

Carnet de bord des **Déterminants de la santé**



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

www.macsnb.ca



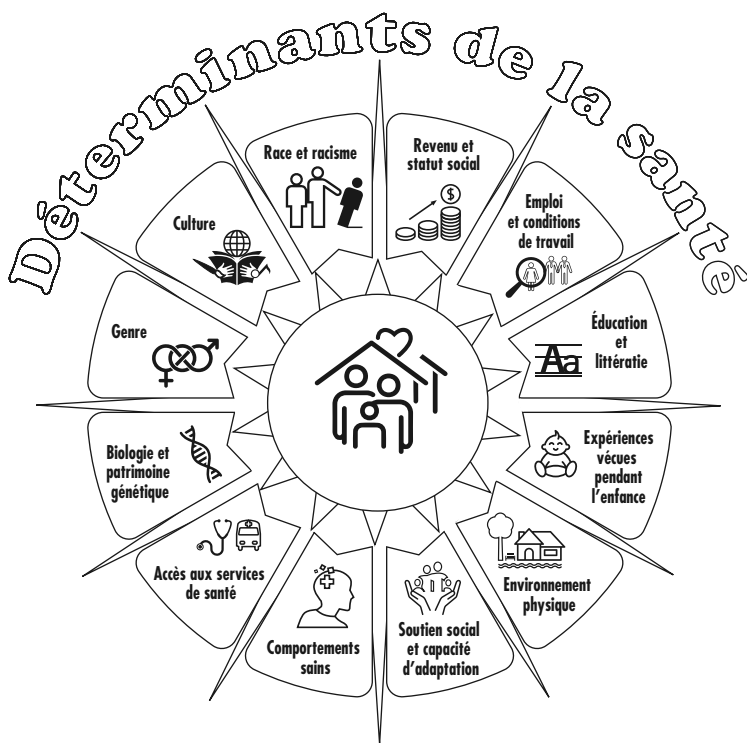
Société

Santé et Bien-être en français
du Nouveau-Brunswick

www.ssmefnb.ca

Les promoteurs des déterminants de la santé que sont le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B. (MACS-NB) et la Société Santé et Mieux-être en français du N.-B. (SSMEFNB) tiennent à saluer la riche contribution de toutes les organisations, écoles, communautés et personnes intervenantes ayant collaboré au développement de cette nouvelle perspective sur les déterminants de la santé.

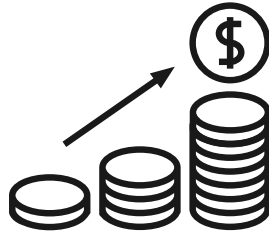
Pour plus d'information, découvrez également le document de référence Tour d'horizon sur le thème des déterminants de la santé au www.macsnb.ca ou au www.ssmefnb.ca



Perspective inspirée des nouvelles appellations reconnues par l'Agence de la santé publique du Canada (2019).

LES OPINIONS EXPRIMÉES DANS CETTE PUBLICATION NE REFLÈTENT PAS NÉCESSAIREMENT
CELLES DES PARTENAIRES FINANCIERS.

Revenu et statut social



Le revenu et le statut social ont un impact majeur sur les conditions de vie et sur la santé.

Le revenu dont on dispose multiplie les choix qui nous sont offerts pour se loger, se procurer des vêtements, manger, s'éduquer, s'amuser, gâter les gens qu'on aime, etc.

Les gens associent souvent le revenu au prestige d'une personne, à la place qu'elle occupe dans l'échelle sociale.

GESTES À POSER **pour agir sur ce déterminant :**

- Soyez conscients et conscientes de vos privilèges et impliquez-vous pour soutenir les gens de votre communauté qui en ont besoin, par exemple :
 - Faites un don à un organisme communautaire soutenant les familles et les individus de votre région;
 - Impliquez-vous au sein des organismes communautaires de votre région;
 - Appuyez les banques alimentaires et vestimentaires en leur offrant nourriture, dons, vêtements, meubles, vaisselle, etc.
- Encouragez les entreprises locales le plus souvent possible : achetez local plutôt qu'en ligne.
- Parlez de littératie (gestion) financière avec les enfants et les jeunes qui vous entourent.
- Si vous avez besoin d'appui, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage et auprès des organismes communautaires de votre région.
- Faites votre part pour promouvoir la justice sociale.
- Appuyez la lutte à la pauvreté.

Emploi et conditions de travail



L'emploi et les conditions de travail ont un effet sur la santé globale, tant physique que mentale.

Un emploi permet d'avoir un revenu, un réseau de contacts et de se sentir valorisé.

De bonnes conditions de travail, dans un environnement sécuritaire, permettent de réduire le stress et le risque de blessures.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Participez au comité mieux-être dans votre milieu de travail, afin d'en améliorer l'atmosphère (ou créez-en un!).
- Apprenez à réseauter et participez à toutes les occasions d'échange et de formation offertes par votre milieu de travail, afin d'enrichir vos compétences et d'agrandir votre réseau de contacts.
- Favorisez les occasions de parler des besoins des employés et de souligner les opportunités offertes par le milieu de travail, par exemple le travail à distance.
- Assurez-vous que tout le monde soit en sécurité au travail et que des sessions de santé et sécurité au travail soient offertes régulièrement.
- Appuyez les organismes qui militent pour l'équité salariale et les droits des travailleurs et travailleuses.
- Célébrez les succès et valorisez l'apport de chaque membre de l'équipe, afin de renforcer le sentiment d'appartenance.
- Encouragez les programmes facilitant l'accès inclusif au travail : femmes, étudiant.e.s, gens de 50 ans et +, personnes immigrantes, personnes vivant avec handicap, etc.



**Éducation
et
littératie**

Aa

**Plus le niveau
d'éducation et de
connaissances augmente,
meilleures seront notre
santé et nos capacités
d'augmenter nos revenus.**

Apprendre tout au long de sa vie, à l'école, dans ses loisirs ou au travail, permet de prendre des décisions éclairées pour notre santé et dans notre vie de tous les jours.

Plus notre niveau d'instruction est élevé, meilleures sont nos chances d'avoir un emploi stimulant, un revenu adéquat et une meilleure qualité de vie.

GESTES À POSER

pour agir sur ce déterminant :

- Participez aux formations offertes par votre milieu de travail ou dans votre communauté.
- Faites de l'apprentissage un objectif tout au long de votre vie.
- Lisez régulièrement sur des sujets variés et rendez cette activité amusante :
 - Participez à un groupe de lecture (ou créez-en !);
 - Organisez une compétition amicale avec votre entourage, par exemple le plus de livres lus en janvier;
 - Participez à la journée J'achète un livre du N.-B. ou devenez bénévole pour le programme Lire et faire lire.
- Lisez en famille et encouragez les enfants autour de vous à lire.
- Participez aux activités organisées par la bibliothèque de votre communauté.
- Organisez des occasions de partage de connaissances entre générations, par exemple : familiarisation avec l'informatique, étude des oiseaux, entrepreneuriat, cuisine, jardinage, photographie, histoires de vie, etc.
- Écoutez divers balados (podcasts) afin d'en apprendre davantage sur divers sujets, dont la culture acadienne.
- Soutenez de toutes les façons possible les collaborations entre l'école, les programmes d'alphabétisation et la communauté.



**Expériences
vécues
pendant
l'enfance**

**Les expériences
vécues pendant
l'enfance ont un impact
sur notre parcours de vie.**

Le développement dans le ventre de notre mère ou au cours de la petite enfance influence une personne pendant toute sa vie.

C'est pourquoi l'entourage et les apprentissages sont si importants.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Appuyez les parents autour de vous en leur offrant de l'aide au besoin.
- Préparez des repas pour aider les parents de retour à la maison après la naissance d'un enfant.
- Soyez là pour les enfants de votre entourage et développez des relations saines et de confiance avec eux.
- Impliquez-vous au sein des organismes qui offrent de l'appui aux parents et aux familles, par exemple :
 - Programme de jumelage pour de nouveaux parents;
 - Appui à l'allaitement et programme Ligue La Lèche;
 - Espace ou groupe de partage, comme une association de parents;
 - Soutien pour le 2^e parent;
 - Centres de ressources familiales ou de pédiatrie sociale.
- Appuyez les activités de votre région offertes aux enfants et aux familles, par exemple la fête d'Halloween communautaire, la halte familiale, le tintamarre, etc.
- Faites la promotion des entreprises locales qui soutiennent l'allaitement en public.
- Contribuez à offrir un environnement sain pour le développement de tous les enfants dans votre communauté.



Environnement physique

Notre santé est
influencée par la qualité
de notre environnement
physique.

L'environnement physique (naturel ou bâti) qui nous entoure a un impact direct sur notre santé.

Pensons à la qualité de l'air, de l'eau, des sols, du logement et du lieu de travail. Le réchauffement de la planète, l'état des parcs, des routes et l'éclairage des rues dans notre communauté : tout a son importance pour la santé et le mieux-être.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Participez aux corvées dans votre région :
 - Nettoyage des rives et/ou des parcs;
 - Maintien des bâtiments, par exemple la peinture;
 - Entretien des milieux de vie des personnes âgées ou limitées physiquement.
- Vérifiez la qualité de l'air et de l'eau dans votre maison.
- Pratiquez un recyclage responsable.
- Renseignez-vous sur les changements climatiques et prenez action afin de diminuer votre empreinte écologique :
 - Faites la promotion des gestes à poser pour diminuer votre impact sur l'environnement auprès de votre entourage et au sein de votre région;
 - Participez au comité sur l'environnement de votre région afin de poser des actions concrètes (ou démarrez-en un!).
- Favorisez un milieu inclusif dans votre région, en s'assurant que les installations soient accessibles pour tous (rampes d'accès) et sécuritaires (éclairage des rues et des trottoirs).
- Organisez des activités entre amis ou en famille dans les installations disponibles (piscine, patinoire, parcs, jardins, musée, pistes cyclables, etc.).
- Ne jetez pas vos choses encore bonnes, donnez-les à un centre d'entraide.



**Soutien social
et capacité
d'adaptation**

**Plus les gens sont entourés,
inclus et soutenus, meilleures
sont leurs chances de s'adapter
aux changements dans leur vie
et de se sentir en sécurité.**

Dans les bons comme les mauvais moments, pour socialiser ou simplement pour briser la solitude, on se tourne vers la famille, les ami.e.s, les collègues ou la communauté.

Les réseaux de soutien social se créent dès l'enfance et doivent être entretenus tout au long de sa vie.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Organisez et/ou participez aux fêtes, événements et célébrations de votre rue, de votre quartier, de votre municipalité et de votre région.
- Adoptez de simples gestes afin de socialiser davantage, par exemple saluer les gens qu'on rencontre, apprendre le nom de la nouvelle caissière, mieux connaître ses voisins, etc.
- Soyez à l'écoute des besoins des gens autour de vous et agissez sans qu'on vous demande, par exemple :
 - Déneiger l'entrée d'un voisin ou d'une voisine;
 - Tondre le gazon d'une personne blessée;
 - Soutenir une personne qui vit un deuil ou qui vit seule.
- Organisez des activités intergénérationnelles au sein de votre communauté, par exemple la création de boîtes à fleurs près des écoles ou des résidences pour personnes âgées.
- Impliquez-vous au sein des organismes d'accueil des personnes immigrantes de votre région et parrainez une famille.
- Engagez-vous ou participez dans un groupe de soutien communautaire, par exemple pour les personnes proches-aidantes, endeuillées, isolées ou pour les familles, etc.
- Faisons preuve de solidarité partout et en tout temps et créons-nous des communautés fortes et chaleureuses.



Comportements sains

**Les choix de comportements
déterminent l'état de santé
et le mieux-être des gens.**

Faire des choix pour s'alimenter, être actif, s'amuser, se détendre, prendre soin de sa santé mentale, briser ses dépendances : tout ça favorise notre capacité à nous adapter au rythme de vie actuel.

Ça améliore la santé et ça influence les personnes dans l'entourage et la communauté.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Mangez local et frais.
- Soyez actifs et bougez :
 - Inscrivez-vous à des défis santé;
 - Marchez et/ou faites du vélo avec vos amis/votre famille;
 - Allez jouer au pickleball;
 - Jouez à des jeux de société avec d'autres personnes;
 - Jardinez et participez au programme d'échange de graines offert par les bibliothèques du N.-B.
- Impliquez-vous comme bénévole ou entraîneur dans les activités sportives et communautaires de votre région.
- Stimulez le « vivre ensemble » dans votre milieu.
- Socialisez et entourez-vous de personnes positives.
- Prenez soin de votre santé mentale :
 - Réservez 20-30 minutes par jour pour prendre soin de vous;
 - Méditez ou faites du yoga;
 - Passez du temps dans la nature;
 - Développez vos talents artistiques : peinture, bricolage, écriture, etc.
- Limitez le temps d'écran pour toute la famille.
- Cultivez des relations saines avec les gens de votre entourage.
- Faites preuve de vigilance face aux risques de dépendance : la modération est toujours de mise.



Accès aux services de santé

**Un accès à des services de
santé sécuritaires, de qualité
et dans sa langue améliore la
santé pour tous.**

En cas de besoin, tout le monde souhaite avoir un accès rapide à des services de santé et à des services sociaux sécuritaires, de qualité, dans sa langue et ce, le plus près possible de chez soi.

C'est le rôle de chaque personne de se maintenir en santé autant que possible. Toutefois, il est important que le système encourage, reconnaisse et appuie les efforts des personnes et des communautés dans la prise en charge de leur santé et de leur mieux-être.

GESTES À POSER pour agir sur ce déterminant :

- Impliquez-vous comme bénévole au centre hospitalier ou auprès du centre de santé communautaire de votre région.
- Appuyez les organismes communautaires qui offrent des services de santé et de mieux-être.
- Faites la promotion des services de santé et de mieux-être offerts en français dans votre région et incitez la communauté à les utiliser.
- Demandez vos services de santé et les brochures d'information dans votre langue de préférence (français ou anglais), afin de bien comprendre et de bien vous faire comprendre.
- Participez aux sondages et aux occasions d'exprimer vos besoins en termes de santé et de mieux-être partout où vous en avez l'occasion.
- Obtenez vos informations reliées à la formation auprès des professionnel.le.s de la santé de votre région.
- Faites attention aux informations médicales apparaissant sur l'Internet ou les médias sociaux, car cette information n'est pas toujours vraie.
- Prenez vous-même le meilleur soin de votre santé et de votre mieux-être, ainsi que de votre famille et des gens que vous aimez.



**Biologie et
patrimoine
génétique**



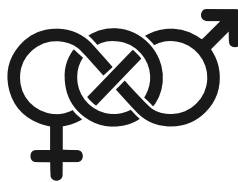
Notre santé est influencée
par le bagage génétique que
l'on hérite de nos parents.

C'est ce qui fait que vous avez les yeux de votre mère ou le diabète de votre père. Notre corps vient au monde avec des forces et des faiblesses. Nous les modifions par les comportements que nous adoptons. Cela détermine notre capacité à rester en santé et à combattre les maladies.

GESTES À POSER **pour agir sur ce déterminant :**

- Informez-vous sur l'historique médical de votre famille.
- Informez les membres de votre famille d'un nouveau diagnostic ou d'une nouvelle allergie.
- Tenez compte de votre bagage génétique pour changer vos habitudes de vie.
- Soyez conscient et consciente des forces et des faiblesses de votre corps.
- Participez régulièrement aux tests de dépistage en raison des risques présents dans la famille, par exemple le diabète, cancer du sein, cancer du colon, etc.
- Appuyez les activités des groupes de soutien pour les personnes atteintes d'une maladie rare.
- Participez à des défis afin d'amasser des fonds pour les maladies rares, par exemple le Défi Everest pour le myélome.
- Soutenez la recherche sur les maladies orphelines.

Genre



Le genre auquel une personne s'identifie a une incidence importante sur sa santé et son mieux-être.

Le genre ne devrait pas influencer les rôles qu'une personne joue dans sa vie, au sein de sa famille, de la société, dans ses loisirs ou au travail.

Le genre est lié au sentiment de sécurité personnelle, aux possibilités qui s'offrent à l'individu, à la réaction des autres face à ses choix et à ses comportements.

GESTES À POSER **pour agir sur ce déterminant :**

- Affichez-vous clairement comme une personne alliée des groupes LGBTQ+, afin de favoriser leur sentiment de sécurité.
- Renforcez continuellement vos connaissances quant au vocabulaire relié au genre et l'orientation sexuelle.
- Normalisez les échanges portant sur le genre et l'orientation sexuelle.
- Respectez l'expression de genre de chaque personne, ne la jugez pas.
- Appuyez la formation d'un groupe LGBTQ+ au sein de votre communauté et/ou sur l'égalité des genres.
- Parlez de la diversité de genres avec votre famille et laissez traîner des brochures sur le sujet à la maison.
- Organisez ou participez à des initiatives permettant l'avancement des droits des femmes, par exemple : la Journée internationale des droits des femmes, une marche pour l'égalité des genres, la lutte pour l'équité salariale, etc.

Culture



La culture, c'est la base de
qui nous sommes, nos racines.
Elle a un impact sur notre
santé individuelle et collective.

Notre identité, notre langue, nos croyances, nos valeurs, notre talent artistique, notre histoire et notre patrimoine sont des éléments de notre culture. L'appartenance à une communauté culturelle minoritaire peut avoir une influence sur la capacité d'accès à des services dans sa langue ou être une cause d'exclusion sociale.

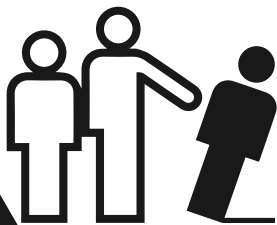
GESTES À POSER **pour agir sur ce déterminant :**

- Lisez des livres ou écoutez des balados (podcasts) acadiens, afin de :
 - Connaître son histoire et celle des ancêtres acadiens;
 - Comprendre les coutumes acadiennes;
 - Saisir l'implication et l'importance de la culture acadienne dans la société.
- Impliquez-vous dans l'organisation des activités pour la semaine provinciale de la fierté française, la semaine de l'immigration francophone ou les festivités de la Fête nationale de l'Acadie.
- Affichez fièrement votre culture :
 - Préparez un costume acadien en famille ou en groupe afin de célébrer le tintamarre acadien;
 - Décorez votre résidence en vue du 15 août;
 - Participez à des rencontres ou repas communautaires mettant en valeur la diversité des cultures et traditions.
- Valorisez, respectez et favorisez l'apport des cultures autres que la vôtre au sein de votre communauté, des comités communautaires...
- Achetez une oeuvre d'un.e artiste de l'Acadie ou vivant en Acadie.
- Participez aux activités artistiques et culturelles dans votre région.
- Célébrez la richesse de votre culture et de notre patrimoine.

NOTES

A black and white illustration of a notebook page. At the top, a rectangular tab with a drop shadow contains the word "NOTES" in a bold, outlined, sans-serif font. Below the tab is a large rectangular area with a double-line border. Inside this area are 21 horizontal lines, evenly spaced, for writing. The background of the page is decorated with abstract, hand-drawn black lines that resemble scribbles or a textured surface.

Race et racisme



Célébrer son ethnicité et sa différence sans subir de racisme et de préjugés renforce le sentiment d'inclusion et de sécurité.

La race fait référence à la couleur de la peau, à l'origine ethnique. Le racisme touche aux traumatismes, à la stigmatisation, à l'exclusion. Les gens qui subissent de la discrimination raciale ou de la stigmatisation ciblée vivent de l'exclusion. Celle-ci peut s'exprimer par un manque de sécurité, une difficulté à avoir accès à des services de santé et de protection de qualité, à une augmentation du stress et à un risque plus grand de blessures et d'agression.

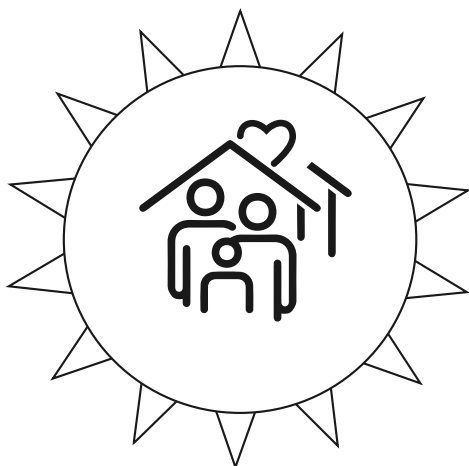
GESTES À POSER **pour agir sur ce déterminant :**

- Participez dans la mobilisation entourant l'accueil de familles immigrantes dans votre communauté et facilitez leur inclusion.
- Allez à la rencontre des autres cultures.
- Démontrez une ouverture en participant aux activités qui célèbrent d'autres cultures, comme celles organisées par les Centres d'accueil des personnes immigrantes de chaque région.
- Éduquez-vous sur les autres cultures : lisez autochtone, comme les livres de Michel Jean et voyez le documentaire Une rivière métissée.
- Respectez et valorisez les différences en rejetant les préjugés ou blagues portant sur les Premières Nations, les personnes immigrantes, la population LGBTQ+ ou divers groupes d'âge, dont les jeunes et les personnes aînées.
- Organisez ou impliquez-vous dans des activités de sensibilisation pour contrer l'intimidation (à l'école, dans la communauté, dans les sports...).
- Appuyez les initiatives de célébration des différences.

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



www.macsnb.ca



Société

**Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick**

www.ssmefnb.ca

MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Canada

New Brunswick

PAC

PLACE AUX COMPÉTENCES

ssk
Société Santé
en français

RESEAU DE SANTÉ
vitalité
HEALTH NETWORK

GACEF



Impact - Aîné.e.s
Communauté pour une vieillesse active



CBDC RESTIGOUCHE