

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ PUBLIQUE EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE - VOLUME 3, NUMÉRO 1 - JUIN 2007

# Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue



Rapport annuel 2007  
du Directeur régional  
de santé publique

Sommaire

Lettres ouvertes  
à la population  
2

Grossesse et petite  
enfance (0-5 ans)  
3 à 5

Enfance à l'école  
(5-12 ans)  
5-6

Jeunesse  
(12-17 ans)  
7 à 9

Les jeunes déchiffrés  
10-11

Une région de  
ressources  
12

# Lettres ouvertes à la population



## Les jeunes, notre richesse la plus précieuse !

Lors de la première édition du magazine « Osez la santé », au printemps 2005, je relatais que les jeunes et les communautés constituaient mes plus grands coups de coeur en santé publique. Pourquoi? Parce que j'ai la conviction que le soutien apporté au développement des jeunes et des communautés peut vraiment faire la différence entre des individus souffrants, malheureux, ou au contraire, en parfaite santé.

Gilles Vigneault écrivait: « L'enfance est un bagage que l'on transporte toute sa vie ». Je ne saurais mieux dire. Les premières années d'un enfant sont déterminantes pour son estime de soi, sa confiance et sa croissance à tous les points de vue.

Pour l'équipe qui m'entoure tout comme pour moi, ce troisième rapport du Directeur régional de santé publique est une opportunité de vous partager un ensemble d'activités qui résultent des plus récentes recherches et qui guident l'action sur le terrain. Nous avons voulu mettre en lumière l'importance à accorder du temps de qualité et de l'attention à nos jeunes, ceux-là mêmes qui constituent notre avenir et notre richesse la plus précieuse.

Au fil de cette publication, nous présenterons de belles initiatives, des projets novateurs qui naissent dans nos milieux, partout en Abitibi-Témiscamingue. Ils sont réalisés par des gens et des groupes soucieux du bien-être des jeunes.

Le mandat de la direction de santé publique en est un de promotion des comportements à adopter pour la santé et le bien-être des personnes et la prévention des problèmes, qu'ils soient d'ordre psychologique ou social. Dans ce cadre, nous ferons un rappel des écueils à éviter et comment nous pouvons limiter les conséquences lorsqu'il y a un dérapage chez les jeunes.

La réalité changeante des familles, les conditions de vie des personnes, la conciliation travail-famille, la monoparentalité, l'ère des jeux vidéo, l'activité physique ou la sédentarité sont autant de facteurs qui influencent le parcours de vie des enfants. Tout petit, déjà, on perçoit dans leurs regards, leurs rêves et leurs espoirs, leurs craintes et leurs peurs. À cet effet, je vous invite à lire avec une attention particulière le texte du Dre Olivia Hernandez portant sur les liens d'attachement.

Notre défi est d'outiller les enfants à faire face aux difficultés et aux influences de leur entourage de telle sorte qu'ils développent leur autonomie et qu'ils aient le goût d'un projet de vie à la mesure de leurs talents. À cet égard, en implantant l'approche *École en santé*, le milieu scolaire mobilise la famille et les partenaires de la communauté à cette responsabilité collective.

L'Abitibi-Témiscamingue ne fait pas exception aux effets de l'évolution de notre monde moderne. Certains de nos jeunes sont enthousiastes, engagés et pleins d'espoir face à l'avenir et d'autres vivent dans la souffrance, en proie à la détresse. Ceux-là nécessitent de l'aide et des services de toute urgence.

Partout sur le territoire, des intervenants, des organismes communautaires et des partenaires de divers milieux interviennent auprès de cette jeunesse. Dans le cadre de *Villes et villages en santé*, notamment, des projets spécifiques ont émergé pour venir en aide aux jeunes en difficulté.

Enfin, je désire saluer et remercier haut et fort toutes les personnes, incluant les membres de mon équipe, qui contribuent au développement sain et harmonieux de nos tout-petits et de nos jeunes. Je demeure plus convaincu que jamais qu'il faut tout un village pour élever un enfant ou, autrement dit, que nous avons individuellement et collectivement la responsabilité d'accompagner nos jeunes sur le chemin de la vie.



Bonne lecture!

Réal Lacombe  
Directeur de santé publique  
Agence de santé et de services sociaux  
de l'Abitibi-Témiscamingue

## Les jeunes, notre avenir !

Il me fait plaisir de vous présenter la 3<sup>e</sup> édition du magazine « Osez la santé ». Ce magazine est un important outil de sensibilisation et d'information pour la population. Cette année, il est consacré à la santé des jeunes. Il est primordial pour l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue et les établissements du réseau de tout mettre en œuvre pour s'assurer que cette clientèle obtienne les meilleurs services.

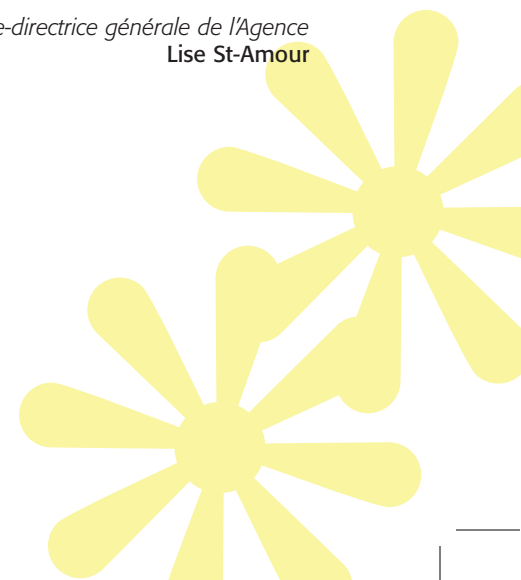
Nous devons agir en amont des problématiques en mettant énormément d'efforts sur la promotion et la prévention. D'ailleurs, l'Agence en a fait sa priorité pour la prochaine année en investissant massivement dans le développement de l'offre de service aux jeunes, la santé mentale et les dépendances. Le nombre de signalements en hausse et le taux de placement élevé dans la région démontrent clairement l'importance de développer des services pour répondre aux jeunes. L'Agence a choisi de renforcer, sur une base régionale et locale, toute la collaboration autour des services aux jeunes par des interventions soutenues de plusieurs disciplines (soins infirmiers, psychologie, travail social) et des actions au niveau scolaire et municipal. Nos services sont axés sur l'intervention rapide auprès des jeunes en difficulté et de leur famille. Il est important que les jeunes trouvent leur place dans notre société. C'est tout le réseau de la santé et des services sociaux qui doit les accompagner de la naissance jusqu'à la vie adulte. Je suis assurée que vous lirez ce magazine avec beaucoup d'intérêt. Les jeunes sont une force vive dans nos milieux. Ils représentent notre avenir.



La présidente-directrice générale de l'Agence  
Lise St-Amour



Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue



# Grossesse et petite enfance

## Des actions pour le bien-être et la santé mentale de nos enfants

par Dre Olivia Hernandez-Sanchez

### Des années cruciales pour le développement de l'enfant

De nouvelles recherches nous confirment que l'être humain vient au monde avec un cerveau inachevé et que c'est au cours des trois premières années de vie qu'environ 90 % de ce qui manque doit être construit. L'enfant reçoit de son environnement interne et externe les stimulations décisives pour la configuration de son cerveau. Des circuits sont ainsi établis et les capacités du nouveau-né se multiplient rapidement. En ce qui a trait au développement émotionnel, il y a de nombreuses preuves du lien entre la manière dont s'établissent certaines connexions nerveuses et le stress vécu par l'enfant.

### La grande importance de répondre au besoin de sécurité

Le nourrisson a un grand besoin de savoir qu'il peut compter sur quelqu'un pour le protéger, une personne à qui il sera attaché d'une manière spéciale (en général la mère, le père) et qui sera

disponible pour subvenir à ses besoins. Cette saine relation primordiale et continue établira un lien d'attachement sécurisant entre l'enfant et son parent. C'est sur cette base qu'il peut oser explorer, avancer, être capable d'être bien avec lui-même et les autres et ainsi, plus tard, se détacher et apprendre à devenir autonome. Des études ayant suivi des enfants « sécurisés » manifestent plus de comportements optimistes devant les difficultés, établissent des bonnes relations et sont davantage habitées par la joie de vivre. À l'opposé, les enfants qui, à un an, avaient vécu dans l'insécurité de pouvoir compter sur quelqu'un de spécial dans le stress, devant des besoins non satisfaits ou même devant l'hostilité ou la violence, ont établi un lien d'attachement insécurisant souvent désorganisé. Ces enfants manifestent plus tard des troubles de comportement, de l'anxiété et même à l'adolescence un grand risque de délinquance, de dépression, de toxicomanie ou d'autres problèmes psychosociaux.

### Faire du mieux qu'on peut, comme parents!

Une de nos tâches principales comme parents est donc de faire de notre mieux (puisque'il n'y a pas de mode d'emploi pour devenir parent) pour que l'enfant se retrouve du côté « sécurisé » dans une relation qui lui donne le sentiment d'être aimé, protégé, d'avoir une valeur, bref, de pouvoir compter sur cette confiance de base existant dans le lien d'attachement sécurisant.



Olivia Hernandez-Sanchez est médecin-conseil à la Direction de santé publique.

## Des actions qui influencent le développement émotionnel des enfants

### Exemples d'actions positives constructives

- L'enfant a au moins une personne significative très proche (la mère, le père) et quelques-unes « secondaires ».
- Les contacts humains sont chaleureux, la voix qu'il entend est douce (il comprend bien le langage non verbal).
- Le bébé boit son lait dans les bras d'une personne significative (il reconnaît ses odeurs). Il est touché et porté fréquemment.
- Ses proches sont capables d'identifier ses besoins et de répondre adéquatement. (Des circuits neuronaux de prévisibilité se consolident : « J'ai faim, mais je sais que maman viendra me donner du lait. »)
- Quand le bébé pleure, il manifeste un besoin. On doit répondre vite et le consoler (cela ne le gâtera pas). Vers l'âge d'un an, on peut, au besoin, instaurer la discipline.
- Établir des routines le sécurise.
- Jouer avec lui régulièrement, être à ses côtés et l'observer, l'encourager en le laissant diriger son propre jeu, fait des merveilles pour son bien-être!

### Exemples d'actions négatives destructives

- L'enfant n'a pas de personne significative, les soins sont donnés par une variété de gardiens.
- Les visages que bébé voit sont souvent neutres ou menaçants, avec peu de regard direct et près de ses yeux. Il entend des cris ou des voix qui lui font peur.
- Le bébé boit seul et il y a peu de contact peau à peau. Il passe beaucoup de temps dans un siège, un carrosse ou seul.
- Ses besoins sont peu ou mal satisfaits, il y a du stress, de la confusion ou de la souffrance. Il commence à se faire une idée à quoi s'attendre dans ses relations avec les autres.
- L'enfant pleure beaucoup, ses pleurs sont souvent ignorés, ou provoquent des rires ou des réactions de colère de l'adulte qui l'entend. (Les niveaux élevés d'hormones de stress sont destructeurs pour le cerveau en construction.)
- Le chaos, l'imprévisibilité le rendent anxieux.
- Enlever subitement un jouet lorsque l'enfant est très engagé dans son jeu, ne pas répondre quand il signale son besoin de se faire prendre, lui faire peur, sont des gestes qui provoquent la détresse chez le nourrisson.



# Grossesse et petite enfance

## L'IMPORTANT DE LA VACCINATION

Le nourrisson est très vulnérable, c'est pourquoi il doit être vacciné dès l'âge de 2 mois. Des maladies comme la coqueluche et le pneumocoque peuvent avoir des conséquences graves et même causer la mort chez les jeunes bébés. Il est donc important d'éviter tout retard pour faire immuniser son enfant.

Depuis 2006, le vaccin contre la varicelle est administré dès l'âge d'un an. Contrairement à ce que l'on peut penser, la varicelle n'est pas une infection banale. Elle peut entraîner les complications suivantes : otite, pneumonie, infection de la peau, infection grave à streptocoque de groupe A (bactérie mangeuse de chair), encéphalite et même la mort.

Pour faire mettre à jour votre vaccination, consultez votre CLSC.

## Soutien aux familles vulnérables : Le pouvoir d'agir

Les familles qui vivent dans un contexte d'extrême pauvreté sont souvent confrontées à un isolement qui les empêche d'améliorer leurs conditions de vie. Pour venir en aide à ces familles, le ministère de la Santé et des Services sociaux a mis de l'avant un programme de soutien qui s'adresse aux parents vivant dans des conditions difficiles et aux jeunes mères de moins de 20 ans.

Ce programme vise à outiller les parents afin de renforcer leur pouvoir d'agir sur leur propre santé, sur celle des bébés à naître et sur leur développement jusqu'à l'âge de 5 ans. Il a pour objectif de contribuer à diminuer la maladie et la mortalité, à favoriser le meilleur développement possible des enfants, à améliorer les conditions de vie des familles vivant en contexte de vulnérabilité et à diminuer les problèmes sociaux comme l'abus et la négligence.

Dans la région, le programme consiste en des suivis intensifs et continus commençant dès le début de la grossesse et se poursuivant durant les deux premières années de vie de l'enfant. La force de cette approche se situe au niveau de l'intervention effectuée simultanément auprès des familles et de l'environnement où l'enfant se développe.

### Accompagnement des familles

L'accompagnement des familles peut prendre différentes formes : les visites à domicile ; l'intervention de groupe ; faire connaître les ressources disponibles dans la communauté.

Dans tous les cas, l'accompagnement tient compte des forces de la famille et des besoins exprimés, et permet d'établir une relation avec une intervenante unique.

### Créer un environnement sain

Plusieurs acteurs de la communauté, dont les Maisons de la famille de notre région ainsi que le Regroupement d'entraide sociale du Témiscamingue, se mobilisent afin d'améliorer les conditions de vie des familles, avec pour objectif de favoriser le développement de l'enfant.

Les activités proposées en région sont aussi nombreuses que variées : haltes répit et ou répit gardiennage pour les familles; location et prêt de mobilier, de jouets, de sièges d'autos, de vêtements; transport rural pour briser l'isolement; organisation de différentes fêtes; support au développement de service de garde les soirs et les fins de semaine; implication dans le programme d'éveil à la lecture et à l'écriture ; développement de groupes de cuisines collectives ; projets d'accueil des nouveau-nés ; ateliers de stimulation précoce.

Informez-vous auprès de votre centre de santé afin de connaître l'ensemble des activités offertes. C'est ensemble que nous pouvons faire la différence!

# 4

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

## Siège d'auto BIEN PROTÉGER VOS PETITS CHÉRIS

Quel parent n'est pas préoccupé par la sécurité de son enfant? Pourtant, seulement une faible proportion d'enfants est en sécurité dans les déplacements en véhicule routier. Pour remédier à la situation, la solution est toute simple : il s'agit de connaître la façon d'utiliser correctement le siège de l'enfant.

Sur le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue, les journées de vérification de sièges d'auto qui se sont déroulées en 2006 ont permis de constater que la majorité des parents ont le bon siège, mais que celui-ci est souvent mal installé : seulement 25 % des sièges de nouveau-nés, 15% des sièges d'enfants et environ 50% des sièges d'appoint et des ceintures de sécurité étaient parfaitement installés.

Pour en savoir plus sur l'installation des sièges d'auto, informez-vous auprès de votre CLSC.



Plus d'une quarantaine de familles ont participé le 31 mars dernier à la sortie cabane à sucre organisée par les parents impliqués à la Table d'action intersectorielle « SIPPE » de Rouyn-Noranda.

## Abitibi-Témiscamingue DES STATISTIQUES RÉVÉLATRICES

- 18% des enfants de 0-5 ans vivent sous le seuil de faible revenu.
- 20% des familles comptent un seul parent.
- 75% des chefs de famille monoparentale sont des femmes.
- 6% des nouveau-nés ont une mère de moins de 20 ans.
- 19% des nouveau-nés ont une mère qui a moins de 11 ans de scolarité.
- 209 nouvelles naissances dans des familles vivant en contexte de vulnérabilité en 2005-2006.

## Grossesse et petite enfance

# Pour une maternité sans danger

Le programme *Pour une maternité sans danger* (PMSD) intervient en prévention, au bénéfice de la santé de la mère et de l'enfant à naître, aux premiers stades de développement de la vie.



Ce programme, prévu à l'intérieur de la Loi sur la santé et sécurité du travail, permet à une travailleuse enceinte de profiter des meilleures conditions d'emploi possibles chez son employeur pour sa propre santé et celle de l'enfant à naître. Habituellement, la demande d'accès au programme se fait dès la première visite de contrôle chez le médecin traitant.

À la suite de l'évaluation du poste de travail, faite par les intervenants en santé au travail des CSSS, le médecin traitant établit le contexte dans lequel la travailleuse enceinte peut poursuivre sans danger ses activités.

### Des risques potentiels

Les risques qu'encourent les travailleuses enceintes sont liés à diverses conditions imposées par le milieu de travail. Les longues heures debout, le travail de nuit, la préparation de peintures ou l'utilisation de solvants, la manipulation de produits chimiques, le travail auprès de jeunes enfants porteurs de maladies, l'exposition à des rayons X, sont des exemples de cas potentiellement dangereux pour la mère et l'enfant.

Certaines de ces conditions peuvent provoquer chez l'enfant un retard de croissance, des problèmes neurologiques, une panoplie de malformations ou même entraîner un avortement spontané.

### Des mesures concrètes :

#### 3 options

Si le milieu de travail présente un risque, on veillera d'abord à réaménager le poste de travail de manière à réduire au minimum les risques attenants à la santé et à la sécurité de la travailleuse et de son enfant à naître. Si le poste ne peut être modifié, la travailleuse sera réaffectée dans un poste plus sécuritaire. Si les deux options précédentes ne conviennent pas, la travailleuse sera retirée de son milieu le temps nécessaire, sans perdre les avantages reliés à son travail.

En Abitibi-Témiscamingue, environ 750 évaluations du poste de travail sont effectuées chaque année.

## Enfance à l'école (5-12 ans)

### Santé dentaire

# Pour mieux croquer dans la vie

Deux fois par année, l'hygiéniste dentaire du CSSS effectue un suivi préventif en milieu scolaire. Ce suivi individuel vise les enfants à risque élevé de carie, de la maternelle à la deuxième année. Les enfants sont alors sensibilisés à la santé de la bouche et des dents et aux impacts de l'alimentation sur la santé dentaire.

Dans le cadre de l'approche *École en santé*, la majorité des écoles du CSSS Les Eskers de l'Abitibi ont participé à divers projets sur les boîtes à lunch, à des dégustations d'aliments santé dans le cadre des déjeuners santé et à des collations en lien avec la santé dentaire.

Ces activités ont été organisées en collaboration avec la direction d'école, les enseignants, le professeur d'éducation physique et à la santé, l'infirmière, l'hygiéniste dentaire et les parents.

### Projet sur les boîtes à lunch

Cette activité vise à faire connaître aux enfants les 4 groupes alimentaires avec des exemples d'aliments à apporter dans la boîte à lunch. Les enfants sont conscientisés aux effets bénéfiques qu'une saine alimentation peut avoir sur leur santé et sur leurs résultats scolaires.

### Collations santé et santé dentaire

Cette activité convie les enfants à une dégustation d'aliments (fruits et légumes, fromages et autres) et leur apprend à différencier les collations santé qui ne causent pas de carie de celles qui nécessitent un brossage de dents.

Dans les écoles où les projets boîtes à lunch et collations santé ont été implantés, on a pu noter une amélioration des habitudes alimentaires.

### Mois de la nutrition et de la santé dentaire

Des activités ponctuelles se déroulent chaque année, en mars, dans le cadre du mois de la nutrition et, en avril, dans le cadre du mois de la santé dentaire. À titre d'exemple, le CSSS du Lac-Témiscamingue a réalisé une campagne de promotion radio-phonique portant sur la saine alimentation et l'hygiène dentaire. Les élèves de secondaire 1 ont également pu participer à un « Bingo dentaire » ayant pour thèmes la nutrition et la santé dentaire. Grâce à ces activités, les jeunes peuvent découvrir une plus grande diversité d'aliments et apprendre à les apprécier.

## De 11 à 16 heures GARE AU SOLEIL!

Le moment de la journée où le rayonnement du soleil est le plus intense se situe entre 11 heures et 16 heures. Au cours de cette période, il faut particulièrement éviter les expositions prolongées au soleil. Les dommages causés par les ultraviolets s'accumulent au fil des ans et sont la principale cause du cancer de la peau chez les adultes.

Dès leur jeune âge, il est donc primordial de bien protéger les enfants et de leur inculquer de saines habitudes. Un chapeau à larges rebords, des vêtements légers qui couvrent la peau et une crème solaire constituent une façon efficace de se protéger contre les rayons du soleil.

Saviez-vous que la neige, le sable de plage, les plans d'eau et le béton peuvent réfléchir suffisamment de rayons ultraviolets pour provoquer des coups de soleil? Même les nuages ne sont pas le pare-soleil que l'on croit généralement.

Bronzer prudemment !



## Enfance à l'école (5-12 ans)

### Bouger et bien manger pour contrer l'obésité

En 2004, une enquête de Statistique Canada a démontré que le nombre de cas d'obésité chez les jeunes avait presque triplé au cours des 25 dernières années. Les problèmes de surpoids touchent maintenant 23% des enfants et adolescents québécois.

Cette situation est préoccupante puisque, une fois adultes, les jeunes et les adolescents obèses risquent de conserver ce surpoids et de devenir plus vulnérables à des maladies chroniques comme le diabète de type 2 ou l'hypertension. Certaines maladies chroniques qui autrefois n'atteignaient que les adultes apparaissent maintenant chez les jeunes.

En plus d'entraîner des effets psychosociaux néfastes qui exposent les jeunes et les adolescents à un risque accru de dépression, l'obésité diminue significativement l'espérance de vie en bonne santé.

#### Bouge pas, mange trop

La montée en flèche de l'obésité dans nos sociétés est directement liée à deux phénomènes : le manque d'exercice et la suralimentation.

L'envergure du problème a incité le ministre de la Santé et des Services Sociaux du Québec à lancer, en novembre 2006, un plan d'action qui prévoit une série de mesures pour la promotion de saines habitudes de vie et pour la prévention des problèmes reliés au poids. De son côté, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport travaille à l'élaboration d'une politique cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Le meilleur moyen pour prévenir le surpoids combine l'activité physique et la saine alimentation. Comme en toute chose, la clé dans la gestion du poids corporel est une question d'équilibre : équilibre entre l'apport calorique et la dépense énergétique.

#### Prévenir le surpoids

- 1) Faire 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à tous les jours;
- 2) Consommer quotidiennement au moins 5 portions de fruits et légumes;
- 3) Réduire la consommation d'aliments et de boissons à haute teneur en sucre (boissons gazeuses, pâtisseries, collations sucrées, etc.)

Pour faciliter la gestion du poids, le nouveau Guide alimentaire canadien propose une approche nutritionnelle appropriée.



### Épanouissement et réussite des jeunes

École en santé est une nouvelle façon pour le réseau de la santé et celui de l'éducation de travailler ensemble pour favoriser la réussite éducative et promouvoir la santé et le bien-être des enfants de niveau primaire et secondaire. Cette approche se préoccupe de tous les jeunes, y compris les plus vulnérables, qui sont exposés à des risques pour leur santé ou qui éprouvent des difficultés sur les plans social et scolaire.

Les activités mises de l'avant visent l'atteinte d'objectifs communs au réseau scolaire et au réseau de la santé : la prévention des problèmes sociaux et de santé ainsi que le développement optimal des jeunes.

L'intervention se planifie à partir du milieu scolaire et se déploie dans les divers milieux de vie des jeunes. Les actions sont créées dans la réalité de l'école, des jeunes, de la famille et de la communauté, afin qu'elles se renforcent mutuellement et soient complémentaires.

Ces actions permettent de prévenir différents problèmes d'adaptation sociale (toxicomanie, suicide, violence et autres) et de promouvoir de saines habitudes de vie auprès des enfants et des adolescents (non usage du tabac, lutte à la sédentarité, rapports égalitaires, hygiène dentaire, et autres).

Par exemple, à l'école Chanoine-Delisle de Senneterre on a créé une Charte de l'esprit sportif qui permet d'outiller le personnel de l'école à la résolution des problèmes dans la cour d'école et d'enseigner la notion de respect aux enfants.

56 des 106 écoles de l'Abitibi-Témiscamingue sont en démarche d'implantation de cette approche.

### Québec en forme Pour une vie saine et active chez les 4 à 12 ans

Québec en forme offre aux jeunes de 4 à 12 ans issus de milieux moins favorisés, la possibilité de participer à des activités physiques et sportives organisées spécifiquement pour eux. L'organisme soutient les communautés qui s'engagent dans le développement d'une vision commune et dans la mise en œuvre d'actions durables favorisant une vie saine et active chez ce groupe d'âge.

Les comités d'action locaux (CAL) de Québec en forme regroupent des partenaires issus du milieu de la santé, et des milieux scolaire, municipal, communautaire et associatif.

En place dans la Vallée-de-l'Or depuis la fin de 2003, le comité d'action local de Québec en forme rejoint 1 700 enfants de 4 à 8 ans qui fréquentent un total de 16 écoles. Des activités de psychomotricité sont, entre autres, offertes aux enfants de 4 à 5 ans. Pour l'année 2005-2006, 4 040 heures d'activités ont rejoint ces jeunes. Depuis le printemps 2007, un deuxième CAL a débuté ses activités sur le territoire de la Commission scolaire du Lac-Abitibi. Avec 15 écoles, il devrait rejoindre près de 1 600 enfants de 4 à 12 ans.

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

# Jeunesse (12-17 ans)

## Santé mentale Pour mieux outiller les ados

Le projet *Réseau Ado* vise à sensibiliser les jeunes à la santé mentale en les outillant pour qu'ils puissent détecter leur besoin de soutien.

Par le biais de rencontres de groupe, supervisées par des animateurs qualifiés, les jeunes élargissent leurs connaissances sur les facteurs utiles et nuisibles à une bonne santé mentale. Ils développent la capacité de communiquer leurs préoccupations et d'accroître leurs compétences en matière de gestion du stress. Ces rencontres contribuent également à rehausser la confiance des adolescents envers les ressources d'aide à leur disposition afin qu'ils n'hésitent pas à les utiliser, en cas de besoin.

Ce projet relié au programme québécois *Réseau Ado*, en place depuis l'automne 2006 dans la Vallée-de-l'Or, prévoit ainsi sensibiliser 1 350 jeunes du 3<sup>e</sup> secondaire sur une période de trois ans.

Initié par les deux clubs Richelieu de Val-d'Or, le projet regroupe les partenaires suivants : la Polyvalente Le Carrefour de Val-d'Or, le Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or (l'Agence de la santé et des services sociaux, Jeunesse Action Val-d'Or [Maison des jeunes]), le Centre de prévention du suicide de la Vallée-de-l'Or, l'Association Valpabem, le Service régional de soutien et d'expertise en milieu scolaire, la Commission scolaire de l'Or et des Bois.

## CUIRE C'EST PAS « COOL »

Adolescents et jeunes adultes sont particulièrement tentés par les salons de bronzage à l'approche du bal de graduation. Si, depuis quelques années, la peau bronzée est « cool », il n'en demeure pas moins que le bronzage artificiel peut causer le même dommage à la peau qu'une exposition au soleil. Le rayonnement des lampes de bronzage est suffisamment puissant pour causer des brûlures.

Depuis quelques années, les dermatologues observent une augmentation significative du cancer de la peau chez les jeunes. Les personnes les plus à risque sont celles qui ont le teint naturellement pâle, les yeux bleus et les cheveux blonds ou roux. Elles ont tendance à brûler plus facilement que les autres et à voir leur peau se parsemer de taches brunâtres. Alors, si vous souhaitez rester « cool », évitez de vous faire cuire!

Marc Vallières est coordonnateur pour le secteur d'Abitibi-Ouest. Les animatrices Mélina Labranche et Anik Pigeon ont pour mandat d'intervenir directement auprès des jeunes.



## Briser l'isolement des jeunes en milieu rural

Dans les communautés comme celles de l'Abitibi-Témiscamingue, où 52% des jeunes de 12 à 17 ans vivent en milieu rural, l'isolement social est une problématique importante. Cet isolement peut favoriser l'émergence du suicide, de la consommation précoce de drogues et d'alcool et de plusieurs problèmes de santé reliés à la sédentarité et au tabagisme. La situation est d'autant plus préoccupante que les services professionnels d'accompagnement et de soutien ne sont pas disponibles dans ces milieux.

Pour remédier à cette situation, les comités d'animation de jeunes en milieu rural travaillent à la prévention et à la promotion de la santé et du bien-être chez les 12 à 17 ans et, incidemment, dans la communauté. Cette approche améliore les compétences individuelles des jeunes, contribue à accroître leur autonomie et leur épanouissement, développe leur sentiment d'appartenance aux communautés et à la région.

### Le dynamisme des collectivités

Jeunes en milieu rural constitue une approche privilégiée qui permet d'agir directement sur les facteurs ayant une influence fondamentale sur le développement des jeunes.

**Le taux de décrochage scolaire de notre région s'élève à 19,5%. Les jeunes décrocheurs consomment 10 fois plus de drogues et trois fois plus d'alcool que les jeunes qui n'ont pas décroché.**

Avec 61 locaux de jeunes pour 80 localités rurales, l'Abitibi-Témiscamingue rejoint 70% des collectivités rurales, affichant ainsi un niveau de déploiement unique au Québec. Chaque semaine, c'est près de 1 350 jeunes des milieux ruraux qui sont mobilisés dans les communautés disposant d'un local mis à leur disposition.

**Un plus grand nombre de jeunes font l'essai de drogues à un âge plus précoce qu'il y a quelques années. Le désir d'appartenance à un groupe est un des principaux facteurs qui influencent la consommation chez les jeunes.**

Rejoints directement dans leur milieu, les jeunes peuvent ainsi vivre des activités stimulantes avec le soutien d'adultes bénévoles, favorisant ainsi les liens entre les générations. La bonne connaissance des milieux de vie des jeunes permet d'intervenir de façon précoce et de dépister à temps des situations qui pourraient entraîner des conséquences négatives pour un jeune et son milieu. En établissant ainsi des liens de confiance entre les jeunes et les intervenants, il devient plus facile d'accompagner, au besoin, des jeunes vers des ressources spécialisées.

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

7



# Jeunesse (12-17 ans)



## Sexualité chez les ados Les parents : une source d'information privilégiée

En Abitibi-Témiscamingue comme partout au Québec, on assiste à une recrudescence des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Selon une étude canadienne, cette situation s'explique en partie par le fait que près du tiers des jeunes de 14 à 17 ans sont actifs sexuellement et que le quart d'entre eux ne se sont pas protégés lors de leur dernière relation sexuelle. Ces adolescents ont eu en moyenne trois partenaires.

63% des adolescents considèrent que les parents sont la principale source d'information sur la sexualité, et près de la moitié estiment que les parents sont la source d'information la plus utile et la plus fiable. Alors, pourquoi ne pas aborder le sujet avec votre ado? Et, à la maison, pourquoi ne pas rendre les condoms accessibles à vos ados?

### Où passer un test de dépistage des ITSS, incluant le VIH?

Chez son médecin de famille ou au SIDEPE (Service intégré de dépistage et de prévention) du CSSS de votre localité.



## Et si mon enfant était homosexuel ?

Très peu de parents ont imaginé que leur enfant pourrait être homosexuel. Confrontés à cette situation, la plupart cherchent les causes et se sentent parfois coupables. Pourtant, rien ne permet d'affirmer que les parents sont responsables de la situation.

L'expérimentation fait partie de l'adolescence et il est fréquent qu'au cours de cette période, une jeune fille ou un jeune garçon se questionne sur son orientation sexuelle. Il est important de comprendre que l'orientation sexuelle n'est pas un choix délibéré, mais plutôt un trait caractéristique au même titre que le fait d'être gaucher ou droitier. Contrairement à certaines croyances, l'homosexualité n'émerge pas à cause de l'influence des amis, d'une déception amoureuse ou d'un traumatisme quelconque.

**« C'est clair qu'il n'a pas choisi. »**

Filles ou garçons, ils comprennent très tôt leur différence, le plus souvent à la préadolescence, au moment où leurs amis commencent à s'intéresser aux personnes du sexe opposé. Partant de vagues impressions, l'adolescent peut passer par un long cheminement avant de prendre pleinement conscience de sa situation. Et avant de s'accepter tel qu'il est, le chemin à parcourir risque d'être encore plus long.

**Des études américaines, canadiennes et australiennes établissent que les jeunes homosexuels ont 13 fois plus de risque de faire une tentative de suicide que les jeunes hétérosexuels.**

Le cheminement de l'homosexualité d'un adolescent est parfois difficile. Autant pour le parent que pour l'enfant. À force de dialogue et d'écoute, il est possible de comprendre et d'accepter progressivement la différence de son enfant. Le temps et l'ouverture d'esprit aideront grandement à arranger les choses.

**« C'était difficile pour moi de les voir s'embrasser. Maintenant, ça va mieux. Son père a mis plus de temps que moi pour accepter qu'elles viennent toutes les deux à la maison, qu'elles se tiennent par le cou. Il faut du temps pour accepter entièrement. »**

### Des ressources pour mieux se comprendre

Le fait de parler et d'échanger avec quelqu'un aide grandement. Il existe des lignes d'écoute pour les personnes qui ont besoin de parler de leurs préoccupations concernant leur orientation sexuelle ou celle d'un proche :

**GAI-ÉCOUTE : 1-888-505-1010**

**LA LIGNE PARENTS : 1-800-361-5085**

Le site Internet de la Coalition d'aide aux lesbiennes, gais et bisexuels-les de l'Abitibi-Témiscamingue présente une rubrique santé, les ressources en région, des témoignages et une liste d'activités : [www.coalitionat.qc.ca](http://www.coalitionat.qc.ca)

Au CSSS de Rouyn-Noranda, le groupe de soutien et de discussions « **Projet Sortie 14-25** » offre des rencontres mensuelles entre les jeunes de la région qui vivent les mêmes préoccupations. Pour information : (819) 762-5599 poste 45063.

## TOMBE PAS DANS LE TOURBILLON, METS UN CONDOM

Quatre organismes du Témiscamingue (le CSSS, la Commission scolaire du Lac Témiscamingue, Notre-Dame-du-Nord en santé et l'École Rivière-des-Quinze) ont relevé avec brio le défi de promouvoir l'usage du condom auprès des jeunes du secondaire.

Les promoteurs ont fait preuve d'originalité en intégrant de façon active les jeunes au cœur même du projet de prévention. Soutenus par les adultes, les étudiants de la polyvalente Rivière-des-Quinze ont pu réaliser un outil de prévention à leur image et significatif pour eux. Le concept retenu est une affiche, munie d'une pochette de distribution de condoms, qui a pour slogan « Tombe pas dans le tourbillon, mets un condom ». Les affiches ont été installées dans les trois écoles secondaires du Témiscamingue.

Tout au cours du processus, les jeunes ont tissé des liens avec les ressources du milieu et ont acquis de nouvelles connaissances sur les infections transmissibles sexuellement (ITS). Ils ont démystifié l'usage du condom et, le plus important peut-être, sont devenus des messagers des comportements sécuritaires dans leurs milieux de vie.



Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue



## Jeunesse (12-17 ans)

### Travailleurs de rue : le pacte de confiance

Le rôle du travailleur de rue est d'abord d'être présent parmi les jeunes. Une présence quotidienne dans la communauté permet de rejoindre les plus vulnérables là où ils sont et de mieux comprendre leur réalité.

Le travailleur de rue est un confident et une aide. Il écoute les peines d'amour de l'un, brise l'isolement de l'autre, échange sur des sujets anodins, réchappe un jeune d'un mauvais trip. Posés au quotidien, ces gestes simples mais essentiels, établissent les fondations d'une relation de confiance qui pourra devenir cruciale lors d'intervention auprès de jeunes aux prises avec des problèmes plus graves.

Les actions des travailleurs et travailleuses de rue sont axées sur la diminution des conséquences négatives liées à des comportements. Par exemple, la distribution de matériel stérile pour l'injection de drogues contribue à réduire la propagation du VIH et des hépatites.

#### Une approche humaine

Présents partout en Abitibi-Témiscamingue, les travailleurs et travailleuses de rue sont à l'affût des nouveaux phénomènes sociaux. Par leur approche très humaine et ouverte, ils peuvent aborder différentes réalités et soutenir les jeunes dans ce qu'ils vivent.

En valorisant les jeunes, le travailleur de rue peut prévenir le décrochage scolaire, la détresse psychologique et la pauvreté. Il aide notamment à réduire la consommation excessive d'alcool et de drogues, ainsi que les comportements sexuels à risque. L'intervenant offre du soutien, informe des ressources disponibles et répond aux besoins. Sa connaissance du milieu est primordiale pour servir de pont entre les jeunes, les adultes et les intervenants.

#### Travailleur de milieu

Au Témiscamingue, le travailleur de rue prend le nom de « travailleur de milieu ». Combinant le travail de rue au travail de corridor, le travailleur de milieu accompagne les jeunes en milieu scolaire et dans leur milieu de vie. Présent dans les trois écoles secondaires du Lac Témiscamingue, il intervient en collaboration avec les ressources de la communauté et avec les familles.

L'équipe de Notre-Dame-du-Nord en santé a piloté la réalisation d'un cédérom présentant les ressources de la communauté qui permettent de prévenir différentes problématiques comme la violence ou la détresse. Le projet « Parles-en » a reçu une mention de mérite provinciale du Réseau des Villes et Villages en santé du Québec. Sur la photo, les travailleurs de milieu Annie Gauthier, Sindy Paquin et Jean-Claude Brault, ainsi que le président de Notre-Dame-du-Nord en santé Jean-Paul Perreault.



### Réduire les risques de dépendance chez les jeunes

La banalisation de certaines drogues, l'abaissement de l'âge d'initiation à la consommation, l'apparition de nouveaux produits et le développement de l'offre de jeux de hasard et d'argent au cours de la dernière décennie ont entraîné une plus grande tolérance envers la consommation de tabac, d'alcool et de drogues.

#### « SYSTÈME D »

Le programme « Système D » met de l'avant des activités de prévention liées à la consommation du tabac, de l'alcool, des drogues ainsi qu'à la dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Le programme vise à développer chez les jeunes leurs compétences sociales ainsi que de saines habitudes de vie, en vue de faciliter leur passage du primaire au secondaire.

« Système D » répond aux questions des jeunes en fonction de leur niveau de développement et permet de mieux les outiller pour faire face aux difficultés et aux influences des médias et de leur entourage. Les activités qui leur sont proposées sont le fruit d'un véritable travail collectif qui concerne principalement les environnements scolaire, familial et communautaire.

La banalisation de ce phénomène se reflète par exemple, dans les loteries instantanées offertes en cadeau, dans différents types de jeux sur Internet, dans les cédéroms de jeux de loteries interactifs, dans les machines à sous jouets. Présentées sous le couvert inoffensif du divertissement, ces activités initient sournoisement les jeunes à la pratique des jeux de hasard et d'argent avec tous les risques de dépendance que cela comporte.

Étant donné que les jeunes sont en période exploratoire, il est essentiel pour eux d'apprendre ce que sont les impacts négatifs d'une consommation dans un temps et un lieu inappropriés. Plusieurs écoles de la région favorisent l'accompagnement des élèves qui présentent des difficultés scolaires liées à leur consommation. Réduire les risques d'échec scolaire par une responsabilisation et une conscientisation des jeunes vis-à-vis de leur consommation est un bel exemple de prévention de la dépendance.

### MORTALITÉ SUR LES ROUTES DE LA RÉGION

En Abitibi-Témiscamingue, comme ailleurs au Québec, plus les conducteurs sont jeunes et plus le risque de décéder d'un accident de la route est élevé. Chez les 15-24 ans, on dénombre une moyenne de 5 décès par année reliés aux accidents de la route. C'est un peu plus du quart (27%) de tous les décès associés aux traumatismes routiers.



# Les jeunes déchiffrés



## Les jeunes, déchiffrés

Par Sylvie Bellot

### Les tout-petits

Bien que la dernière décennie ait été marquée par une diminution importante du nombre de naissances, les années 2005 et 2006 sont encourageantes car on observe une remontée. De fait, plus de 1 500 nouveau-nés ont vu le jour dans la région en 2006. La très grande majorité de ces bébés sont allaités à l'hôpital par la mère dès la naissance. Néanmoins, des efforts doivent encore être faits pour soutenir les mères dans la poursuite de l'allaitement car près de la moitié abandonne durant le premier mois, principalement en raison de la fatigue.

Les nouveau-nés et les enfants de moins de 5 ans représentent 5 % de la population totale de l'Abitibi-Témiscamingue. En 2006, leur nombre est estimé à près de 7 400 parmi lesquels les garçons sont légèrement plus nombreux que les filles : environ 3 800 comparé à 3 600 filles. Ces enfants vivent, pour la plupart, dans des familles où les deux parents sont présents, toutefois près d'un sur cinq demeure déjà avec un seul parent, la mère le plus souvent.

Au chapitre des habitudes de vie, des données québécoises récentes indiquent qu'un enfant sur dix a déjà des problèmes d'embonpoint à 4 ans et que 4 % des enfants de 4 ans sont considérés obèses.

### Les jeunes du secondaire

Au nombre d'environ 12 700 en 2006, les jeunes de 12 à 17 ans représentent 9 % de la population totale régionale. On y retrouve près de 6 500 garçons et 6 200 filles.

À l'âge où s'acquièrent certaines habitudes de vie, on constate que dans la région les jeunes ne se démarquent pas nécessairement des autres québécois. Un peu moins de la moitié (46 %) sont considérés physiquement actifs et six sur dix consomment au moins les 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour. Concernant les problèmes de poids, des données canadiennes récentes révèlent que 18 % des jeunes de 12 à 17 ans font de l'embonpoint et que 8 % sont obèses. Par ailleurs, des données québécoises de 2004 indiquent une diminution globale de l'usage du tabac, de la consommation d'alcool et de drogues, et de la participation aux jeux de hasard chez les élèves du secondaire par rapport à 2002.

Au plan de l'éducation, la proportion de jeunes obtenant un diplôme au secondaire est de 68 % dans la région, pourcentage qui a d'ailleurs connu une très légère augmentation au cours des dernières années.

### Les enfants du primaire

En 2006, la région compte environ 12 000 enfants de 5 à 11 ans, approximativement 6 200 garçons et 5 800 filles. Ce groupe représente 8 % de la population totale.

Parmi eux, ceux qui sont âgés de moins de 10 ans ont droit au programme de services dentaires de la RAMQ qui couvre les frais liés à un examen annuel, la consultation, la restauration, la chirurgie ainsi que la visite pour un traitement médical. En 2003, en Abitibi-Témiscamingue, seulement 55 % des enfants admissibles avaient participé à ce programme.

Du côté de la vaccination, en 4<sup>e</sup> année du primaire, les jeunes se voient offrir gratuitement le vaccin contre l'hépatite B, grave infection transmissible sexuellement ou par le sang et qui ne présente souvent aucun symptôme. Dans la région, la participation des jeunes est excellente puisque plus de 95 % d'entre eux se font effectivement vacciner.

### Les jeunes adultes de 18 à 24 ans

En 2006, la région compte approximativement 12 700 jeunes âgés de 18 à 24 ans, soit 6 700 de sexe masculin et 6 000 de sexe féminin. À cet âge, les situations de vie sont variées puisqu'on peut étudier, travailler ou encore combiner ces deux activités. Pour plusieurs, c'est une période de transition où l'on se questionne sur l'avenir.

Bien que de nombreux jeunes de cet âge quittent la région pour les études ou le travail, on remarque depuis 2004-2005 certains changements. De fait, ceux qui partent sont moins nombreux à le faire qu'auparavant. Par ailleurs, pour la deuxième année consécutive, les jeunes de 25 à 29 ans qui s'installent dans la région sont plus nombreux que ceux qui la quittent, ce qui n'était pas le cas antérieurement. On peut supposer qu'il s'agit le plus souvent de jeunes revenant dans leur région d'origine.

# 10

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue



# Les jeunes déchiffrés



## Les jeunes, déchiffrés

Par Sylvie Bellot

### Les jeunes autochtones

Dans la région, on dénombre un peu plus de 6 000 personnes autochtones dont près de 2 700 jeunes ayant moins de 25 ans, soit 44 % de la population totale. En comparaison avec la population témiscabitiennne, où les moins de 25 ans représentent 31 % de la population, les jeunes autochtones ont un poids plus important. Les deux tiers de ces jeunes résident dans les réserves ou établissements indiens tandis que les autres habitent à l'extérieur des territoires réservés, par exemple à Val-d'Or, Senneterre, etc.

Seulement dans les réserves ou les établissements indiens, on enregistre chaque année un peu plus d'une soixantaine de naissances. Celles-ci sont issues de jeunes mères ayant moins de 20 ans dans près d'un cas sur trois.

Dans ces territoires réservés, les conditions de vie sont parfois difficiles et un certain nombre de jeunes sont signalés aux services de protection de la jeunesse, pour négligence le plus souvent. En conséquence, plusieurs sont placés en famille d'accueil. Signe encourageant pour l'avenir, des ententes ont été conclues récemment entre le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et le gouvernement fédéral afin de mettre en place des projets ayant pour but d'améliorer les conditions de vie des jeunes autochtones et d'éliminer le plus possible les placements en famille d'accueil. La région bénéficie de deux de ces projets pilotes, particulièrement à Kitcisakik et Lac-Simon où ils sont en voie d'être implantés.

### Villes et villages en santé LA QUALITÉ DE VIE CHEZ LES JEUNES

Les *Villes, villages, territoires et communautés en santé* réalisent des projets ou des actions en faveur du bien-être des jeunes dans leur localité. L'ensemble des municipalités « en santé » des MRC de la région participent aux différents groupes d'animation des jeunes en milieu rural.

À titre d'exemple, la communauté de Kitcisakik s'est dotée d'un contrat faisant la promotion de la santé, du bien-être et de la qualité de vie de ses enfants, de ses adolescents et jeunes adultes. Ce contrat intitulé « ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE » découle de dix années de travail et de consultation. Le comité de Kitcisakik en santé, en place depuis peu, se donne le mandat d'établir les meilleures conditions pour s'assurer que ses jeunes aient un environnement social et un milieu de vie pour se développer harmonieusement dans le respect de leur culture.



Le comité de Kitcisakik en santé a reçu un prix d'excellence pour souligner son initiative de promotion de la santé, de prévention et de développement durable, dans le cadre du colloque international *Villes et Villages en santé* de l'Organisation mondiale de la santé.

### Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

est publié par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue. Ce magazine distribué gratuitement est aussi le rapport annuel du directeur régional de santé publique et il est destiné à toute la population régionale.

Tous les articles peuvent être reproduits avec mention de la source.

Tirage : 65 000 exemplaires

Coordination et production

Suzanne Chartier, adjointe au directeur de santé publique

Rédaction

Michel St-Denis

Collaboration aux textes

Médecins-conseils et professionnels de la santé publique

Design graphique de la couverture

L'Agence secrète

Graphisme

Danièle Gagné, journal *La Frontière*

Montage et impression

La Frontière

Toute correspondance ayant trait au contenu doit être adressée à :

#### Osez la santé

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue  
1, 9<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9  
Téléphone : (819) 764-3264  
Télécopieur : (819) 797-1947

Le genre masculin est utilisé sans discrimination pour alléger le texte.

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

11



# L'Abitibi-Témiscamingue, une région de ressources en santé

**Centre de santé et de services sociaux  
Les Eskers de l'Abitibi**  
622, 4<sup>e</sup> Rue Ouest  
Amos (Québec) J9T 5Z2

**Centre de santé et de services sociaux  
des Aurores-Boréales**  
6792, 2<sup>e</sup> Rue Est  
La Sarre (Québec) J9Z 5X7

**Centre de santé et de services sociaux  
de la Vallée-de-l'Or**  
725, 6<sup>e</sup> Rue  
Val d'Or (Québec) J9P 3Y1

**Centre de santé et de services sociaux  
de Rouyn-Noranda**  
4, 9<sup>e</sup> Rue  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2B2

**Centre de santé et de services sociaux  
de Témiscaming-et-de-Kipawa**  
180, rue Anvik, C.P. 760  
Témiscaming (Québec) J0Z 3R0

**Centre de santé et de services sociaux  
du Lac-Témiscamingue**  
22, rue Notre-Dame Nord  
Ville-Marie (Québec) J9V 1W8

## Pour les branchés de la santé

Ministère de la santé et des services sociaux du Québec  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

Institut national de santé publique du Québec – Au cœur de la vie  
[www.inspq.qc.ca/aucoeurdelavie](http://www.inspq.qc.ca/aucoeurdelavie)

Réseau québécois de Villes et Villages en santé  
[www.rqvvs.qc.ca](http://www.rqvvs.qc.ca)

Association pour la santé publique du Québec  
[www.aspq.org](http://www.aspq.org)

Kino Québec  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Tel-Jeunes  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

Gai-écoute  
[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)

Prévention du suicide  
[www.ersp.org/assoc/cndt](http://www.ersp.org/assoc/cndt)

Vasy Québec  
[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

Acti-menu, communication / éducation / santé et mieux-être  
[www.actimenu.ca](http://www.actimenu.ca)

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue  
[www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec



## Coups de chaleur ATTENTION DANGER!

À l'adolescence, on a souvent un sentiment d'invulnérabilité et beaucoup d'adolescents ne se soucient pas de passer de longues heures exposés au soleil. Pourtant, travailler à l'extérieur dans un contexte de chaleur accablante représente un risque réel pour la santé. Un coup de chaleur peut même avoir des conséquences mortelles.

Les jeunes à risque sont ceux qui sont affectés à l'entretien paysager, les animateurs jeunesse, les sauveteurs de plages, les débroussailliers et les reboiseurs, les signaleurs sur les travaux routiers et les journaliers de la construction.

En période de canicule, il importe donc de prévenir en respectant quelques règles simples : bien s'hydrater, se couvrir la tête, porter des vêtements de couleur claire sans négliger le port des équipements de protection, alléger la charge de travail, aménager des zones de repos et de travail à l'ombre, instaurer des cycles courts de travail et de repos.

Les mêmes mesures sécuritaires s'appliquent pour les sports ou les loisirs pratiqués de façon intensive à l'extérieur.

