d'environnements sains qui favoriseront chez eux l'adoption de bonnes habitudes de vie.

Pour cela, les acteurs de promotion de la santé doivent pouvoir transmettre les informations pertinentes aux personnes et aux responsables des communautés, mais également, et même plus encore, les rendre plus aptes à poser les gestes qui favoriseront l'atteinte de la santé et du bonheur pour tous. N'est-ce pas là ce que nous recherchons pour nos villes, villages et communautés en santé? Bonne continuité !»

Jocelyne Maxwell

Directrice générale

Centre de santé communautaire du Témiskaming (Ontario)



« La promotion de la santé... ça appartient à la communauté (collectivité) : rejoindre et impliquer les gens là où ils se retrouvent autant sur le plan géographique que par rapport à leur cheminement de santé et de bien-être. C'est assurer une collectivité en développement continu dans laquelle tout individu ou regroupement d'individus a l'opportunité d'atteindre son plein potentiel de santé et de bien-être. »

Paul d'Entremont

Coordonnateur - Réseau Santé - Nouvelle-Écosse



« C'est le mécanisme par lequel nous devons être engagés à faire de notre communauté un environnement où il fait beau vivre et où l'on peut jouir de son mieux-être. C'est créer un environnement là où nous pouvons vivre en sécurité et où l'on est prêt pour l'émergence de menaces à la santé publique. On vise également la prévention des maladies chroniques et des accidents et l'on favorise la promotion d'une population en bonne santé. »

MACS-NB

Votre opinion



Andrée Robichaud

Sous-ministre déléguée au ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick

« Pour moi, la promotion de la santé présente plusieurs facettes. En premier lieu, il y a le volet personnel. Je reconnais l'importance d'enseigner, et ce, dès le jeune âge, de saines habitudes de vie afin que nos enfants deviennent des adultes informés sur le mieux-être et apprennent très tôt à prendre leur santé en main, et ce, à tous les niveaux : physique, psychologique, social et spirituel.

Un autre volet est celui de la communauté. Une communauté qui se prend en main et encourage ses membres à se développer selon leur plein potentiel est une communauté en santé. Il faut s'éloigner de l'état providence qui ne fait que rendre ses citoyens dépendants des systèmes curatifs au lieu de les encourager à se responsabiliser face à leur santé et leur mieux-être. En fait, il s'agit de devenir une société un peu plus mature. »



Sylvie Levesque-Finn

Sous-ministre, Mieux-être, Culture et Sport du Nouveau-Brunswick

« Pour moi, promouvoir la santé, c'est faire des choix éclairés dans nos habitudes de vie; c'est favoriser un bon équilibre psychologique, en faisant de l'activité physique, en adoptant une alimentation saine et en participant à des activités culturelles. Nous avons tous un rôle à jouer pour mener un mode de vie sain. À titre d'individus, nous avons la responsabilité de prendre notre santé en main. En tant que membres d'une communauté, nous

devons encourager des attitudes et des comportements sains qui contribuent à un milieu propice à la prise en charge de notre santé. »



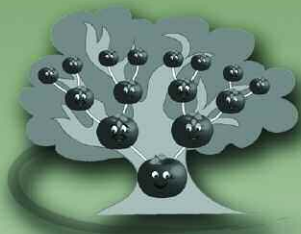
Albert W. Martin

Président du Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B.

« La promotion de la santé, c'est le domaine de la santé qui permet à la communauté de prendre sa juste place pour améliorer sa qualité de vie. C'est le processus qui favorise un rapprochement entre tous les partenaires pour renforcer les capacités d'agir ensemble sur les grands déterminants de la santé afin d'influencer le mieux-être individuel et collectif. C'est aussi de donner aux gens et aux communautés le pouvoir de prendre en main leur destinée et de

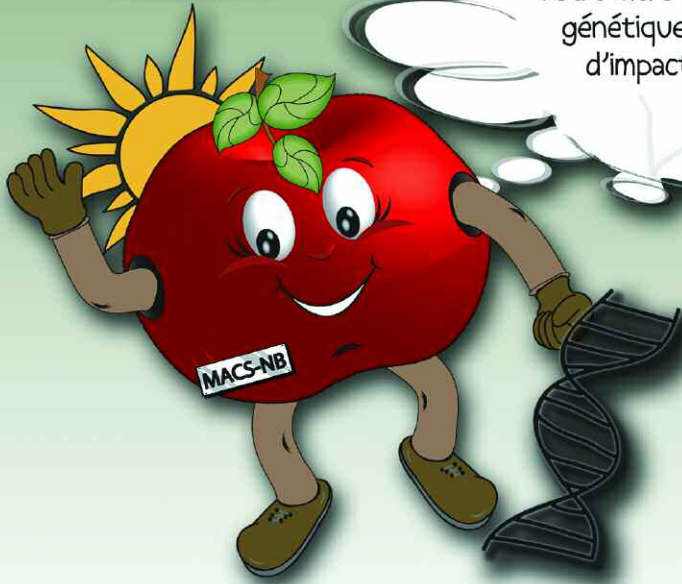
développer leur plein potentiel. Enfin, faire la promotion de la santé, c'est bâtir des communautés solidaires, durables et en santé qui offrent à leurs citoyennes et citoyens une chance égale d'accéder au bonheur. »

MACS-NB



LE PATRIMOINE BIOLOGIQUE ET GÉNÉTIQUE

C'est ce qui fait que vous avez le nez de votre mère ou les yeux de votre père. Le bagage génétique de vos parents peut avoir autant d'impact que votre bilan de santé et vos antécédents médicaux.



Patrimoine biologique et génétique

Le bagage génétique ou le patrimoine biologique d'une personne est fondamental pour sa santé. D'abord, il contribue à déterminer l'apparence physique et une multitude de traits et d'aptitudes qui peuvent être similaires d'une personne à l'autre. La constitution même du corps d'une personne (ses gènes) lui vient de la cellule familiale (parents, ancêtres). Ce fait influence grandement les dispositions que l'on prendra pour gérer sa santé, prévenir la maladie, ou encore la façon d'aborder ou de traiter un problème de santé.

Stratégies préventives :

- Connaître son hérédité biologique
- Établir son bilan de santé familial et vérifier les antécédents médicaux
- Savoir quelles prédispositions et probabilités peuvent devenir des facteurs de risques
- Partager l'information avec les professionnels de la santé pour faciliter leur diagnostic

- Bien s'informer pour agir en conséquence sur les facteurs où l'on a plus de contrôle
- Passer des tests de dépistage
- Prendre des mesures préventives pour diminuer les risques : bonnes habitudes de vie

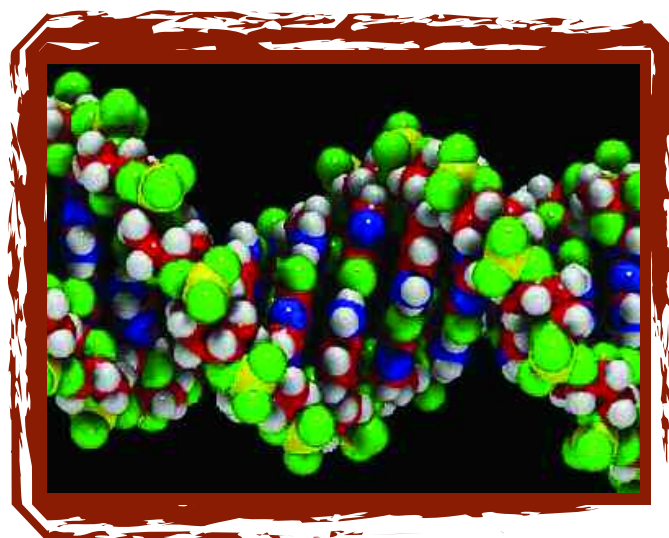
La génétique :

- Étude des caractéristiques humaines et de leur transmission d'une génération à l'autre
- Étude des chromosomes et des gènes : hérédité

Exemples de problèmes de santé à surveiller

- Maladie d'Alzheimer
- Maladies cardio-vasculaires
- Arthrite
- Plusieurs types de cancers
- Diabète
- Allergies

- Asthme
- Dépression
- Alcoolisme
- Problèmes de développement de l'enfant
- Acné chez l'adolescent
- Cellulite
- Calvitie à l'âge adulte
- Démence
- Pertes cognitives associées au vieillissement
- Ataxie de Friedreich
- Sclérose en plaques
- Trisomie 21
- Divers syndromes tels : Hurler, Alstrom, Ulsher
- Maladie de Nieman-Pick



EXEMPLE PRATIQUE

Projet sur la maladie du diabète

S'inspirant des commentaires entendus aux 22 forums santé qui ont eu lieu un peu partout dans la province en 2005-2006, l'Association acadienne et francophone des aînées et aînés du N.-B. (AAFANB) revient à la charge en 2007 avec une série de séances d'information sur la maladie du diabète. C'est une demande qui est revenue souvent de la part des membres de l'AAFANB. Désireuse de répondre constamment aux besoins et aux préoccupations de ses membres, l'association a aussitôt entrepris des démarches pour être en mesure de livrer la marchandise.

Grâce à l'appui financier de l'Agence de santé publique du Canada, l'AAFANB peut aller de l'avant avec son programme sur le diabète. Dans les faits, on parle de 18 forums santé qui ont débuté le 1er mai 2006 dans la région du Sud-Est. Ça se poursuivra à l'automne dans les régions du Madawaska, Chaleur et Péninsule acadienne.

Lors de ces forums santé sur le diabète, les participants pourront visiter de nombreux kiosques

d'information, de sensibilisation et de promotion. Les aîné.e.s avaient aussi l'occasion de s'informer sur les services offerts dans leur région respective. Il y aura aussi des conférences et de l'animation culturelle durant la journée. À noter que ces forums ne s'adressent pas uniquement aux membres de l'AAFANB, mais à l'ensemble des aînés intéressés par la question. Chaque forum santé pourra accueillir un maximum de 100 participants et ceux-ci doivent s'inscrire à l'avance au numéro **1-866-523-0090**.



BUT DU PROJET

Organiser, informer et sensibiliser les aînées et aînés francophones du Nouveau-Brunswick aux différents enjeux reliés à la santé

Les objectifs

- Développer et offrir une série de forums santé à travers les 12 régions représentatives de l'AAFANB dans la province, de façon à rejoindre près de 1500 aînés. Cet objectif consiste à augmenter le nombre de personnes ayant accès à des services d'information en matière de diabète en français
- Améliorer le degré de sensibilisation chez les personnes aînées par rapport à l'importance de vivre en santé en acquérant de saines habitudes de vie de façon à minimiser les coûts de santé reliés au diabète
- Développer à l'intérieur des forums santé des outils et une expertise bénévole qui vont permettre d'assurer le suivi du projet pour les prochaines années
- Conscientiser les aînées et aînés francophones sur les incidences du diabète de Type 2 incluant la prévention, la reconnaissance des facteurs de risque de la maladie et la promotion du mieux-être chez les personnes atteintes.



Comme en témoignent ces photos, les forums santé de l'AAFANB ont attiré énormément de personnes à travers la province. Vous comprendrez que cette activité a un côté éducatif. Mais l'humour et une atmosphère de détente occupent une place tout aussi importante. Les participant-e-s prennent même le temps de se délier les muscles en exécutant quelques exercices.



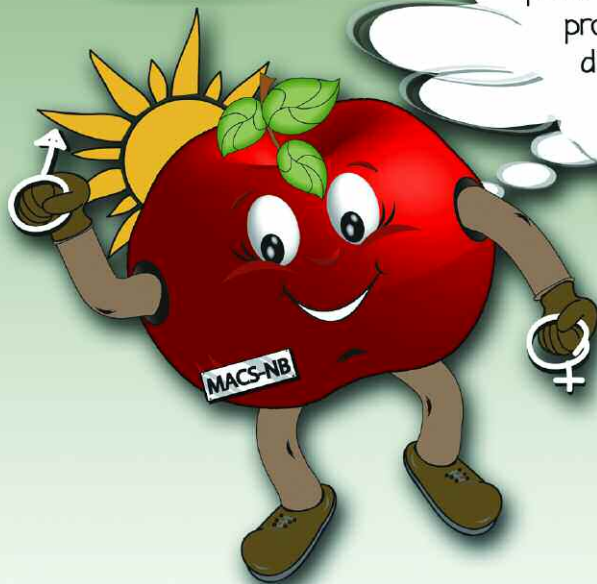
Pour plus de détails, visiter le portail
www.aafanb.org





LE SEXE (HOMME OU FEMME)

Les hommes et les femmes sont sujets à des problèmes de santé ou des situations qui leur sont propres. Et ça va encore plus loin : ils ont une différente façon de réagir, de traiter et de prévenir leurs problèmes.



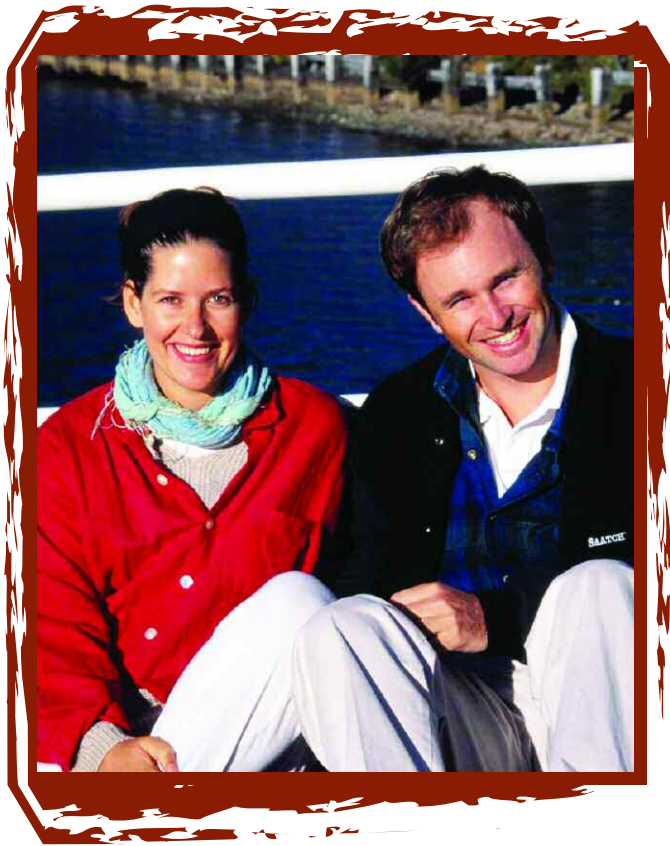
Le sexe (homme ou femme)

Le sexe comporte plusieurs facettes : traits de personnalité, attitudes et comportements des individus, ainsi que le pouvoir relatif que la société attribue à chacun des deux sexes. Un grand nombre de problèmes de santé surgissent en fonction de la situation sociale ou des rôles des deux sexes.

On se rend compte que les hommes et les femmes ne vivent pas nécessairement les maladies de la même façon. Leurs facteurs de risque peuvent être différents de même que leurs symptômes, leurs réactions aux traitements ou aux médicaments, ainsi que leur manière de vivre et d'accepter la maladie. Les différences entre les sexes sont basées sur deux types de facteurs : physiologiques et sociaux.

Facteurs sociaux différents entre les hommes et les femmes :

- La dépression chez les hommes est un sujet qui est timidement propagé dans notre société.
- Les hommes ont tendance à éviter de parler de la diminution de leur désir sexuel.
- L'homme compense ses difficultés notamment par l'abus d'alcool et la violence.
- Les femmes se privent de nourriture ou de médicaments pour donner davantage à leurs enfants.
- La disparité salariale influence les comportements entre les deux sexes.
- Généralement, les femmes ont plus de défis à relever et de décisions difficiles à prendre au sujet des besoins primaires de la famille.



État de santé comparé entre les hommes et les femmes :

- Il est démontré que les femmes vivent plus longtemps que les hommes.
 - Pourtant, elles sont plus exposées à des problèmes comme la dépression, le stress excessif et les maladies chroniques (arthrite, allergies).
 - Les femmes sont plus souvent victimes de violence familiale.
 - Les taux de cancer ont diminué chez les hommes, tandis que ces mêmes taux sont demeurés constants chez les femmes.
 - Les jeunes filles fument davantage que les garçons.
 - Les hommes vivent l'andropause.
 - Les femmes vivent la ménopause.
 - Habituellement, les femmes sont sujettes au cancer du sein ou de l'utérus, les hommes à celui de la prostate.
 - Les maladies cardiaques représentent la principale cause de décès chez les femmes.
 - Par contre, les hommes sont plus exposés à un décès prématuré : maladies cardiaques, blessures mortelles accidentelles, cancer, etc.
- Les femmes en situation minoritaire ont plus de problèmes à atteindre l'autonomie et la sécurité sur le plan économique.
 - Les femmes monoparentales manquent d'information et de programmes d'appui pour retourner aux études.
 - Les femmes sont davantage impliquées dans le travail non rémunéré.
 - Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à occuper des postes de pouvoir.

La tâche de faire comprendre la réalité vécue par chaque genre, homme ou femme, doit débiter par la sensibilisation de la communauté. Les hommes, les femmes et les professionnels de la santé doivent être très conscients de l'impact du sexe sur la santé d'une personne. On doit reconnaître les différences entre les deux, mais aussi se méfier des ressemblances qui sont parfois trompeuses.

Une Communauté en santé

a pour objectifs de :

- Créer un environnement propre et sans danger
- Répondre aux besoins élémentaires de ses citoyens et citoyennes
- Développer une communauté forte et solidaire
- Encourager la population à participer aux décisions locales
- Offrir à sa population la possibilité de vivre des expériences enrichissantes
- Faire connaître et protéger son histoire et sa culture
- Offrir des services de santé facilement accessibles
- Bâtir une économie variée et dynamique
- Favoriser une saine utilisation des ressources

Conditions gagnantes

- Engagement en faveur de la promotion de la santé et du mieux-être de la population
- Capacité d'influencer et de prendre des décisions politiques
- Actions intersectorielles
- Participation de la communauté
- Innovation
- Politiques saines de santé de la population et de mieux-être collectif

EXEMPLE PRATIQUE

Centre de prévention de la violence familiale de Kent

La mission du Centre de prévention est de :

- Lutter constamment contre la violence familiale sous toutes ses formes
- Sensibiliser et prévenir la violence dans Kent
- Répondre aux besoins des individus, des familles et de la collectivité concernés au sujet de cette violence.



La photo nous fait voir Sr Yolande Savoie (debout), maître de cérémonie, Odette Larocque, coordonnatrice du projet, le gendarme Paul Melanson, membre du comité du projet théâtre, Luc LeBlanc, porte-parole du projet et Sylvio A Allain, auteur et metteur en scène de la pièce intitulée « *L'ombre de Samuel* ». Ce projet visait à sensibiliser et à mobiliser la collectivité à la prévention de l'intimidation chez les jeunes

Les outils disponibles pour venir en aide aux victimes :

- Programme de sensibilisation sur l'intimidation « Deux sons de cloche » ayant mené à une pièce de théâtre, « *L'ombre de Samuel* ». Le Centre de prévention de Kent a mis sur pied un guide d'intervention et un cédérom pour en faire bénéficier les autres régions.
- Un modèle d'intervention pour répondre aux besoins de santé des victimes de violence familiale. Cela peut comprendre le fait d'établir de meilleures pratiques; coordonner les ressources et élaborer un modèle adaptable par les intervenants de première ligne
- Service de prévention de la violence : besoins des femmes de modifier leur situation personnelle
- Service confidentiel et professionnel assuré dans les deux langues officielles
- Informations diverses (renseignements juridiques, droits des victimes)
- Counselling à court et à long termes
- Ateliers de formation pour intervenants
- Ateliers dans les écoles
- Groupes de soutien pour les femmes victimes de violence
- Groupes de soutien pour hommes ayant des comportements agressifs et violents
- Conférences publiques
- Centre de ressources
- Intervention et soutien en situation de crise
- Service d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence (chapeauté par le Centre de prévention)

Un document sur la prévention de la violence familiale peut être téléchargé à partir du portail du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick

www.gnb.ca/0012/violence/PDF/newslettersummer2006-f.pdf





LA CULTURE

C'est un peu la base de qui nous sommes, avec notre identité, notre langue, notre histoire, nos croyances et nos valeurs.

Culture

La culture ou l'origine culturelle d'une personne constitue un élément important de sa santé. Elle permet à des individus et à des collectivités de s'exprimer, notamment sur les plans humain et artistique. Lorsqu'il est question de culture, on pense aux modes d'action et de pensées et au patrimoine culturel, social ou religieux d'un groupe. Habituellement, les membres d'un groupe culturel partagent une identité qui peut comprendre les valeurs, les traditions, les apparences, les coutumes, la langue et les antécédents historiques.

Lorsque les habitudes, les croyances et les valeurs divergent, il est évident que la manière dont nous percevons la santé n'est pas la même. Nos habitudes personnelles, l'utilisation des services de santé et la façon de recevoir les messages de promotion de la santé sont directement concernées. Notre vision culturelle des choses a également un impact sur les autres déterminants de la santé (emploi, revenu, réseau de soutien social).

Les influences de la culture dans la vie quotidienne :

- Préparer un repas équilibré sans trouver les ingrédients traditionnels
- Penser à un niveau d'exercice physique en immigrant d'un pays en guerre
- Se présenter à l'urgence d'un hôpital quand la coutume est de faire un cercle de prières
- Expliquer ses douleurs à un intervenant qui ne comprend pas la langue
- Suivre une thérapie en santé mentale avec un interprète
- Tenter de comprendre un dépliant écrit dans une autre langue
- Participer à un groupe bilingue en étant toujours les mêmes à utiliser la traduction
- Garder pour soi les questionnements, de peur de ne pas être compris ou de mal comprendre les réponses
- Se battre contre les effets de l'assimilation
- S'adapter à la réalité géographique
- Vivre des tensions personnelles ou sociales non désirées

Pour un service soucieux de respect culturel :

- Être sensibilisé aux différences
- Encourager l'expression artistique et sociale de notre propre culture
- Connaître les forces des autres cultures
- Être ouvert aux obstacles que les autres cultures doivent surmonter



- Être capable de répondre à des besoins distincts
- Reconnaître les liens entre la culture et la langue
- Reconnaître l'importance de la vitalité culturelle et linguistique
- Respecter l'intégrité de l'identité collective de la minorité
- Éviter la marginalisation linguistique

La culture peut contribuer à perpétuer certaines conditions défavorables à la santé :

- La marginalisation
- La stigmatisation
- La perte ou la dévaluation de la langue et de la culture
- Le manque d'accès à des soins et des services de santé adaptés à la culture de la personne



**Réseau-action
Communautaire**

Le Réseau-action Communautaire (RAC) est l'une des trois composantes de la Société Santé et Mieux-être en français du N.-B.. Son champ d'intervention privilégié est le **MIEUX-ÊTRE**, dans une perspective inclusive des grands déterminants de la santé et soucieuse de développement durable, soutenue par une approche de promotion de la santé auprès de l'ensemble de la population.

**« Notre santé,
notre mieux-être,
c'est notre affaire! »**

EXEMPLE PRATIQUE

Politique culturelle à Saint-Quentin

Après la famille et l'école, la municipalité est le premier lieu d'épanouissement individuel et d'appartenance d'un individu. À partir de ce principe, la Ville de Saint-Quentin a pris la responsabilité de mettre en œuvre des initiatives en vue d'assurer l'épanouissement culturel de ses citoyens.

Ainsi, en janvier 2003, la municipalité a nommé un comité provisoire responsable de la rédaction d'une éventuelle politique culturelle municipale. La même année, un sondage a été réalisé et les résultats ont été publiés. Le projet préliminaire a pris forme et a été validé par la population en 2004. La politique culturelle de Saint-Quentin a été adoptée par la suite.

Les grandes lignes de la politique culturelle

- L'éducation à la culture
- L'encadrement
- La mise en valeur et la préservation du patrimoine culturel
- Le partenariat financier



Troupe de Théâtre La Vieille Tapisserie 2006-2007

ÉTAPES :

- La Ville a passé en revue la situation actuelle
- La découverte de l'historique culturel de Saint-Quentin
- La situation géographique, les tendances observables sur le territoire
- Les ressources existantes et les améliorations à apporter
- Consultations et recherches effectuées afin de répondre aux besoins du milieu
- La description officielle de la culture, la vision et la mission
- L'établissement des objectifs et orientations opérationnelles
- Liste des interventions préconisées : mettre en valeur la vie culturelle dans la communauté

Le document complet de la politique culturelle de Saint-Quentin peut être téléchargé sur le portail de la municipalité.

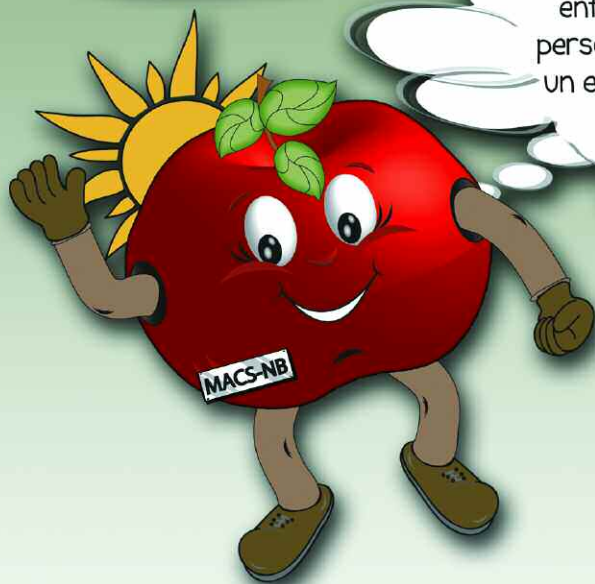
www.saintquentin.nb.ca





LE DÉVELOPPEMENT SAIN DURANT L'ENFANCE

Les expériences vécues au cours de la petite enfance influencent le développement de la personne pendant toute sa vie. C'est pourquoi un environnement sain et des apprentissages enrichissants sont si importants.



Le développement sain durant l'enfance

Qu'est-ce que ça signifie?

Le sain développement durant l'enfance implique plusieurs facettes extrêmement importantes. En voici un certain nombre :

- Développement du cerveau et des capacités de l'enfant
- Développement du langage
- Développement de la capacité d'apprentissage
- Apprentissage de la gestion du stress
- Acceptation de soi
- Dépistage précoce des problèmes de santé et de développement
- Services de garde, maternelle, transition vers l'école
- Relations avec les autres, développement social
- Environnement sain procurant affection et stimulations

Plusieurs facteurs peuvent influencer le sain développement durant la petite enfance. Pensons entre autres aux éléments suivants :

- Logement
- Voisinage
- Revenu familial et statut social

- Niveau d'instruction des parents
- Encadrement social et institutionnel
- Environnements sécuritaires (physique et social)
- Influence des pairs
- Accès à une saine alimentation
- Capacité de pratiquer des activités physiques

Q'advient-il s'il y a négligence?

- Répercussion tout au long de la vie de l'individu : santé, mieux-être, compétences
- Retard dans le développement du cerveau : moins bonne maîtrise de la langue
- Ralentissement dans l'atteinte du plein potentiel de l'individu
- Manque de maturité au niveau scolaire
- Problèmes de santé à prévoir tels risques d'obésité, de diabète ou de maladies cardiovasculaires
- Difficultés d'inclusion sociale et économique
- Développement cognitif et émotif défectueux
- Difficulté à régler ses problèmes
- Mauvaise gestion du stress

EXEMPLE PRATIQUE

Le Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne

Voilà un service destiné directement à assurer un sain développement de l'enfance.

Pour l'ensemble de son œuvre, le Centre de Ressources Familiales de la Péninsule Acadienne (CRFPA) a d'ailleurs mérité un prix SOLEIL du MACS-NB en 2005. Le jury a reconnu l'excellence de la concertation développée autour du centre et son haut degré d'intégration dans la communauté. Il a vanté aussi les mérites du Centre de Ressources Familiales pour la qualité et la variété de sa programmation qui suscitent un haut niveau de participation.

Le CRFPA dessert les jeunes enfants, leurs parents et leurs gardiens.ne.s qui habitent la Péninsule acadienne. L'organisme œuvre à appuyer toutes les familles ayant des enfants âgés de zéro à six ans.



Des activités stimulantes, au grand plaisir des enfants, ont lieu régulièrement à la halte familiale du CRFPA. L'organisme œuvre, à appuyer toutes les familles ayant des enfants âgés de zéro à six ans.

LA MISSION :

- Développer un réseau de soutien et de renforcement des compétences et habiletés parentales des familles
- Développer un centre de ressources adaptées au milieu permettant l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des familles
- Accompagner les familles dans le renforcement de leurs capacités de contribuer à l'amélioration continue et collective du centre.

Il existe un réseau de centres de ressources familiales au Nouveau-Brunswick, qui travaillent tous pour améliorer la vie des enfants et des familles de la province. Pour plus d'information, visitez le site

www.frc-crf.com





Les réseaux de soutien social

Qu'est-ce que ça signifie?

Les relations qu'on entretient avec les autres ont un effet sur la santé. Les réseaux de soutien social se tissent à partir des familles, des amis, des communautés et parfois même des lieux de travail. Le soutien social joue un rôle extrêmement important sur la santé des gens et des communautés, comme en témoignent les constats suivants :

- Les contacts sociaux augmentent la longévité et brisent l'isolement.
- Une personne bien entourée a une meilleure capacité de réagir et de gérer le stress.
- Plus grande facilité à surmonter les obstacles
- Sentiment agréable de bien contrôler sa vie
- Risque moindre de déprime ou dépression
- Réactions positives du système immunitaire et du système nerveux
- Développement accru sur les plans intellectuel et mental
- Augmentation du niveau de confiance envers les autres

- Influence positive de l'entourage de l'individu
- Soutien, entraide et respect
- Diminue l'individualisme
- Sentiment de satisfaction et de mieux-être
- Sentiment d'appartenance à la communauté

Une communauté à l'écoute

- Initiatives de quartier : programmes de surveillance, coopératives alimentaires
- Projets de logements collectifs
- Projets entre les générations
- Rencontres pour une meilleure compréhension des cultures
- Assurance d'un niveau de soutien et de sécurité dans la communauté
- Mise sur pied d'organismes communautaires
- Bénévolat, participation à des initiatives communautaires
- Groupes de discussion, d'entraide et de travail
- Pratiques en faveur de l'inclusion sociale

EXEMPLE PRATIQUE

P.R.O. Jeunesse d'Edmundston

P.R.O. Jeunesse est un organisme sans but lucratif relevant du Service des loisirs communautaires d'Edmundston. Cet organisme permet à des personnes de moins de 18 ans vivant dans des familles démunies de se joindre gratuitement à une association sportive, culturelle ou communautaire. Les jeunes sont exemptés des frais d'inscription et des coûts de l'équipement et du transport nécessaires à leur activité. Le Service des loisirs considère que les loisirs sont un besoin humain fondamental et qu'ils ont un effet favorable sur la croissance et le développement des individus. Ces activités offrent aux participants un divertissement sain pour canaliser leurs énergies.

Les avantages de P.R.O. Jeunesse

- Investissement dans l'avenir des jeunes
- Développement de la collaboration et du civisme

- Stimulation des comportements positifs
- Favorise la participation communautaire
- Mode de vie sain
- Développement des aptitudes physiques et créatives
- Occasion de s'amuser et d'avoir du plaisir
- Encouragement de l'esprit sportif
- Création de nouvelles amitiés
- Importants modèles pour les jeunes : entraîneurs, animateurs, etc.
- Outil important pour la prévention du crime

Depuis ses débuts, P.R.O. Jeunesse a permis à plus de 450 jeunes de pratiquer une activité de leur choix. L'organisme peut compter sur l'appui d'une trentaine d'associations, organismes, clubs sociaux, enseignants, citoyens et entreprises qui réservent des places pour ses jeunes clients dans leurs programmes ou qui offrent des dons en argent.

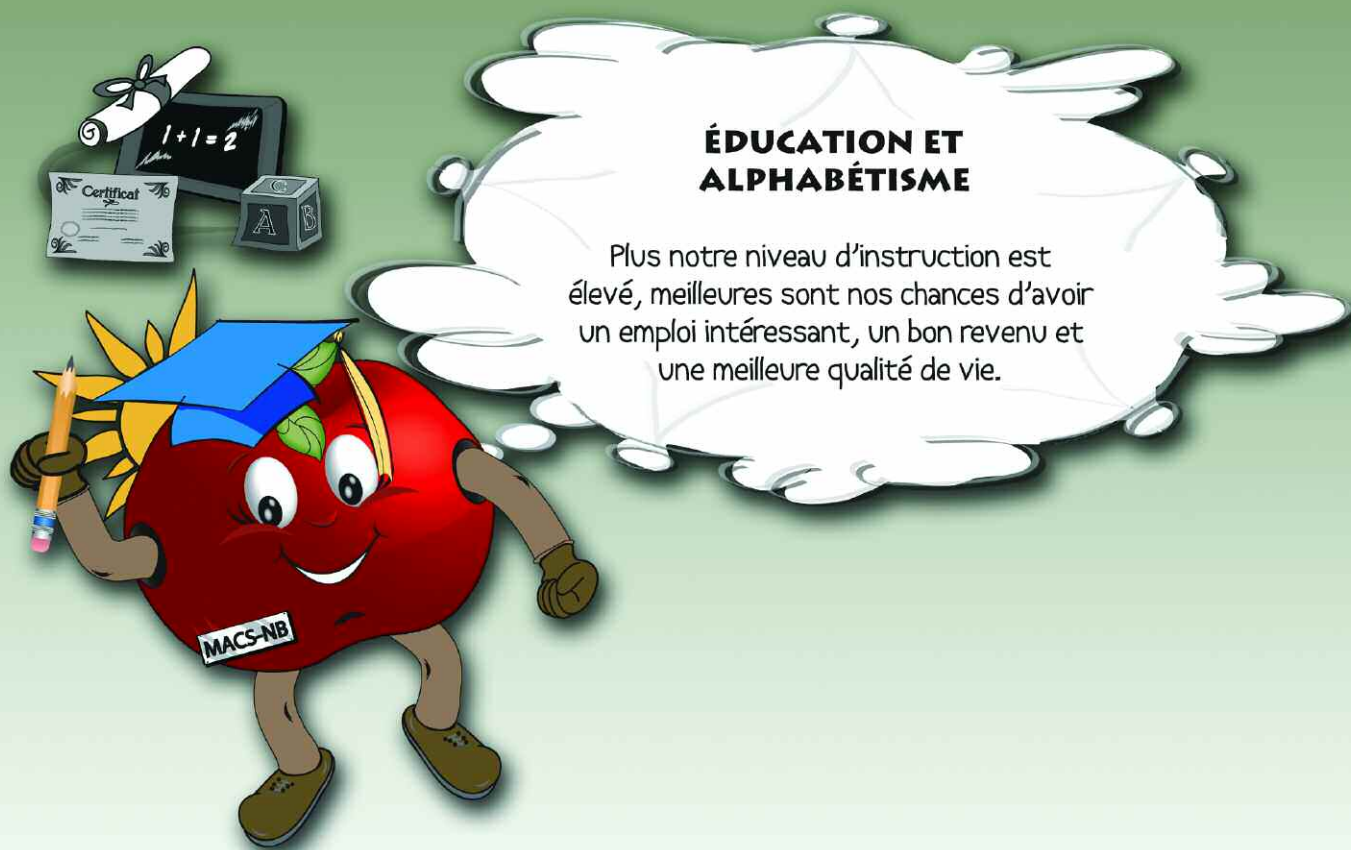


Cette photo a été prise au moment où des membres du bureau de direction ainsi que des bénévoles ont participé à la « Marche à pied de bas », une activité qui s'inscrit dans la campagne de collecte de fonds de P.R.O. Jeunesse.

Pour plus d'information, visiter le site Web de la ville d'Edmundston

www.edmundston.ca





Éducation et alphabétisme

Plusieurs chercheurs ont démontré que le niveau d'éducation et d'alphabétisme d'une personne influence son état de santé.

Les avantages d'un niveau élevé d'éducation et d'alphabétisme :

- Meilleur état de santé
- Plus longue espérance de vie
- Les gens ayant plus de 12 années d'études augmentent leurs chances d'avoir une meilleure tension artérielle, un bon taux de cholestérol et souffrent plus rarement d'obésité.
- Facilité à obtenir de l'information et avoir les ressources nécessaires pour prendre des décisions éclairées sur la santé
- Meilleur accompagnement des enfants dans leur apprentissage scolaire
- Plus grande capacité de fonctionner en société
- Meilleures chances de trouver des emplois plus payants
- Revenus stables et plus grande sécurité d'emploi
- Satisfaction au travail plus élevée
- Plus facile d'enrichir ses connaissances
- Compétences pour résoudre des problèmes
- Plus grande capacité de survivre et de s'adapter aux changements
- Sentiment d'appartenance à une culture spécifique et à une communauté
- Meilleure compréhension des directives reçues
- Plus grand réseau social (professeurs, amis scolaires ou universitaires)
- Meilleures capacités d'engagement social et de contribution au mieux-être collectif
- Personnes mieux équipées pour prendre en main leur destinée

Un bas niveau d'instruction peut entraîner une série de complications

- État de santé déficient
- Difficultés à comprendre les conseils médicaux ou à suivre des directives
- Pauvreté
- Accès limité à l'emploi
- Salaires moins élevés, souvent accompagnés de moins bonnes conditions de travail
- Plus de perte de journées de travail
- Risque élevé de décrochage scolaire
- Plus grand sentiment d'impuissance pour faire face aux exigences de la vie
- Limites sur le plan des apprentissages
- Difficulté à accompagner les enfants dans leur découverte de connaissances

- Plus haut risque de démence (perte des facultés mentales) chez les personnes âgées moins éduquées
- Déficience des compétences en lecture et en écriture
- Contrôle plus limité sur les choix de vie
- Risque accru d'isolement
- Plus faible estime de soi
- Plus grand risque de dépression



en route vers le MIEUX-ÊTRE

BUTS ET OBJECTIFS

- Promouvoir le concept de Communautés en santé et mettre en valeur son potentiel comme outil d'animation sociale, communautaire et économique
- Mettre en place des services d'accompagnement pour les membres
- Favoriser l'entraide et l'échange d'information, d'expériences et d'outils entre les membres
- Promouvoir les histoires à succès et les projets des membres de son réseau
- Favoriser la concertation à l'égard des populations et des communautés locales
- Défendre les intérêts de ses membres.

EXEMPLE PRATIQUE

La Fédération d'alphabétisation du Nouveau-Brunswick

Voilà une organisation qui joue un rôle primordial dans la province, en termes de sensibilisation à l'importance du niveau d'instruction.

La Fédération d'alphabétisation du Nouveau-Brunswick (FANB) a pour mission de promouvoir l'alphabétisme en français et d'assurer une concertation des partenaires et des intervenants en alphabétisation en français.

Pour réaliser sa mission, la FANB a pour buts :

- De sensibiliser la population à l'importance de l'alphabétisation en français au Nouveau-Brunswick
- De promouvoir les droits des personnes peu ou pas alphabétisées
- De favoriser le développement des conseils d'alphabétisation ainsi que la communication entre eux



Voici le personnel de la FANB. De gauche à droite, à l'avant : Linda Haché, Annie Vienneau et Réjeanne Cormier.
À l'arrière : Solange Basque Rhéaume, Yvonne Lavigne, Diane Hachey et Nathalie Couture.

- De constituer un lieu d'échange privilégié et de réflexion en alphabétisation
- De faire valoir la spécificité linguistique et culturelle des Acadiens et francophones de la province
- De susciter la création et la diffusion de matériel pédagogique adapté et d'identifier les nouvelles pratiques reliées à l'alphabétisation
- D'agir comme porte-parole des conseils d'alphabétisation dans les domaines d'intérêt commun définis en assemblée par les conseils membres de la fédération
- De favoriser des pistes de recherche utiles au développement de l'alphabétisation

Les services offerts

- La promotion de l'alphabétisation
- Le regroupement des intervenants et des apprenants en alphabétisation
- Un service de consultation et d'information : bulletin Info-Alpha, diffusion de matériel
- Un centre de ressources, prêt de documents
- La liaison entre les membres du réseau et les divers programmes et associations en alphabétisation
- La coordination de la Bourse d'études Denise-Poirier pour les apprenants
- La représentation des membres auprès des organismes nationaux et du gouvernement
- La coordination d'activités pour l'alphabétisation

Formations offertes

- Formation Prêt-à-conter : formation d'animateur qui permet d'apprendre à confectionner des troupes à partir d'un livre d'histoire et de lire d'une manière nouvelle aux enfants
- Grandir avec mon enfant : programme d'alphabétisation familiale pour les parents offrant des moyens et des ressources tout en renforçant les compétences des parents. Ce programme aide les participants à devenir plus à l'aise avec le matériel écrit et à développer un plus grand intérêt pour la lecture et l'écriture en français
- Les fondements en alphabétisation familiale : augmenter les capacités de l'intervenant dans ses rôles et responsabilités et mieux l'outiller dans son travail auprès des familles
- Les fondements en alphabétisation familiale dans un contexte minoritaire francophone : s'adresse aux intervenants du milieu de la petite enfance, directrices des Centres de ressources familiales, conseillères en intervention préscolaire, étudiantes en Services d'intégration communautaire et en sciences sociales.
- Passage : apprendre et travailler à l'ère des techniques de l'information et des communications. La technologie au cœur de l'apprentissage.



La Fédération d'alphabétisation du Nouveau-Brunswick

* Des classes d'alphabétisation et de récupération scolaire en français existent un peu partout dans la province. Bien que ces formations ne relèvent pas directement de la Fédération d'alphabétisation, on se fera un plaisir de vous informer.

Site Web

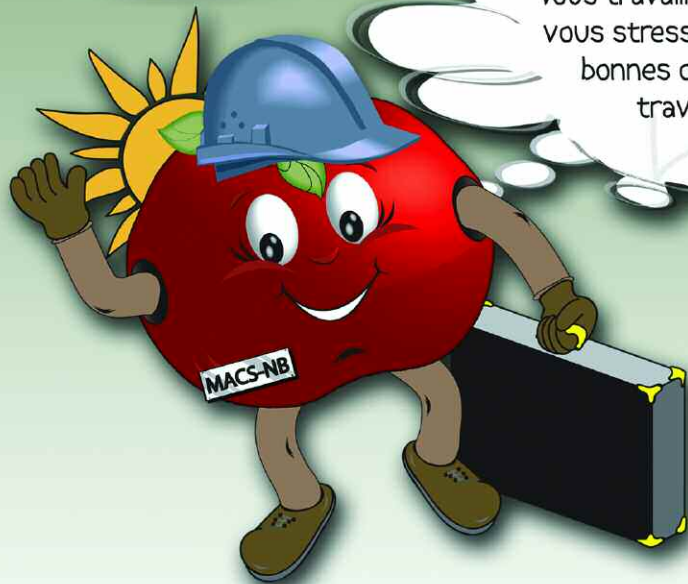
www.bdaa.ca/fanb/





L'EMPLOI ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Vous avez un emploi? Vous êtes au chômage?
Vous travaillez trop ou pas assez? Votre travail
vous stresse ou vous valorise? Qu'elles soient
bonnes ou mauvaises, vos conditions de
travail influencent votre santé.



Emploi et conditions de travail

Que ce soit par un travail rémunéré, le bénévolat ou un simple travail à la maison, la personne qui trouve le moyen d'occuper son temps pendant la journée influence différents aspects de sa santé physique, mentale et sociale.

La personne au travail qui bénéficie d'un revenu suffisant aura :

- Les moyens adéquats pour subvenir aux besoins de base
- Une meilleure capacité d'avoir une bonne santé (logement, alimentation, etc)
- L'impression de bien contrôler sa vie
- La chance de faire les choix qui lui conviennent

Dans le cas contraire, la personne qui vit des problèmes financiers à cause d'un revenu nettement insuffisant vit couramment des problèmes de santé liés au stress, à l'inquiétude, etc.

Avantages d'occuper un emploi dans un lieu de travail offrant de bonnes conditions:

- Opportunité de s'intégrer à un réseau social
- Lieu de création et d'estime de soi
- Possibilité de surmonter les épreuves et de résoudre des problèmes
- Sentiment d'utilité dans la société
- Sentiment de faire une différence auprès de son entourage
- Occasion d'exercer et d'aiguiser ses fonctions physiques et mentales

- Routine établie : régularité du sommeil, du réveil, des repas
- Équilibre entre le travail, les loisirs, l'organisation des pensées
- Sentiment d'identité
- Possibilité de croissance personnelle
- Possibilité de réinsertion sociale et de rééducation

Les effets négatifs liés à un lieu de travail déficient et un emploi peu rémunéré :

- Climat de travail stressant
- Pièdre reconnaissance de la valeur des gens
- Travail peu reconnu
- Niveau élevé d'absences
- Inégalités de traitement envers certains employés : femmes, aînés, etc.
- Environnement : qualité de l'air, bruit élevé, normes sécuritaires
- Présence de substances toxiques dans le lieu de travail
- Atmosphère de travail négative
- Travail répétitif entraînant risques de blessures
- Espérance de vie plus courte
- Travail saisonnier : avantages inexistantes (assurances, vacances, plans de retraite)
- Conditions difficiles : longues heures, conditions physiques exigeantes
- Fragilité du travail et risques de perte d'emploi : chômage
- Permanence : inquiétude d'une année à l'autre

Enjeux liés à l'emploi et aux conditions de travail :

- Parité salariale
- Qualité de vie dans un environnement santé, stimulant et positif
- Maintien du statut car l'emploi est la pierre angulaire des communautés
- Diversification de l'économie : plus de choix, avancement professionnel



Risques liés à l'emploi ou au manque d'emploi :

- Déséquilibre entre les rôles entraînant surcharge et situations de stress
- Conflit entre le travail et la vie personnelle et familiale
- Les personnes au chômage utilisent davantage les services de santé
- Coûts sociaux du chômage : plus grands risques de mortalité, de suicide, d'arrestations, d'admissions en psychiatrie, etc.

Le Conseil économique du Nouveau-Brunswick

Voilà une organisation qui cadre parfaitement avec ce déterminant de la santé. Par ses actions continues, le CÉNB encourage l'importance pour un individu de s'épanouir dans son emploi et de mériter de bonnes conditions de travail. C'est encore plus vrai lorsqu'on est entrepreneur. On doit relever des défis jour après jour pour créer et maintenir des emplois et se tailler une place dans un secteur extrêmement concurrentiel.

Le Forum des femmes d'affaires francophones du Canada

Depuis plusieurs années, le Conseil économique du N.-B. est devenu un leader dans l'organisation d'événements très importants en Acadie. Le dernier en liste est le premier Forum des femmes d'affaires francophones du Canada qui s'est tenu en mars 2007, à Moncton.

Cette rencontre a été couronnée d'un énorme succès alors que 175 participantes ont répondu à l'invitation du CÉNB. Toutes ces déléguées ont appuyé l'idée de créer un réseau national de femmes d'affaires francophones.

Un tel réseau, selon elles, favorisera le partage d'information, de formules et de stratégies gagnantes dans le cadre d'un processus d'apprentissage dynamique. En plus, ce réseau stimulera de nouveaux contacts entre les femmes d'affaires qui pourraient mener à des partenariats pour la promotion et l'échange de produits et services.

Anne Hébert est comblée

Pour sa part, la directrice générale de l'organisme, Anne Hébert, était amplement satisfaite par le résultat final du forum et la participation massive des femmes d'affaires francophones.

Elle a confirmé la mise en place d'un comité d'orientation qui établira la direction que prendra ce nouveau réseau national. Un premier document sera déposé par le comité lors du Rendez-Vous Acadie - Québec sur le développement économique, en juin 2007, à Rivière-du-Loup.

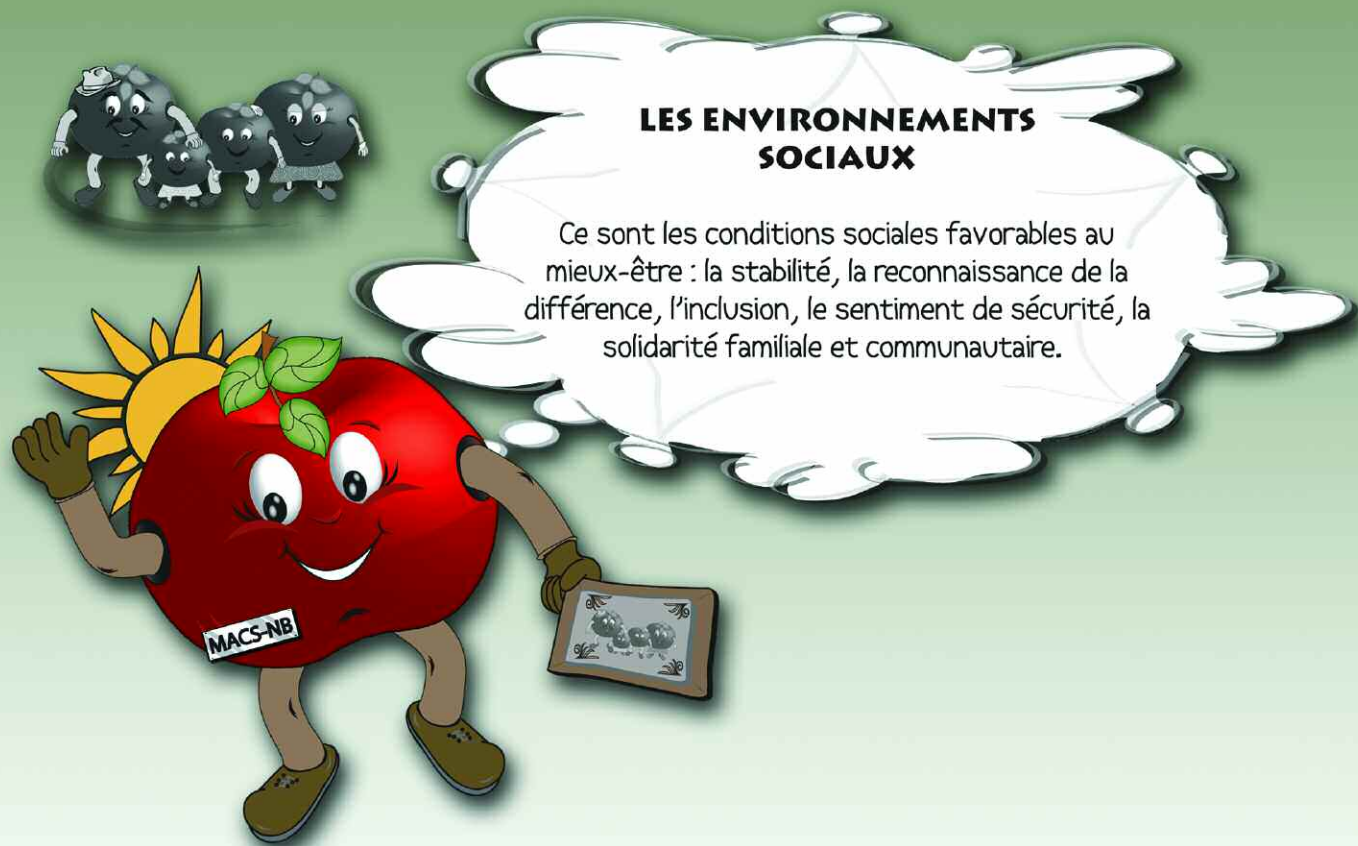
« Le forum a donné l'occasion aux femmes d'échanger entre elles, de bénéficier de l'expérience des autres et de découvrir de belles histoires à succès et des stratégies gagnantes. »

Invitée à prendre la parole sur la question de l'entrepreneuriat collectif à ce forum, la directrice générale du Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B., Barbara Losier, a déclaré que « le MACS-NB croit fermement qu'on peut bâtir des Communautés en santé qui permettront aux femmes engagées dans les entreprises collectives de se tailler leur place au soleil ». Mme Losier a félicité le CÉNB pour avoir assumé le leadership de ce premier Forum des femmes d'affaires francophones du Canada. « C'est une belle initiative de la part de l'organisme, qui interpelle directement les femmes à prendre leur juste place sur le marché économique, avec des emplois et conditions de travail équitables. »



Ces participantes font partie des 175 déléguées qui ont pris part au Forum des femmes d'affaires francophones du Canada. Toutes ont appuyé l'idée de créer un réseau national de femmes d'affaires francophones.





Les environnements sociaux

Les environnements sociaux constituent un déterminant qui a une influence bien réelle sur la santé. Ils ont un impact quotidien et à plus long terme sur le mieux-être et le mode de vie des gens et des communautés. Les environnements sociaux et les relations entre les personnes à l'intérieur de la communauté sont indissociables. On peut dire qu'il s'agit en quelque sorte de l'organisation sociale de la communauté dans laquelle on vit.

Quand on explique ce que sont les environnements sociaux, on fait souvent référence au tissu social d'une communauté ou à sa vitalité civique. Sachez que la vitalité civique désigne la solidité des réseaux sociaux au sein d'une collectivité, d'une région, d'une province ou d'un pays. Elle se manifeste dans les institutions, les organisations et, de façon informelle, dans les pratiques que les gens adoptent pour partager les ressources et instaurer des liens avec les autres. De plus, l'éventail des valeurs et des normes d'une société influence aussi à divers degrés la santé et le mieux-être des personnes et des communautés.

Les principaux éléments liés aux environnements sociaux sains :

- Stabilité sociale
- Sécurité des personnes et des biens
- Respect des droits de chacun et de chacune
- Prise en charge du développement par les individus et la communauté
- Relations entre les individus
- Institutions et organisations présentes dans le milieu
- Valeurs sociales
- Partage des ressources, instauration de liens avec autrui
- Reconnaissance de la diversité de chaque personne
- Relations au sein de la collectivité
- Engagement et civisme
- Protection de l'histoire et de la culture
- Inclusion sociale et économique
- Solidarité familiale et communautaire

Quand on veut agir sur le déterminant des environnements sociaux, on favorise plutôt les approches globales selon lesquelles la santé est une question qui touche toute la société (que tout le monde a en commun). La santé devient alors un enjeu collectif et pas seulement individuel. Les réactions combinées de la société nous permettent d'avoir plus de ressources et de stratégies pour aider une personne à composer avec les changements et améliorer sa santé. Les retombées d'interactions réussies entre les personnes et leur collectivité :

- Environnement sécurisant
- Présence d'initiatives visant la paix sociale : prévention de la violence familiale, du crime, des dépendances
- Accessibilité à des services sociaux facilitant la vie des personnes et des familles
- Initiatives communautaires rapprochant les gens et brisant l'isolement
- Programmes d'éducation pour outiller les gens et renforcer leur capacité d'agir
- Stimulation de la vitalité communautaire
- Sentiment d'avoir sa place et de pouvoir contribuer au bien commun
- Plus grandes chances de bonheur pour les citoyens et citoyennes

- Accès à un bassin de bénévoles engagés dans la communauté
- Reconnaissance de la richesse du capital humain
- Une communauté qui se tient
- Participation aux décisions sur l'avenir de la communauté
- Réduction de plusieurs risques menaçant la santé physique, mentale et spirituelle



EXEMPLE PRATIQUE

« C'est MA communauté ! » Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick.

Ce programme de la FJFNB veut permettre aux jeunes de participer davantage aux affaires courantes de leur municipalité. Depuis septembre 2006, sept communautés participent à cette belle initiative qui vise à mettre en place des structures participatives pour les jeunes. L'épisode des couvre-feux imposés par certaines municipalités pour contrer le vandalisme a été le fer de lance de ce projet. Les jeunes qui n'étaient pas impliqués dans ces actes répréhensibles se sont sentis rejetés dans ce processus. Ils ont

donc réagi en mandatant leur Fédération de travailler de concert avec les municipalités afin de trouver des solutions convenables.

Ce dialogue a été à l'origine de la mise sur pied du programme « C'est MA communauté ! »



L'initiative est un partenariat entre la FJFNB, l'Association francophone des municipalités, l'Association des travailleurs et travailleuses en loisir et le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick.

Le projet donne l'occasion aux jeunes de discuter avec les autorités municipales des dossiers importants qui les concernent et de suggérer différentes pistes et solutions pour remédier à une situation problématique. Les municipalités ont fait preuve d'une grande ouverture d'esprit face au projet. Elles ont démontré à quel point elles jugent essentielle la présence des jeunes pour assurer le développement des communautés. On estime que cette initiative aura des retombées très positives à court et à moyen termes, notamment en ce qui concerne le problème de l'exode des jeunes.

Le projet a été initié par les jeunes et démontre que les communautés ont de précieux leaders dans leur rang. C'est donc une initiative prometteuse pour l'avenir de la province et des communautés francophones en particulier.



À l'image des maires des autres municipalités, Achille Maillet de Dieppe, ci-haut, et Jean-Eudes Savoie de Tracadie-Sheila, ne demandent rien de mieux que d'établir une saine relation avec les jeunes. Tous deux accueillent favorablement le programme « C'est MA communauté ». Mélissa MacMullin, de la fédération pose en compagnie du maire Savoie.



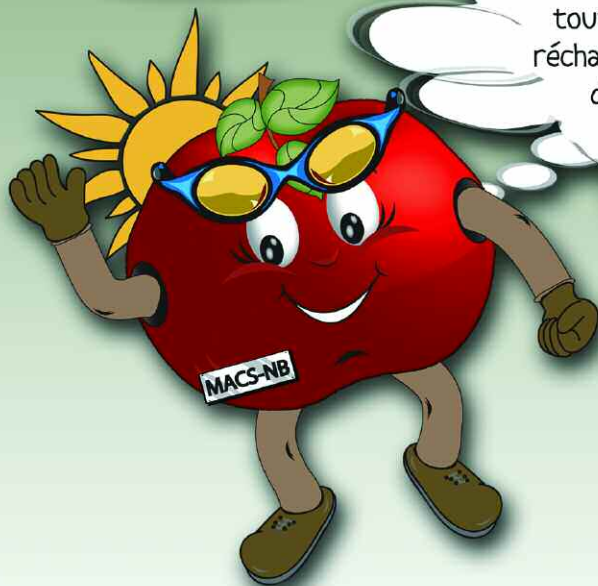
Pour plus de détails, visiter le portail
www.fjfnb.nb.ca





LES ENVIRONNEMENTS PHYSIQUES

Notre santé est influencée par la qualité de tout ce qui nous entoure, comme l'air, l'eau, le réchauffement de la planète, le logement, le lieu de travail et même l'état des routes et l'éclairage des rues.



Les environnements physiques

Les environnements physiques comportent une multitude de composantes et d'aspects qui ont un impact certain sur la santé physique, émotive et spirituelle des gens. Évidemment, tout cela se reflète sur la santé globale des communautés.

Les environnements physiques touchent plusieurs domaines :

- L'environnement naturel et le milieu bâti
- La qualité de l'air : pollution, espaces sans fumée
- La qualité de l'eau : eau potable, écosystèmes, loisirs
- Les aliments disponibles : sécurité alimentaire, fraîcheur, variété, pesticides
- Le milieu physique : ville, village, campagne, rural, urbain, bord de mer
- Le quartier : niveau de bruit, espaces verts, sécurité

- Les conditions du logement : chaleur, humidité, sécurité
- Les milieux de travail : pêcheries, foresterie, tourisme
- Les conditions des routes
- L'aménagement communautaire : trottoirs, éclairage, accessibilité aux lieux
- Le paysage : naturel ou aménagé
- La protection de l'environnement, des ressources naturelles, de la planète

L'absence d'environnements physiques sains affecte la santé individuelle de plusieurs façons :

- Produits toxiques dans l'air, l'eau et les aliments : absorption par le corps
- Symptômes et maladies respiratoires : asthme, allergies, emphysème

- Maladies du système immunitaire
- Maladies du système reproducteur
- Certaines formes de cancer
- Malformations congénitales
- Problèmes de comportement et de développement chez l'enfant
- Risques plus élevés de chutes et de blessures pour les personnes âgées
- Pertes d'emploi dans certains secteurs traditionnels
- Accessibilité réduite à certains lieux et services

Des carences environnementales peuvent aussi avoir un grand impact sur la santé des communautés :

- Réchauffement de la planète et gaz à effets de serre
- Disparition de certaines espèces animales
- Épuisement des ressources naturelles
- Fermeture de commerces et industries
- Exode des milieux ruraux vers les centres urbains
- Absence de système de transport en commun et de système routier adéquat
- Perte de valeur des propriétés et des assiettes fiscales
- Pénurie de logements à coûts abordables
- Risque d'inondation

Au fil des ans, on observe une inquiétude grandissante pour l'avenir de nos environnements physiques. Heureusement, la conscience sociale est de plus en plus éveillée et on remarque une hausse en termes d'initiatives environnementales porteuses d'espoir.

- Protocole de Kyoto
- Voitures hybrides
- Énergies renouvelables : hydroélectricité et énergie éolienne
- Commerce équitable
- Plans de gestion et de protection des espèces marines
- Politiques et pratiques de développement durable



- Politiques publiques sur la ruralité
- Promotion des produits du terroir
- Agriculture biologique
- Plans d'aménagement durable du territoire
- Programmes de gestion des déchets
- Protection des espaces verts
- Programmes d'éducation communautaire à saveur écologique : recyclage, jardinage collectif, compostage, produits alternatifs de nettoyage, etc.
- Politiques municipales de protection de l'environnement : antibagisme, non-utilisation de pesticides, récupération, foresterie urbaine, etc.
- Programmes de mise en valeur du paysage naturel
- Services de prévention des chutes pour les aîné.e.s
- Programmes de sécurité à vélo et en auto pour les familles
- Participation citoyenne aux décisions sur l'environnement

EXEMPLE PRATIQUE

Projet de développement durable de Tracadie-Sheila

À l'été 2006, la Ville de Tracadie-Sheila a adopté un plan de développement durable qui régit plus de 200 hectares de terrain sur son territoire.

Ce projet-pilote, une première dans la province, identifie les zones sensibles et les terres humides qu'il faut absolument protéger. Le plan de développement durable adopté par la ville fait suite à l'introduction de nouvelles modifications à la Loi sur l'assainissement de l'eau afin de protéger les lieux sensibles.

L'initiative de la municipalité vient non seulement assurer une meilleure gestion du territoire, mais devient également un outil de travail intéressant pour attirer de nouvelles entreprises. En effet, des entrepreneurs qui veulent s'installer à Tracadie-Sheila pourront le faire, car il y aura des espaces disponibles dans le secteur nord de la municipalité. Le plan assure un développement à plus long terme du territoire.

Dans la pratique, une première ébauche du projet a été soumise à la province. Les terres humides ont été identifiées sur environ 75 des 200 hectares concernés. Près des côtes, certaines terres humides seront protégées. D'autres, sur lesquelles un permis de développement sera délivré, seront classées dans une catégorie différente. La Ville désire ainsi minimiser l'impact sur l'environnement tout en assurant une croissance économique et un sain développement de la municipalité.

La province étudie présentement le plan d'aménagement et de compensation proposé par le conseil municipal de Tracadie-Sheila afin de réaménager certaines terres humides. Le plan municipal et l'arrêté de zonage seront ensuite modifiés pour protéger des

terres humides contre le développement. Des programmes éducatifs seront instaurés et un sentier d'interprétation avec panneaux explicatifs sera aménagé dans les secteurs visés.

Le processus devra passer par l'étape des audiences publiques. Un comité consultatif se traduira par la mise sur pied d'une Corporation de développement du parc industriel. En plus de promouvoir le parc, la corporation verra à ce que les nouvelles entreprises respectent les types d'industries qui seront identifiés dans le nouveau parc de développement, ainsi que les aires devant être protégées.



Pour plus d'information sur le projet de développement durable à Tracadie-Sheila, visiter le site Internet

www.tracadie-sheila.ca





LES HABITUDES DE VIE ET LES COMPÉTENCES D'ADAPTATION PERSONNELLES

Faire des choix santé (bonne alimentation, activité physique, santé mentale et lutte aux dépendances) favorise notre capacité à nous adapter au rythme de vie actuel.

Habitudes de vie et compétences d'adaptation personnelles

Les habitudes de vie saines et l'amélioration de ses capacités d'adaptation personnelles sont des mesures efficaces que l'on peut prendre pour se protéger des maladies et prendre bien soin de soi. Ça nous permet aussi de faire face aux défis avec plus d'aisance, d'acquérir de la confiance et de résoudre bien des problèmes.

Prendre de bonnes résolutions et adopter des habitudes personnelles exemplaires ont un impact important sur notre santé. Nous savons tous ce que nous devons faire pour améliorer notre situation. Mais, quand vient le moment de passer à l'action, il faut plus que de l'information. Nous devons avoir une motivation à toute épreuve avec un plan précis et une stratégie pour atteindre notre but. Dès le départ, il faut donc se fixer un objectif réaliste et atteignable et obtenir le soutien de son entourage.

De bonnes capacités d'adaptation, rappelons-le, nous permettent de faire des choix éclairés pour améliorer notre santé. Ces capacités aident les gens à affronter les défis de la vie de façon positive, sans avoir à recourir à des comportements à risque tels que la consommation d'alcool, de drogues, etc. S'adapter à notre milieu, s'adapter au progrès dans ce monde en perpétuelle évolution et s'ajuster aux changements de la vie en général sont tous des éléments clés pour notre mieux-être.

La stratégie du mieux-être du Gouvernement du Nouveau-Brunswick a fait de ce déterminant sa priorité. La stratégie a pour fondement les modes de vie sains pour un Nouveau-Brunswick en Santé. Elle est orientée vers quatre axes majeurs d'intervention :

- Encourager une alimentation saine
- Accroître l'activité physique
- Promouvoir une vie sans tabagisme
- Améliorer la santé psychologique et la résilience

Alimentation saine

Nous savons tous que notre alimentation devrait être basée sur le Guide alimentaire canadien. C'est-à-dire des aliments qui contiennent moins de gras, moins de sel, moins de sucre, plus de fibres, plus de fruits et légumes et plus de variété. Une bonne alimentation contribue à prévenir et à contrôler les effets de certaines maladies chroniques et favorise le maintien d'un poids santé.

Un objectif réaliste pour amorcer un changement en ce sens serait de remplacer tous les mois un aliment habituel par un produit meilleur pour la santé sur sa liste d'épicerie.

Quelques trucs vers une alimentation plus saine :

- Acheter du pain de blé entier ou multigrains, du jus de légumes, ou des craquelins moitié sel
- Apporter un lunch santé au travail plutôt que de manger à l'extérieur
- Essayer une nouvelle recette santé par semaine
- Joindre un club de cuisine collective
- Commencer à déjeuner le matin
- Remplacer une collation sucrée par un yogourt
- Remplacer le sac de « chips » par des carottes et du céleri frais

Activité physique

Mener une vie active comporte plusieurs avantages. Elle procure notamment plus d'énergie et un meilleur contrôle du stress. Aussi, un régime régulier d'activités physiques favorise un meilleur sommeil, une récupération plus rapide et par conséquent, moins de fatigue.

À long terme, l'activité physique peut aider à soulager certains problèmes de santé (maux de dos, hypertension, obésité, anxiété, dépression,



stress). Elle permet également de réduire les risques de maladies comme l'insuffisance coronarienne, le diabète et le cancer du côlon. Également, les gens actifs se sentent mieux sur le plan psychologique. Ils sont plus satisfaits de leur forme physique, de leur apparence et de leur poids.

Attention! Il est préférable de commencer par une activité simple et de réussir que de débiter par une série de changements majeurs. Et il faut pratiquer des activités appropriées à notre état de santé, sans risquer de se blesser ou de se décourager au départ. L'important, c'est de progresser à notre rythme vers une vie plus active.

Exemples pour introduire l'activité physique dans les habitudes de vie :

- Prendre d'escalier plutôt que l'ascenseur
- Marcher au lieu de prendre la voiture pour les trajets de courtes distances
- Pelleter prudemment au lieu d'utiliser la souffleuse à neige
- S'inscrire à des séances d'exercices ou à un cours de natation
- Sacrifier une heure de télévision pour aller jouer dehors
- Participer à un club de marche dans votre région
- Faire du jardinage ou racler votre terrain

- Se procurer un podomètre pour mesurer nos pas et progresser
- Utiliser notre vélo pour aller au travail

Vivre sans tabac

Le tabagisme est la première cause de décès évitable au Canada. C'est une dépendance qui touche plus de cinq millions de personnes au pays et qui cause des problèmes de santé comme le cancer et les maladies respiratoires. Les effets nocifs du tabac sur la santé sont connus et la fumée affecte votre entourage. Pour se débarrasser du tabagisme, il faut avoir une motivation, se donner un objectif réaliste et bien s'entourer.

Trucs pour changer ses habitudes de tabagisme :

- Arrêter de fumer dans la voiture, à la maison ou en présence des enfants
- Jeter sa cigarette avant de l'avoir terminée
- Joindre un groupe qui veut cesser de fumer
- Manger un fruit au lieu d'allumer une cigarette
- Consulter son professionnel de la santé
- Consulter son pharmacien pour connaître les produits offerts sur le marché

Les habitudes de vie et les capacités d'adaptation relèvent avant tout de la responsabilité individuelle. Mais elles interpellent aussi la responsabilité collective. D'ailleurs, de plus en plus de collectivités et de gouvernements mettent en œuvre des politiques antitabac qui vont inévitablement entraîner une amélioration de la santé de la population.

Santé psychologique et résilience

Quand on parle des capacités d'adaptation des gens aux chocs et changements que la vie peut mettre sur leur chemin, on réfère souvent au terme de résilience. Le niveau de résilience varie d'une personne à l'autre et touche à la santé psychologique, ou mentale, des individus. L'Association canadienne pour la santé mentale,

définit celle-ci comme « un juste équilibre dans tous les aspects de la vie : social, physique, spirituel, économique et mental ». Atteindre cet équilibre est un processus d'apprentissage. Par moments, la balance penchera peut-être davantage d'un côté et la personne devra travailler pour retrouver son point d'équilibre. L'équilibre de chaque personne est unique et doit être conservé pour rester en bonne santé mentale.

Conseils pour une bonne santé mentale :

- Prendre une pause de cinq minutes chaque jour pour sa santé mentale
- Cultiver une saine estime de soi et développer la confiance en soi
- Apprendre à donner et recevoir de l'appui
- Développer sa toile de soutien (amis, famille, groupes d'entraide)
- Prendre du temps pour s'occuper de soi, découvrir sa spiritualité et apprendre à être en paix avec soi-même
- Célébrer les moments de bonheur
- Établir des priorités raisonnables selon nos moyens et capacités
- Devenir bénévole et poser des gestes pour faire une différence
- Trouver et participer à un groupe de soutien
- Apprendre à gérer efficacement le stress
- Développer ses propres moyens de faire face aux changements
- Apprendre à rire pour mieux se détendre
- Consulter un professionnel de la santé compétent lorsque l'on en ressent le besoin

Bien que la santé mentale soit avant tout une affaire personnelle, l'entourage et les communautés ont un rôle important à jouer pour accompagner les gens vers une meilleure santé mentale. On reconnaît que deux autres déterminants de la santé ont un impact majeur sur la santé psychologique et la résilience, soit les réseaux de soutien social et les environnements sociaux. Il est toutefois bon de constater que de plus en plus de milieux et de groupes travaillent à briser les préjugés et les stéréotypes et à faire de nos communautés des lieux accueillants et inclusifs socialement.

EXEMPLE PRATIQUE

« Ça marche à Petit-Rocher » avec le Défi Santé 5-30

Soucieuse de la qualité de vie de ses citoyens et citoyennes et de l'importance pour les gens de se prendre en main, la municipalité de Petit-Rocher a démarré le programme Défi Santé 5-30.

Les participants doivent réaliser les deux objectifs de base :

- Manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour
- Être physiquement actif au moins 30 minutes par jour

Les gens de la municipalité et des localités environnantes sont invités à se joindre à l'aventure axée sur la qualité de vie. Le Défi 5-30 peut se réaliser de différentes façons : seul, en famille, entre amis, à l'école ou au travail. L'important, c'est d'avoir du plaisir à participer.

Les adhérents au programme reçoivent deux publications gratuites, l'Acti-Menu, et sont admissibles à des tirages tout au long du défi. Le conseil municipal est heureux de voir les gens être actifs et bien se nourrir. Il espère que cette initiative incitera les autres personnes qui ont de la difficulté à faire de l'activité physique à emboîter le pas.



Pour de plus amples informations sur le programme,
visiter le portail du Défi Santé 5-30

www.defisante530.ca



Pour plus d'information sur la santé mentale, visiter le site de
l'Association canadienne de la santé mentale

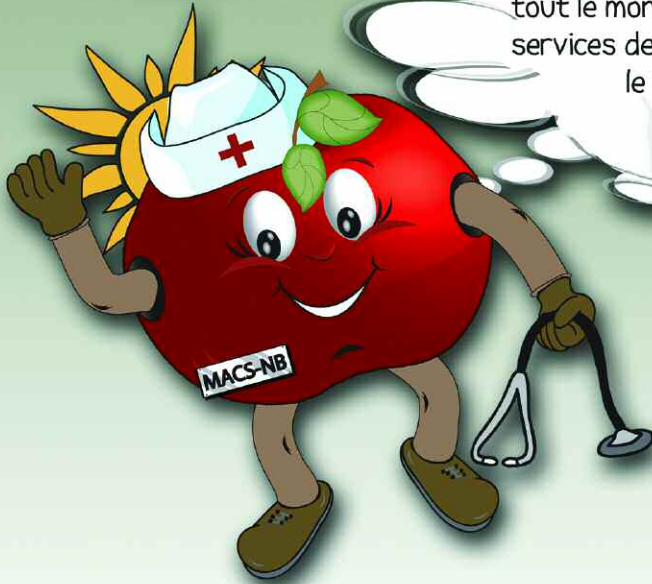
www.acsm.ca





LES SERVICES DE SANTÉ

La promotion et le maintien de notre santé, c'est le rôle de chacun et chacune. Cependant, tout le monde souhaite avoir un accès rapide à des services de santé de qualité dans sa langue, et ce, le plus près possible de chez soi.



Services de santé

Les services de santé se situent à trois différents niveaux.

D'abord, il y a les services qui visent à maintenir la santé, donc qui s'orientent davantage vers la promotion de la santé. Dans ce cas, pensons entre autres à : • une piscine, • un club de marche, • divers services municipaux, • un centre d'activités pour personnes âgées, • des chroniques ou forums santé, • aux maisons de jeunes, • aux énergies vertes, • à un centre de ressources familiales ou à la petite enfance, • des réseaux d'accompagnement vers le mieux-être, • aux Communautés en santé.

Ensuite, il y a les services liés à la prévention :

- qui cherchent à prévenir la maladie (programmes de lutte aux dépendances, conseillers en santé sexuelle ou santé mentale, sécurité routière, prévention du suicide);

- à gérer les maladies chroniques (cliniques de diabète, centres de réadaptation, groupes de survivantes du cancer, relève à domicile);
- ou à répondre à des situations de vie particulières (centres d'hébergement pour victimes de violence, banques alimentaires, foyers pour personnes âgées).

Finalement, il y a l'ensemble des services dédiés à restaurer la santé, traditionnellement mieux connus en raison de leur grande importance en situation de crise. Ici, on parle souvent des services qui nous procurent des soins de santé. Dans cette catégorie, on n'a qu'à penser : • aux hôpitaux, spécialistes, • professionnels de la santé, • services ambulanciers et d'urgence, • centres de traitement, • de chirurgie et de diagnostique. Bien que ces services inestimables soient ceux qui nous viennent le plus rapidement à l'esprit quand on parle de soins de santé, il importe de souligner



que plusieurs autres groupes d'intervenants de la santé procurent aux gens des services et soins de santé tous aussi précieux. Parmi ceux-ci, pensons :

- aux travailleurs sociaux,
- ergothérapeutes,
- psychologues,
- massothérapeutes,
- travailleurs en loisir,
- éducateurs physiques ou entraîneurs sportifs,
- aux aidants naturels,
- écologistes, etc.

Quel que soit le niveau de services de santé dont on parle, leur interaction forme un tout qui contribue à la santé et au mieux-être de la population en général et de nos communautés.

Que ce soit pour demeurer en santé ou pour la recouvrer, nous dépendons tous, à un moment ou à l'autre, de divers intervenants responsables de la livraison des services mis à notre disposition. Il peut s'agir d'une personne, d'un organisme, d'une institution ou même d'une agence qui offre le service de santé dont on a besoin. Dans tout le domaine des services de santé, un aspect demeure

incontournable, leur accessibilité. Tout le monde a besoin d'être sécurisé en sachant que les services de santé qui lui sont indispensables sont disponibles, de qualité, accessibles facilement et rapidement, offerts dans leur langue et ce, le plus près possible de leur milieu de vie.

Avantages de l'accessibilité :

- Facilite la possibilité d'utilisation des services
- Permet de servir les gens dans la langue de leur choix
- Répond rapidement aux questions de santé
- Sécurise lors de situations de crise
- Répond aux besoins des gens
- Diminue les obstacles pour les moins nantis
- Réduit les distances à parcourir
- Entraîne la diminution des facteurs de risque
- Facilite la prévention de la maladie
- Fait la promotion de saines habitudes de vie
- Permet l'éducation à la santé et la promotion de la santé
- Favorise l'engagement des individus et des communautés dans la prise en charge de leur santé globale et de leur mieux-être
- Facilite l'établissement de partenariats santé entre les services et la communauté
- Permet d'agir localement sur les déterminants de la santé

Questions importantes entourant l'accessibilité des services :

- Les gens ont-ils accès à des services de santé continus? Équipe interdisciplinaire, centre de santé, médecin de famille, service de natalité, etc. ?
- Quelqu'un est-il au courant de notre état de santé complet pour qu'un plan de soins et de suivis soit adapté à nos besoins?
- Les gens ont-ils accès à des services de santé d'urgence? Cliniques sans rendez-vous, services de consultations téléphoniques 24 heures, lignes de crises, et autres.

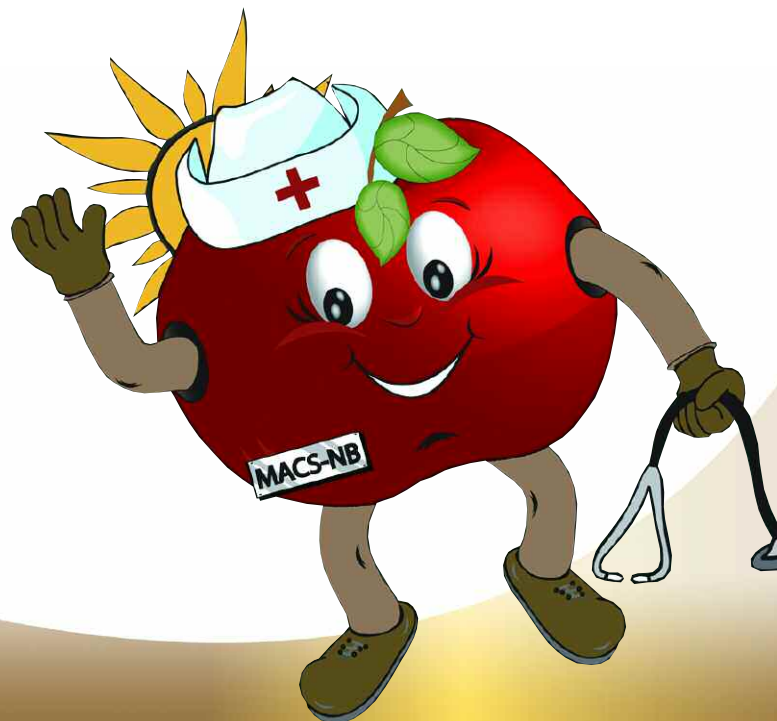
- Est-ce que les services de santé sont offerts dans la langue des utilisateurs? La possibilité de recevoir les services et la documentation nécessaires dans les deux langues officielles est-elle bien réelle?
- Les gens doivent-ils parcourir de longues distances pour accéder aux services de santé? Y a-t-il des plans pour rapprocher certains services? Pour compenser les frais encourus?
- Les personnes et les communautés sont-elles invitées à participer comme partenaires dans la planification, l'offre et l'évaluation des services de santé?
- Y a-t-il un juste équilibre entre les efforts et les ressources investies dans les trois niveaux de la santé (promotion, prévention, soins de santé)?
- Existe-t-il des lieux accessibles où les gens peuvent recevoir des programmes éducatifs afin d'être sensibilisés aux moyens à prendre pour être en meilleure santé?

La réalité n'est pas la même pour tout le monde

- Le revenu : les personnes défavorisées ont plus de difficulté à se procurer certains services non couverts par l'assurance maladie, ou à accéder aux services, même lorsqu'ils sont gratuits.
- L'emploi : certains employeurs facilitent l'accessibilité grâce aux avantages sociaux reliés à la santé.
- L'éducation : en général, plus une personne est éduquée, plus son accès est facilité et moins elle utilise les services de santé. Moins elle est éduquée, plus la personne aura de difficulté à comprendre les directives et à prendre soin de sa santé.
- Le soutien social : les personnes ayant un bon réseau de soutien social ont un meilleur accès.
- L'environnement physique : certains milieux de vie sont plus propices à maintenir notre santé, alors que d'autres peuvent mettre celle-ci à risque.
- La culture : notre culture peut influencer notre perception et l'utilisation qu'on fait des services de santé.

Défis en matière de services de santé en Atlantique :

- Recrutement et rétention du personnel
- Services non disponibles en français dans plusieurs régions
- Les paiements de transfert du fédéral aux provinces ne sont pas toujours assujettis à des obligations en matière de protection des droits linguistiques.
- Services en milieu rural éloigné
- L'exode des jeunes et le taux de dénatalité dans les régions rurales diminuent la masse critique nécessaire au maintien des services en région.
- La centralisation des services et des structures administratives
- Haut taux d'analphabétisme
- Absence de transport en commun dans plusieurs régions
- Plus grande fréquence de consommation d'alcool et plus grand risque de dépression chez les gens de l'Atlantique qu'ailleurs au pays
- Le vieillissement de la population et le retour des retraités dans leur communauté d'origine changent la gamme de services de santé à offrir.
- Le renforcement des capacités des communautés à participer à l'offre de services de santé à proximité
- Un virage nécessaire vers la prévention, la promotion de la santé et le mieux-être, accompagné de ressources accrues dédiées à ces niveaux d'intervention.



EXEMPLE PRATIQUE

Le Médicentre Saint-Jean

Ce projet mobilisateur a débuté il y a quelques années, à la suite de discussions entre des représentants de la communauté francophone et les responsables locaux de la santé à Saint-Jean. L'objectif premier de ces rencontres visait à améliorer l'accès à des médecins bilingues. Les besoins des francophones ont par la suite été mieux définis et une approche plus globale a été entreprise. Cette approche mise sur le mieux-être, avec des composantes tant au niveau de la formation que de l'accessibilité aux ressources médicales.

Le projet Médicentre est devenu réalité à Saint-Jean. La construction du centre est intégrée à même le projet d'agrandissement des infrastructures scolaires et communautaires du Centre Samuel-de-Champlain. Les travaux de construction et d'aménagement des locaux seront complétés à l'automne 2007, mais le centre médical est déjà en fonction dans des bureaux temporaires (deux bureaux, une aire d'attente). Une centaine de dépliants abordant différents sujets sur la santé sont disponibles pour la communauté francophone.

Médicentre vise à mettre en place des infrastructures et les services nécessaires pour favoriser le traitement de la maladie et encourager la communauté francophone à prendre sa santé en main. En plus du secteur médical, le centre veut mettre en place un service de promotion de la santé. Cette décision a pour but de doter la communauté francophone de différents outils afin de promouvoir une vie saine sur le plan individuel et le mieux-être sur une base collective.

Grâce à son approche proactive et novatrice, le projet à Saint-Jean se veut complémentaire au système de santé actuel. Les services existants qui satisfont les besoins linguistiques de la communauté ne seront pas touchés. Cependant, des partenariats sont mis en place



Médicentre favorise le traitement de la maladie et encourage la communauté francophone à prendre sa santé en main.

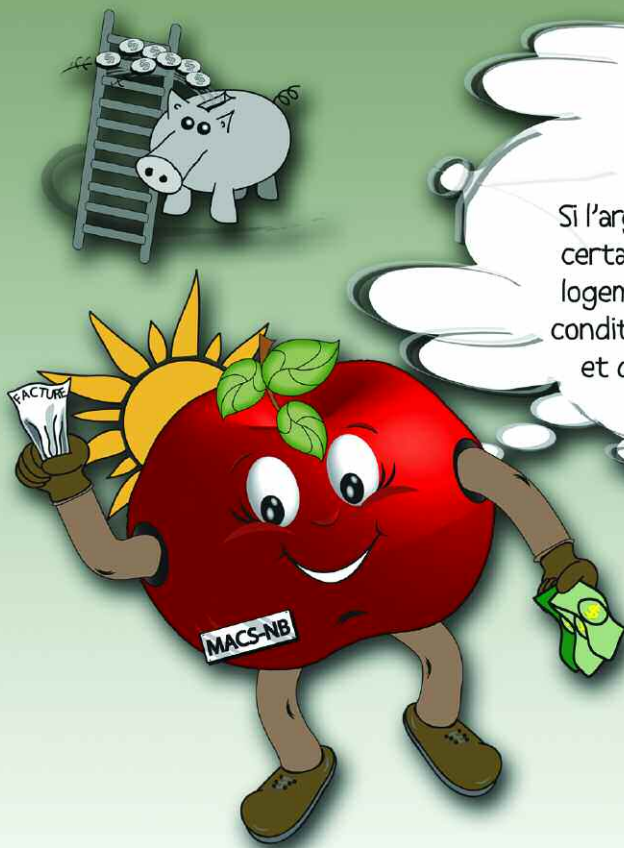
à l'égard de certains services. Le Médicentre veut s'assurer que les secteurs où les services sont déficients ou non disponibles pour la clientèle francophone soient corrigés.

Dès septembre 2007, les installations du Médicentre incluront : quatre salles d'examen; deux pièces pour la promotion de la santé; une aire d'attente avec réception; un bureau; un rangement et laboratoire ainsi qu'un local d'archives. Dans une section indépendante, on trouvera : trois bureaux et une aire d'attente séparée pour le secteur dédié à la petite enfance. Cinq autres bureaux seront disponibles pour des professionnels dans des secteurs connexes de la santé.

Pour information

www.medicentresaintjean.org





LE REVENU ET LA SITUATION SOCIALE

Si l'argent n'achète pas la santé, il contribue certainement à notre mieux-être puisque le logement, l'alimentation, l'habillement et les conditions de vie dépendent de notre revenu et de la place qu'on occupe dans l'échelle sociale.

Revenu et situation sociale

Qu'est-ce que ça signifie?

Plusieurs études démontrent que le revenu et la situation sociale occupée constituent l'un des déterminants ayant un impact majeur sur la santé. Ceci s'explique par le fait que le revenu et la place qu'on occupe dans l'échelle sociale nous donnent souvent les moyens d'améliorer plus facilement notre sort. Il existe donc un lien étroit entre les revenus élevés, le statut social et la bonne santé.

En voici un certain nombre :

- Une espérance de vie plus élevée
- Meilleure santé physique et mentale chez les enfants et les adultes
- Des conditions de vie plus acceptables
- Réduction du stress lié au manque d'argent
- Une meilleure alimentation

- Un environnement plus sain
- Meilleure éducation
- Plus grand contrôle sur sa vie, son salaire et ses conditions de travail
- Accès facilité à des activités de loisirs, culturelles et artistiques

Lorsque les revenus sont plus modestes, les conséquences liées à cette situation sont nombreuses :

- Moins grande espérance de vie
- Taux supérieur de mortalité chez les enfants
- Effets négatifs sur la santé et le développement de l'enfant
- Problèmes de santé de base qui nuisent au fonctionnement normal de l'enfant
- Problèmes de santé (physique et mentale) chez les adultes

- Moins de possibilités de faire des choix santé (logement, alimentation, activité physique, etc.)
- Difficulté à contrôler le stress
- Système immunitaire et hormonal moins résistant
- Cycles de chômage et de travail saisonnier qui deviennent irritants
- Exode des jeunes
- Isolement et plus grande vulnérabilité des personnes âgées
- Préjugés et exclusion sociale
- Risques accrus de dépendances (alcool, drogues, tabac, etc.)
- Existence de problèmes sociaux



- Communautés rurales qui se vident
- Recours plus fréquent aux services d'urgence et de crise
- Plus grande dépendance sur les programmes sociaux

Solutions pour contrer la pauvreté

- Recours aux banques alimentaires ou vestimentaires, programmes gratuits de nutrition dans les écoles : solutions appréciées mais temporaires qui ne permettent pas de s'attaquer aux causes profondes de la pauvreté
- Accès à l'éducation et à l'alphabétisation pour obtenir un emploi stable et mieux rémunéré
- Stimulation du développement économique de la région
- Influence des politiques publiques pour obtenir des programmes sociaux améliorés (prestations d'aide sociale, pensions d'invalidité et salaire minimum)
- Programmes d'appui ou d'éducation aux familles moins nanties pour les former vers une meilleure alimentation à des coûts moindres (cuisines collectives, jardins communautaires, achats de groupes, etc.)
- Programmes communautaires qui favorisent l'autonomie, la prise en charge, la dignité, le bris de l'isolement, l'acquisition de connaissances, le développement du potentiel, l'amélioration de la situation financière
- Appui aux groupes communautaires qui offrent des services d'appui aux familles et qui luttent contre la pauvreté
- Initiatives pour maximiser le revenu disponible et les perspectives d'emplois en régions
- Sain équilibre entre le développement des grands centres urbains et des régions rurales



MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK

LE MOUVEMENT ACADIEN DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ DU NOUVEAU-BRUNSWICK tient à souligner les efforts consentis par les multiples groupes sociocommunautaires qui contribuent chaque jour à améliorer le tissu social de nos milieux et qui s'occupent des populations les plus vulnérables.

MERCI!

EXEMPLE PRATIQUE

Le Marché des fermiers de Dieppe

Le Marché des fermiers de Dieppe est un projet de développement économique communautaire qui conjugue bien le revenu et la situation sociale de ses citoyens. C'est un succès immense puisque de 7 000 à 10 000 personnes fréquentent l'endroit chaque samedi pour y découvrir une gamme de produits de la ferme et d'articles artisanaux.

La réalisation de ce projet illustre parfaitement ce que représente un partenariat exemplaire. Toutes les parties concernées en bénéficient : la ville de Dieppe, les consommateurs, les fermiers, les vendeurs de produits artisanaux et la Coopérative La Récolte de chez nous. Cette coopérative constitue un outil de développement important.



Les familles à faible revenu peuvent se procurer des produits de la ferme à un prix compétitif en achetant directement du producteur agricole. Cette démarche permet à ces familles de manger sainement tout en respectant un budget qui est parfois limité.

En plus, le marché de Dieppe est rapidement devenu un lieu de rencontre pour la population locale et a développé un lien privilégié entre le client et le producteur. Le marché offre non seulement la vente de produits frais indispensables à une saine alimentation, mais se fait un devoir également de sensibiliser la population sur l'importance de bien manger. Le volet éducatif prend donc une importance capitale, tout comme l'aspect social d'un tel espace de rencontre communautaire.



Pour plus d'information sur le Marché des fermiers de Dieppe, visiter le site Web de la Ville

www.dieppe.ca



AGIR SUR LES 12 GRANDS DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ POUR INFLUENCER LE MIEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

- Patrimoine biologique et génétique



- Sexe (homme ou femme)



- Culture



- Développement sain durant l'enfance



- Réseaux de soutien social



- Éducation et alphabétisme



- Emploi et conditions de travail



- Environnements sociaux



- Environnements physiques



- Habitudes de vie et compétences d'adaptation personnelles



- Services de santé



- Revenu et situation sociale



La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci.
OMS - 1986



Produit grâce à l'appui de Santé Canada par le biais de la Société Santé en français



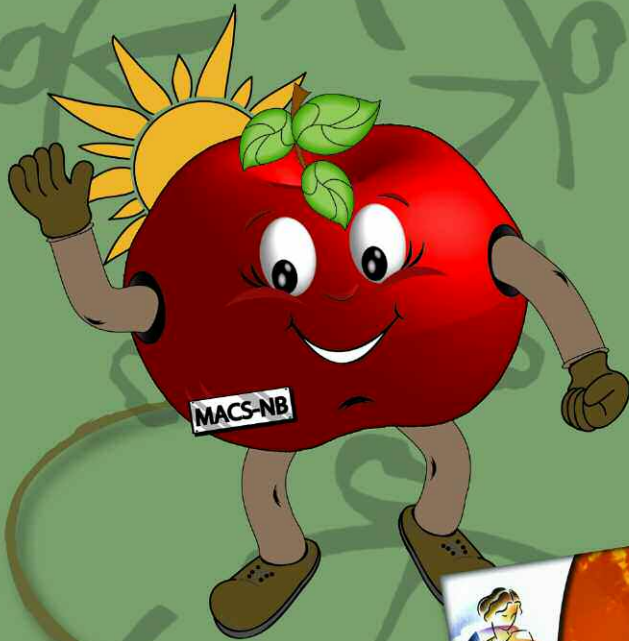
Conception : Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne Inc.

Réseau-action Communautaire

de la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick

MOUVEMENT ACADIEN DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ DU NOUVEAU-BRUNSWICK

**LE MACS-NB EST UN RÉSEAU EN ROUTE VERS LE MIEUX-ÊTRE
AVEC LE CONCEPT DE COMMUNAUTÉ EN SANTÉ**



**Une stratégie de promotion de la santé pour
agir sur les déterminants de la santé**

Produit grâce à l'appui de
Santé Canada par le biais
de la Société Santé en français



Conception : Centre de Bénévolat de la Péninsule Acadienne Inc.



**Réseau-action
Communautaire**

de la
Société Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick

**MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**

