

Le 27 janvier 2012

Faire des choix sains pour l'esprit et le cœur en 2012 avec l'aide des bureaux de santé locaux

La mauvaise nouvelle, c'est que les gens du Nord-Est de l'Ontario ont des taux très élevés de maladies chroniques et de troubles de l'humeur. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de diminuer ces taux en adoptant de meilleures habitudes de vie.

Par le truchement d'un forum annuel, le RLISS du Nord-Est s'attache à améliorer les soins offerts aux patients atteints de maladies chroniques et à diminuer les taux de maladie. Il crée également une page Web pour que les fournisseurs puissent partager des pratiques exemplaires.

Louise Paquette, la directrice générale du RLISS du Nord-Est déclare : « Les gens du Nord peuvent prendre des mesures de toutes sortes pour améliorer leur santé et diminuer leur risque de contracter une maladie chronique. » Les gens respectent plus facilement leurs résolutions lorsqu'ils apportent des changements petits, mais concrets; par conséquent, le RLISS du Nord-Est s'est adressé aux partenaires de la santé publique de sa région pour donner aux gens du Nord quelques conseils pour mener une vie plus saine en 2012.

Évidemment, une vie saine ne concerne pas seulement le corps, mais également l'esprit, selon les Services de santé du Timiskaming, un des bureaux de santé publique financés par les RLISS qui offrent des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances. L'importance d'entretenir des relations avec nos familles, nos amis et nos collectivités est un autre thème des conseils des services de santé publique de Sudbury et d'Algoma.

Réfléchissez à l'amélioration des perspectives de santé dans votre collectivité

La santé commence dans les collectivités dans lesquelles nous vivons, travaillons, apprenons et nous amusons. Nos collectivités offrent d'excellentes opportunités et ressources pour améliorer la santé et diminuer les iniquités en matière de santé. Le Service de santé de Sudbury et du district encourage les gens du Nord en 2012 à « réfléchir au-delà des changements au mode de vie personnel et à réfléchir à l'amélioration des perspectives de santé », explique Désirée Venne, infirmière de la santé publique. Nous pouvons prendre des décisions et façonner nos collectivités de manière à que tout le monde ait de meilleures chances d'être en santé. L'objectif est de créer les conditions qui permettent aux gens de faire des choix sains.

Quelques exemples :

- **Apprenez à connaître vos voisins** et aidez ceux qui traversent une période difficile.

- **Participez** à des conseils locaux, à des réseaux d'action communautaire et à d'autres organismes pour encourager la création d'espaces verts, des aliments sains abordables et d'autres projets dans votre collectivité.
- **Faites campagne en faveur de meilleurs trottoirs ou pistes cyclables** dans votre collectivité et appuyez les organismes qui accomplissent ce travail.

Marchez pour améliorer votre bien-être

La marche est une forme d'exercice sous-appréciée, mais très accessible et abordable et elle dégage de nombreux bienfaits pour la santé, affirme M^{me} Venne. Tout ce qu'il faut c'est une bonne paire de chaussures! Les recherches ont démontré qu'en plus d'améliorer la santé physique, la marche est une excellente façon de réduire le stress. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent aux adultes de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins dix minutes pour favoriser la santé.

- Pour respecter les directives, envisagez **30 minutes de marche rapide cinq jours par semaine**. « Et gardez à l'esprit que s'adonner à plus d'activité physique est toujours meilleur », poursuit M^{me} Venne. Vous devriez pouvoir converser, mais être un peu essoufflé.

Mangez sainement

Seulement 42 % des gens du Nord affirment qu'ils consomment au moins cinq fruits et légumes. C'est très peu si l'on considère que le Guide alimentaire canadien recommande de sept à dix portions. La plupart d'entre nous devrions augmenter la quantité d'aliments verts, rouges ou jaunes que nous consommons. « Les fruits et les légumes sont remplis de vitamines, de minéraux et de fibres », déclare Lisa Atchinson, diététiste agréée auprès de Santé publique Algoma. « Ils nous protègent également contre les maladies chroniques ».

Lorsque nous mangeons ensemble, nous avons tendance à manger plus sainement; M^{me} Atchison demande donc aux familles de prendre plus de repas à table chaque semaine. Les recherches ont démontré que les enfants s'alimentent mieux – et consomment plus de légumes – lorsqu'ils mangent avec leurs parents.

Les repas préparés à la maison renferment généralement moins de gras et de sel que les aliments vendus en boîte ou servis au restaurant. « Non seulement sont-ils meilleurs pour vous, mais ils fournissent l'occasion de se réunir en famille », poursuit M^{me} Atchinson. « Demandez à tous les membres de la famille de contribuer à la préparation des repas – c'est une excellente façon d'apprendre aux enfants à cuisiner. »



Ontario

Local Health Integration
Network

Réseau local d'intégration
des services de santé

- **Consommez au moins deux fruits ou légumes par jour** : chaque repas et goûter devrait inclure au moins une portion de ce groupe d'aliments. Au dîner, remplissez la moitié de votre assiette avec des fruits et légumes.
- **Prenez un repas à table avec votre famille et vos amis une ou deux fois par semaine.**

Participez : c'est bon pour votre esprit

Ryan Peters, directeur des communications et de la santé mentale et de la lutte contre les dépendances aux Services de santé du Timiskaming, parle des bienfaits pour la santé mentale des rencontres avec les gens lors de loisirs sociaux ou d'activités de bénévolat. « Nous parlons souvent de la santé mentale et des troubles mentaux », affirme M. Peters. « La participation aux activités et au bénévolat est importante pour tout le monde. On a besoin d'un endroit pour exercer son esprit, tout comme on exerce son corps. »

Les relations avec les autres importent pour tout le monde, mais encore plus pour les personnes atteintes de troubles mentaux. Outre le counseling individuel et collectif, le bureau de santé a un centre de jour à New Liskeard pour les personnes ayant des troubles mentaux qui est administré par les membres et dirigé par des cliniciens en santé mentale et en lutte contre les dépendances. Ouvert trois jours par semaine, le centre organise un déjeuner hebdomadaire. Outre l'artisanat et autres activités, les membres participent à des événements communautaires. Pour la réouverture du centre de curling de leur collectivité, ils ont consacré beaucoup de temps à fabriquer des décorations et à travailler avec les membres du club de curling pour préparer l'événement.

- **Rencontrez des gens par le truchement de loisirs ou d'activités de bénévolat pour favoriser un esprit sain.**

Décidez de mettre un frein à la cigarette – même si ce n'est que pour un mois

Le tabagisme est la première cause de décès au Canada et il est fortement lié aux maladies chroniques et au cancer. Mais si vous refusez de fumer seulement par souci pour votre santé, Lindsey Lair, promotrice de la santé communautaire auprès du Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound, vous offre la chance de gagner une voiture, des vacances de rêve ou un prix en argent pour cesser de fumer durant le mois de mars. Le concours Mettre un frein à la cigarette de la Société canadienne du cancer demande aux participants de s'inscrire en ligne et de choisir un copain qui les aidera à cesser d'utiliser un produit du tabac pour le mois (www.driventoquit.ca). M^{me} Lair suggère aux gens de se préparer en vue du concours en diminuant l'usage du tabac et en modifiant les comportements sociaux liés au tabagisme. Les bienfaits physiques seront ressentis rapidement, dit-elle. « Dans un délai de 72 heures après avoir cessé de fumer, la capacité du poumon s'améliore », poursuit M^{me} Lair. Après neuf mois, une personne toussera moins et ressentira probablement une amélioration au niveau des sinus.

Les lieux de travail peuvent participer en encourageant la création de groupes de marche pour remplacer la pause cigarette.

Documentation sur la région du Nord-Est :

Mauvais comportements de santé :

- **Excès de poids** : Près de 70 % des hommes et 54 % des femmes du Nord-Est ontarien (68 %) ont un excès de poids ou sont obèses (ce qui représente en moyenne 61 % des adultes du Nord). Ces taux sont considérablement supérieurs à la moyenne provinciale de 52 % pour les deux sexes; 60 % pour les hommes et 44 % pour les femmes.
- **Plus de fumeurs** : 25 % des gens fument quotidiennement, comparativement à la moyenne provinciale de 19 %.
- **Buveurs** : 20 % des gens signalent qu'ils sont des buveurs excessifs, comparativement à la moyenne provinciale de 16 %.

Taux plus élevés de maladies chroniques et de troubles de l'humeur :

- **Taux de maladie du cœur** : Dans le Nord-Est, le nombre de décès est supérieur – 115 personnes par tranche de 100 000 qui meurent – à la moyenne provinciale de 87.
- **Diabète** : Le long de la côte, où habitent de nombreux Autochtones, Premières nations et Métis, une personne sur quatre est diabétique – ce qui est très supérieur à la moyenne provinciale de 7 %. À l'échelle du Nord-Est, la moyenne est également plus élevée (8%).
- **Asthme** : Environ 9,4 % des gens sont atteints de cette maladie qui restreint la respiration –un point plus élevé que la moyenne provinciale de 8,3 %.
- **Troubles de l'humeur** : 7,9 % des résidents du Nord-Est en sont atteints, comparativement à la moyenne provinciale de 6,8 %.

Pour obtenir de plus amples renseignements, prière de s'adresser à Cynthia Stables, RLISS du Nord-Est, au (705) 845-1887.

Restez informés, participez et communiquez avec nous :



[Trouvez-nous sur
Facebook](#)



engagingwithyou@lhins.on.ca



[Suivez-nous sur Twitter](#)



Ontario

Local Health Integration
Network
Réseau local d'intégration
des services de santé