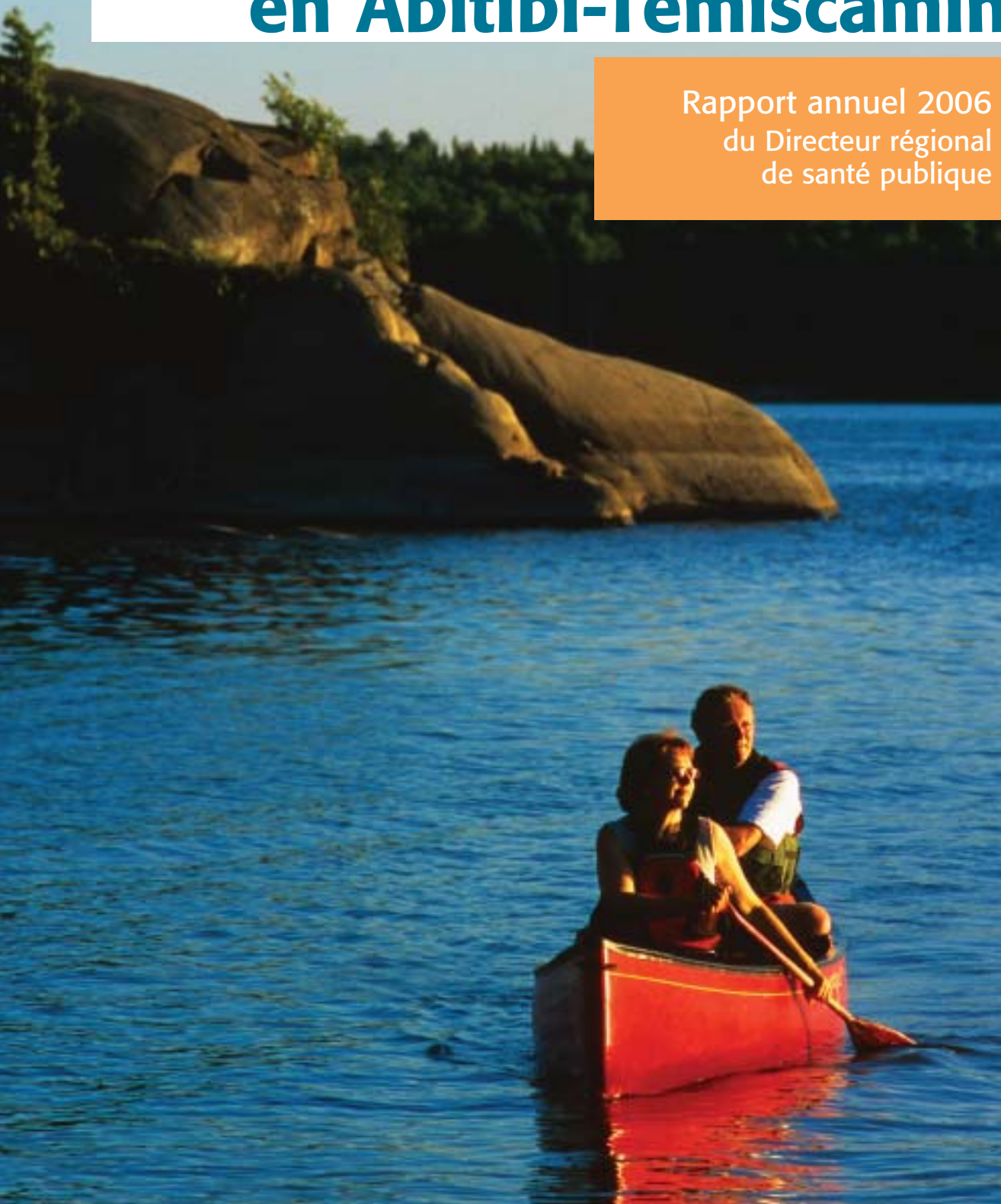




Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue

Rapport annuel 2006
du Directeur régional
de santé publique

maladies chroniques
santé
région
prévention
organismes
communautaires
idées
innovation
travail
clinique
multidisciplinaire
embonpoint
obésité
forme
déterminants
trucs
plaisir!



Distribué dans toute la région
de l'Abitibi-Témiscamingue,
grâce à la collaboration de



et les marchands



LETTRÉ OUVERTE à la population



Au sein de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, toute l'équipe a pour mandat de veiller sur la santé de la population. Pour illustrer cette affirmation, Dr Réal Lacombe, directeur de santé publique, dit parfois : « mon vrai patron, c'est la population d'ici ».

Ce magazine, « Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue », se veut un outil d'information et de sensibilisation pour la population. Cette année, il est consacré aux enjeux et aux défis dans la lutte aux maladies chroniques. Il nous apparaît impératif de se mobiliser, en collaboration avec les centres de santé et de services sociaux (CSSS), pour agir concrètement sur cette problématique par de meilleures habitudes de vie qui joueront un rôle déterminant sur la santé de toute la population, tant sur le plan individuel que sur les aspects collectifs.

Les professionnels de la Direction de santé publique détiennent l'expertise et ont un vif désir de la faire connaître et de la partager avec les gens d'ici. Ils sont les premiers artisans dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation des différents programmes. Produire des portraits régionaux de santé bien documentés devient nécessaire pour développer des outils, des arguments convaincants et ainsi mieux livrer leur message. Ils ont le mandat et la volonté d'influencer les décideurs, informer, sensibiliser, participer à des consultations publiques, organiser des rencontres, colloques, séances d'information. Ce travail doit être réalisé auprès de tous, mais l'acteur principal, celui à qui nous nous adressons parce qu'il est le seul à pouvoir changer les choses, c'est vous!

La Direction de santé publique, en concertation avec les CSSS de notre région, travaille à mettre sur pied des équipes interdisciplinaires dont l'objectif est d'offrir une gamme de services diversifiés pour améliorer la santé et la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques.

Je vous invite donc à consulter ce magazine pour y puiser de nouvelles idées qui vous inciteront à adopter ou à renforcer certains comportements. Chaque geste posé pour améliorer vos habitudes de vie constitue un élément déterminant au maintien de votre santé. Vous êtes les premiers concernés.

Alors, n'hésitez pas à vous adresser à votre CSSS pour toutes les questions touchant les saines habitudes de vie!

Le président-directeur général de l'Agence
Normand Leblanc

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 : 20 000 exemplaires

Coordination
Suzanne Chartier, adjointe au directeur de santé publique

Production, rédaction, révision
Francine Turbide, Turbide Communications

Design graphique et impression
L'Agence secrète

Photo de la couverture
Mathieu Dupuis

Toute correspondance ayant trait au contenu doit être adressée à :

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue
Rapport annuel du directeur de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
1, 9e 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
VOLUME 2, NUMÉRO 1 - JUIN 2006
Rapport annuel 2006 du directeur de santé publique

Sommaire

Lettre ouverte à la population, par Normand Leblanc, pdg de l'Agence	2
Des solutions qui s'imposent dans la lutte aux maladies chroniques	3
Portrait de santé, région de l'Abitibi-Témiscamingue	4
Les directeurs généraux de nos CSSS, des agents de changement	5
0•5•30 combinaison prévention, une formule gagnante!	6-7
Coup de chapeau à nos organismes communautaires	8-9
Portrait d'un homme d'idées... et d'idéaux, Dr Réal Lacombe	10-11
Le projet Jocoœur, une innovation en matière de santé au travail	12
Une clinique multidisciplinaire déjà indispensable	13
Embonpoint et obésité, des problèmes de poids	14
En forme? Jamais trop tôt mais... jamais trop tard!	15
Quand santé rime avec communauté	16
Les déterminants de la santé	17
Trucs en vrac à votre santé... pour le plaisir!	18-19
L'Abitibi-Témiscamingue, une région de ressources	20

Des solutions qui s'imposent dans la lutte aux maladies chroniques

Au colloque tenu dans notre région le 10 février 2006, sous le thème « Enjeux et défis des maladies chroniques », près de 150 de nos professionnels de la santé se sont penchés sur des questions très importantes touchant plusieurs aspects de ces maladies avec lesquelles une partie de la population doit vivre mais aussi sur des solutions simples et efficaces pour les éviter ou en réduire les méfaits sur notre santé. Selon Dr Gérald Létourneau, de mauvaises habitudes de vie comme le tabagisme, une mauvaise alimentation et une vie sédentaire ont des effets désastreux sur la santé de notre population.

Voici quelques extraits de notre rencontre avec Dr Gérald Létourneau, médecin-conseil en santé publique, l'un des conférenciers de cette journée.

Dr Létourneau, qu'est-ce qu'une maladie chronique?

Par définition, une maladie chronique, ça ne se guérit pas. On peut la contrôler mais on ne la guérit pas. Parfois, on peut l'éviter, parfois pas. On peut sûrement en retarder l'apparition en tout cas. Parmi celles dont on a choisi de se préoccuper davantage, dans notre région, il y a :

- les maladies cardiovasculaires,
- les MPOC (maladies pulmonaires obstructives chroniques) qui comprennent entre autres l'emphysème, l'asthme et la bronchite chronique.
- le diabète,
- les cancers,
- l'ostéoporose,
- l'obésité,
- et plusieurs autres.

Une chose est sûre, avec de bonnes habitudes de vie, on peut toujours en limiter les conséquences et faire une énorme différence sur notre santé, notre qualité de vie.

L'obésité serait donc une maladie chronique? Et les cancers aussi?

Dans le cas de l'obésité, certains la considèrent comme une maladie chronique, oui, mais je pense qu'il s'agit plutôt d'un facteur aggravant pouvant mener à plusieurs maladies chroniques. Les cancers, on les considère maintenant comme faisant partie de ces maladies parce qu'on peut vivre avec le cancer, on n'en meurt plus autant qu'avant, pour toutes sortes de raisons.

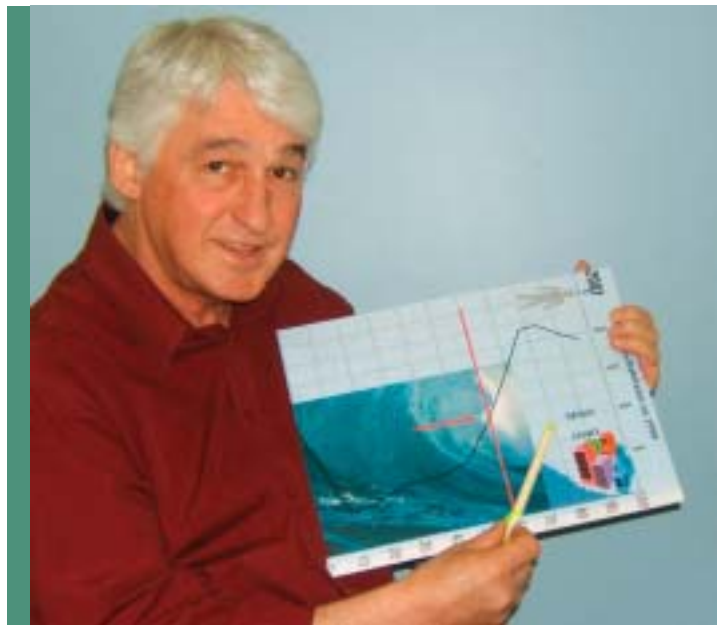
Et pourquoi, dans votre travail, vous intéressez-vous autant à la lutte à ces maladies chroniques?

J'ai toujours été préoccupé par ces problématiques-là. Au début de ma pratique comme médecin et au fil des années, en santé au travail, j'ai été amené à rencontrer beaucoup de travailleurs et chaque fois que je m'adressais à eux, au bout de quelques minutes, je m'enflammais dans mes explications parce que j'aurais tellement voulu les convaincre, leur démontrer qu'ils devaient prendre soin d'eux autres et qu'ils deviennent ensuite des agents multiplicateurs pour leur famille, leur entourage.

Comment comptez-vous lutter contre ces maladies?

Avec tout ce qu'on sait maintenant et lorsqu'on observe les phénomènes qui se passent dans notre société, on ne peut plus ignorer les liens directs qu'il y a entre nos habitudes de vie et l'incidence de ces maladies.

La population vieillit et ce qui est phénoménal aujourd'hui, c'est que plus de la moitié de la population se trouve au-dessus de 40 ans.



Quand les baby-boomers seront rendus en majorité à l'âge de 65-70-75 ans, il va y avoir une pression énorme sur notre système de santé, une grosse vague qu'on a même baptisée du nom de « tsunami des baby-boomers », c'est vous dire combien ça pourrait être dévastateur pour notre système de santé. Cette vague risque de nous submerger si nous ne faisons rien, il est temps qu'on s'occupe de ça!

Et comment peut-on faire quelque chose, individuellement ou collectivement?

Une grosse partie de la solution se trouve sûrement dans le fameux « 0•5•30 combinaison prévention » :

- . 0 tabac
- . 5 fruits et légumes
- . 30 minutes d'activité physique par jour

Nous allons beaucoup en parler et c'est important de le faire comprendre aux gens, parce que ça se traduit automatiquement par des résultats très positifs sur la santé de notre population.

On peut s'éviter un paquet de maladies avec ça!

Portrait de santé, région de l'Abitibi-Témiscamingue

La direction de santé publique de notre région, par le biais de son équipe de surveillance, documente l'état de santé de la population sur tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue. Cette petite équipe composée de deux personnes, Sylvie Bellot et Guillaume Beaulé, travaille à la surveillance de l'état de santé des gens d'ici à court, moyen et plus long terme. C'est dans ce contexte qu'ils ont préparé le *Portrait de santé, région de l'Abitibi-Témiscamingue*, un outil complémentaire pour mieux comprendre les besoins de santé et de services de la population, soutenant ainsi l'élaboration des projets cliniques sur l'ensemble du territoire desservi par nos six centres de santé et de services sociaux.

Population totale : 145 097 habitants



Bien que, comme au Québec, le processus de vieillissement de la population soit déjà enclenché, la population de la région s'avère un peu plus jeune que celle du Québec : les jeunes de moins de 15 ans sont un peu plus nombreux et, inversement, on recense un peu moins de personnes âgées de 65 ans et plus.

La région a amorcé une période de décroissance depuis la fin des années 1990 et une baisse de 4 % de la population a été observée entre 2000 et 2005. Parallèlement, le nombre de naissances a diminué de manière significative au cours des dernières années tandis que le nombre de décès a augmenté. Malgré tout, le déclin s'explique surtout par le départ de nombreux résidents de la région. Élément encourageant, en 2004-2005, on a enregistré beaucoup moins de départs qu'à la fin des années 90.

Basées sur les phénomènes observés, les projections de population confirment ces tendances. En 2016, la population de l'Abitibi-Témiscamingue devrait être moins importante qu'actuellement et compter à la fois moins de jeunes de moins de 15 ans et plus de personnes âgées de 65 ans et plus.

Une des particularités de la région réside dans la présence d'une population autochtone, peu nombreuse mais qui se distingue nettement du reste de la population. De fait, il s'agit d'une population très jeune, comptant très peu de personnes âgées de 65 ans et plus et qui connaît une bonne croissance démographique.

Santé générale

La proportion de la population de l'Abitibi-Témiscamingue percevant leur santé générale comme moyenne ou mauvaise est relativement semblable à ce que l'on observe dans l'ensemble du Québec. Notre population ne se distingue pas non plus de la population québécoise pour ce qui est du niveau de stress perçu dans la vie.

Santé physique

Le nombre de nouveaux cas de cancer enregistrés annuellement dans notre région est relativement similaire à ce que l'on peut observer dans l'ensemble du Québec.

Le diabète affecte environ 6 000 résidents de la région. Comparativement au Québec, on recense un peu moins d'hommes touchés par cette maladie ici mais davantage de femmes.

On dénombre ici relativement plus d'hospitalisations qu'au Québec pour des soins physiques de courte durée, particulièrement pour des maladies de l'appareil circulatoire, des maladies de l'appareil respiratoire et des maladies de l'appareil digestif.

Parmi certains problèmes de santé physique affectant les personnes sur une période de longue durée, on ne constate pas de différences entre la région et le Québec. Les problèmes les plus répandus sont, par ordre décroissant d'importance, les allergies autres qu'alimentaires, l'hypertension, l'arthrite (ou rhumatisme), l'asthme, la maladie cardiaque et la bronchite chronique.

Mortalité

Les principales causes de décès sont les mêmes que celles observées dans l'ensemble du Québec, à savoir les tumeurs, les maladies de l'appareil circulatoire, les maladies de l'appareil respiratoire, les traumatismes non intentionnels et les suicides.

Un portrait de santé en évolution

Le portrait de santé de la population de l'Abitibi-Témiscamingue fournit de nombreuses indications sur différents problèmes liés soit aux déterminants de l'état de santé, soit à l'état de santé proprement dit. Il est un complément indissociable de ceux produits pour chacun des six territoires de réseaux locaux. Ces études sont publiées intégralement sur le site de l'Agence régionale de santé et de services sociaux :

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

À la page d'accueil, choisissez l'onglet bibliothèque, cliquez ensuite sur « Publications de la direction de santé publique », puis sur le lien « Portraits de santé » où vous trouverez le portrait de santé de la région de l'Abitibi-Témiscamingue et tous ceux produits pour chacun des six centres de santé et de services sociaux de la région

Les directeurs généraux de nos CSSS, des agents de changement



Michel Michaud, directeur général, CSSS Les Eskers de l'Abitibi

« Notre rôle en est un de leadership, en revoyant nos façons de faire, en investissant dans le changement même si on fait déjà de bonnes choses. Des projets sont mis de l'avant chez nous, par exemple, un groupe de médecine familiale va couvrir à peu près 70 % de notre population. Des gens atteints de maladies chroniques sont suivis systématiquement, de façon rigoureuse, mais nous allons pouvoir obtenir des références encore plus rapidement pour les aider à mieux se prendre en charge et faire plus de prévention. Il faut agir comme un lien facilitateur parce qu'avec le discours, il faut surtout qu'il y ait des actions pour qu'on obtienne les résultats positifs escomptés. C'est important. »



Jacynthe Bérubé, directrice générale, CSSS du Lac-Témiscamingue

« Le virage prévention nous interpelle plus que jamais. Nous désirons mieux coordonner nos actions envers les clientèles qui souffrent déjà de maladies chroniques et notre défi est d'intégrer les aspects préventifs à ceux du traitement et de la réadaptation. Dans les mois à venir, nous mettrons sur pied des équipes de professionnels qui aideront les personnes de notre territoire à mieux gérer leur santé en adoptant de saines habitudes de vie et ces équipes accompagneront aussi ceux et celles déjà atteints de maladies chroniques, afin d'en limiter les complications. Avec la population et nos partenaires dans la communauté, nous réussirons à faire du Témiscamingue un endroit où il fait bon vivre en SANTÉ!



Claude Sanesac, directeur général, CSSS de Rouyn-Noranda

« Plus que des agents de liaison, nous devenons vraiment maintenant des agents de changement puisque nous nous orientons vers des changements majeurs et il faut ce lien entre tous les décideurs, par exemple, prenons notre conseil d'administration : ce ne sont plus seulement des administrateurs de budgets mais des gestionnaires de la santé aussi. C'est normal, on est une entreprise de santé! Cette approche amenée par le ministre Couillard, ce sont des orientations qui vont améliorer, toucher directement la santé et le bien-être de la population. C'est un virage à 180 degrés, peut-être même à 360 degrés et il faut traduire cette volonté à tous les paliers, en saisir l'opportunité. »



Jean-Philippe Legault, directeur général, CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa

« Le maître mot chez nous, c'est « intégrer », parce que nous avons déjà beaucoup de programmes qui concernent des maladies chroniques traitées isolément. Par une révision de notre mode organisationnel, nous allons inclure encore plus de prévention avec les soins cliniques. On veut aussi introduire une équipe interdisciplinaire mieux arrimée à notre groupe de médecine familiale. Je crois beaucoup au partenariat avec notre communauté pour une plus grande responsabilisation collective et pas seulement des individus. Dans le fond, c'est là notre rôle comme réseau local de services intégrés et je vois un peu le mien comme celui d'un super organisateur communautaire! »



Paul Fortin, directeur général, CSSS des Aurores-Boréales

« L'approche milieu sur tout notre territoire est un modèle qui nous permettra de travailler plus près des communautés dans l'optique d'un continuum de services. Nous allons faire de notre équipe multidisciplinaire du projet Jocœur le noyau dur qui nous permettra de développer une gestion des maladies chroniques en allant de la prévention, promotion, dépistage jusqu'au traitement et à la réadaptation. Dans les prochaines années, nous mettrons toutes nos énergies sur le transfert des compétences de cette équipe à nos équipes de base. Nous y croyons vraiment. »



Jacques Boissonneault, directeur général, CSSS de la Vallée-de-l'Or

« Nous sommes conviés et il faut saisir cette opportunité d'amener des changements, puisque la population vieillit, que nous avons un problème de ressources. Avec la réforme du ministre de la Santé, nous allons travailler de façon beaucoup plus intégrée. La lutte aux maladies chroniques est un levier nous permettant d'améliorer la santé de notre population. On doit le faire avec nos professionnels, intervenants et partenaires, bref, avec toute la communauté. Au sein de mon équipe, je veux être le leader pour défendre cette vision, que les gens travaillent ensemble dans le même sens, avec un objectif commun. On y arrivera par le dialogue, le partage des connaissances et des expertises. »



« 0•5•30 combinaison prévention »

0 TABAC

Lorsqu'il est question d'habitudes de vie à privilégier, on s'entend tous pour dire que de ne pas fumer et de vivre dans des environnements sans fumée sont les premières interventions que nous devons promouvoir et encourager.

Le programme 0•5•30 combinaison prévention s'intègre dans le volet promotion de la santé et prévention dans la lutte contre les maladies chroniques. Ce programme annonce clairement la nécessité d'une combinaison de stratégies en vue de promouvoir auprès de la population zéro tabac, cinq fruits et légumes et trente minutes d'activités physiques à tous les jours.

Ainsi, on structure l'action, la promotion de saines habitudes de vie. On mise sur les individus et les communautés. La contribution de tous, dans tous les milieux, aidera à la mise en place de conditions gagnantes qui nous inciteront à mieux nous occuper de notre santé.

La lutte contre les maladies chroniques est une préoccupation majeure de santé publique parce qu'étant les principales causes de mortalité, ces maladies sont aussi responsables d'incapacités importantes et d'un lourd fardeau financier (23 milliards de dollars annuellement au Québec) sans compter les souffrances et la détérioration de la qualité de vie pour les personnes atteintes et leurs proches. Voilà donc un défi de taille qui vaut la peine d'être relevé puisqu'une grande proportion des maladies chroniques ainsi que leurs conséquences peuvent être prévenues.



Cette année, pour sa 7^e édition du défi « J'arrête, j'y gagne », notre région a lancé à nouveau l'invitation à tous de se joindre au mouvement qui privilégie la formule où parrains et marraines accompagnent leur protégé(e) à relever le défi de la cessation tabagique. Tout se fait dans le respect, la solidarité et l'esprit d'équipe. Il est possible de trouver plusieurs outils et renseignements sur le site du défi J'arrête, j'y gagne : www.jarrete.qc.ca ou encore sur celui-ci : www.defitabac.qc.ca

La région compte huit centres d'abandon du tabagisme qui offrent des services gratuits. Ils sont situés dans les localités suivantes : Témiscaming, Ville-Marie, Rouyn-Noranda, La Sarre, Amos, Malartic, Senneterre et Val-d'Or. Pour connaître les coordonnées de ces centres, vous pouvez consulter le site de l'Agence régionale de santé :

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

D'autres sites amènent aussi des données, trucs, renseignements et arguments intéressants sur le sujet. Vous pourriez consulter les sites :

www.info-tabac.ca
www.lagangallumee.com

Dans notre région, la proportion de personnes fumeuses chez les 12 ans et plus est de 26,9 % et celle des personnes exposées à la fumée secondaire (43 %) est plus élevée qu'au Québec (38 %), de là l'importance d'améliorer nos habitudes de vie en rapport avec le tabagisme.

une formule gagnante!

5 FRUITS ET LÉGUMES

Le Guide alimentaire canadien recommande, pour manger sainement, de consommer de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Prenons pour acquis que d'en consommer 5 serait suffisant pour une personne âgée mais que les adolescents pourraient même facilement en consommer jusqu'à 10.



Il est préférable de manger ces fruits et légumes crus ou cuits plutôt que réduits sous la forme de jus, afin d'obtenir un meilleur apport en fibres.

Le portrait de santé de notre région révélait qu'à ce chapitre, 54,2% de notre population âgée de 12 ans et plus consomment moins de 5 fruits et légumes chaque jour. Cette proportion se révèle supérieure chez les hommes (62,6%) que chez les femmes (45,6 %).

Pourtant, on sait que l'alimentation a un impact majeur sur le développement des maladies chroniques et sur la santé en général. Certains aliments contribuent à notre santé et au bon fonctionnement de nos cellules, nos organes, nos muscles : les fruits et légumes, les produits céréaliers à grains entiers, les légumineuses et les noix. Ils ont un contenu élevé en fibres, en antioxydants et en vitamines et ils préviennent certaines maladies chroniques.

On publiait en 2005 au Québec, aux éditions du Trécarré, Les aliments contre le cancer, par Richard Béliveau, Ph.D. et Denis Gingras, Ph.D., un ouvrage de référence très intéressant qui démontre tout à fait l'importance d'inclure dans notre alimentation une riche variété de ces véritables alicaments que sont les fruits et légumes.

Si les sujets en rapport avec l'alimentation vous intéressent, vous trouverez absolument délicieux le site www.vasy.gouv.qc.ca et si vous cherchez des idées, suggestions et présentations amusantes pour inclure fruits et légumes dans les fêtes d'enfants, par exemple, ou encore dans les boîtes à lunch, les occasions de célébrer, vous aimerez visiter le www.msss.gouv.qc.ca/cru-cru

30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Preuves à l'appui, il suffit de relativement peu d'activité physique intégrée à notre routine quotidienne pour en retirer des bénéfices santé instantanés et plus encore à long terme. Trente minutes par jour suffisent pour prévenir les bobos et maintenir notre santé, notre énergie et, ce qui n'est pas à négliger, notre plaisir de bouger!



L'activité physique n'a pas besoin d'être pratiquée 30 minutes en continu ni de façon intense pour être efficace. Le volume et la régularité comptent davantage. On en retirera les mêmes bienfaits, que l'on marche 30 minutes d'affilée ou que l'on fasse 3 séances de 10 minutes par jour. L'important c'est de le faire tous les jours!

Il est à noter que pour la clientèle jeune, la recommandation est maintenant de 60 minutes d'activités physiques par jour, donc 2 X 30 minutes.

Pour bouger, il n'est pas nécessaire d'être inscrit dans un centre de conditionnement physique. On peut se créer chez soi un véritable petit centre d'entraînement maison avec des objets usuels ou encore pratiquer des activités qui nous plaisent comme de danser, ou, encore mieux, aller jouer dehors en courant, marchant, patinant, nageant ou en faisant du vélo. Il suffit de se fixer des objectifs réalistes, précis et progressifs.

Parmi toutes les activités physiques, la marche reste sans contredit la plus facile à intégrer à notre vie de tous les jours. Certains trouvent motivant d'utiliser un podomètre, ce petit appareil qui compte les pas, permet de se fixer des objectifs et d'obtenir une rétroaction immédiate. On dit que 30 minutes de marche équivalent à 3000-4000 pas, que nos activités quotidiennes régulières génèrent 6000-7000 pas, que 10 000 pas chaque jour contribuent à une dépense énergétique suffisante pour prévenir l'obésité et l'hypertension.

On peut trouver des idées et suggestions des plus intéressantes sur le site www.kino-quebec.qc.ca



Coup de chapeau à nos organismes communautaires

Au cœur de toutes les décisions et politiques du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les organismes communautaires sont des partenaires de premier plan. Ils répondent à des besoins innombrables pour initier et mettre en place des interventions complémentaires ou alternatives aux services existants. Dans la lutte aux maladies chroniques, ils jouent un rôle très important à plusieurs points de vue.

L'adoption, en septembre 2001, de la politique gouvernementale intitulée *L'action communautaire : une contribution essentielle à l'exercice de la citoyenneté et au développement social du Québec* marque un tournant dans les relations entre le gouvernement et les organismes communautaires. Ainsi, on prenait l'engagement d'aider le milieu communautaire à consolider son action et son rayonnement, tout en respectant l'autonomie des organismes à déterminer leur mission, orientations, approches d'intervention et modes de gestion.

Un apport essentiel

On reconnaît de plus en plus l'apport essentiel des organismes communautaires à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population. Au-delà du système public, ils apportent une contribution originale et exceptionnelle qui mérite un soutien.

Issus de la communauté, ils savent répondre à une multitude de besoins et ils favorisent la mobilisation des personnes autour de projets communs en réponse à des besoins particuliers. Dans une approche de lutte aux maladies chroniques, on compte sur eux pour la prévention, la promotion de la santé, les programmes d'auto-soins et autres.

Des mouvements sociaux engagés

Ces organismes communautaires se définissent comme mouvement social autonome d'intérêt public. Ils travaillent sans relâche, à différents paliers et pour une clientèle diversifiée :

- Le travail quotidien contre la pauvreté, la discrimination, l'amélioration de la qualité du tissu social, par la création de groupes d'entraide, de défense de droits et la mise en place de services adaptés aux besoins des personnes en cause.
- L'action sociale et politique visant de profondes transformations des lois, des institutions, du marché, des mentalités, pour contrer l'exclusion et promouvoir l'égalité entre hommes et femmes.
- La création d'espaces démocratiques (démocratisation de nos lieux d'existence et des lieux de pouvoir) et la revitalisation constante de la société civile.

En Abitibi-Témiscamingue, l'Agence régionale de santé et de services sociaux a subventionné 125 de ces organismes dans le cadre du *Programme de soutien aux organismes communautaires* (PSOC). C'est dire combien ils sont importants pour l'ensemble de la population desservie dans notre région, dans différents aspects complémentaires aux services de santé et aux services sociaux qui s'offrent sur notre territoire.

Exemples d'organismes pour chacune des stratégies d'intervention

Aide et entraide :

Échange, entraide, éducation aux personnes atteintes de maladies chroniques, en alcoolisme et autres toxicomanies, Grands Frères et Grandes Sœurs, les sociétés Alzheimer, certains organismes pour personnes handicapées, des centres d'action bénévole, etc.

Sensibilisation, promotion, défense des droits :

Les organismes de défense des droits en santé mentale, et plusieurs organismes pour personnes handicapées ou atteintes de maladies chroniques.

Milieus de vie et soutien dans la communauté :

Les maisons de jeunes, les centres de femmes, plusieurs organismes venant en aide aux malades chroniques, les ressources intervenant auprès des hommes violents, les organismes de justice alternative, certains organismes en alcoolisme et autres toxicomanies, les groupes d'intervention en matière de suicide, etc.

Organismes d'hébergement :

Les organismes d'hébergement pour les femmes violentées et en difficulté, les organismes d'hébergement en alcoolisme et toxicomanie, les organismes d'hébergement pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale.



Des incontournables

Parmi les nombreux organismes présents dans notre région, certains ont une vocation régionale, c'est-à-dire qu'ils offrent des services et apportent leur support à l'ensemble de la population, dans les limites de leurs moyens et ressources, faut-il le préciser.

D'autres ont une vocation plus locale, puisque les besoins de leur clientèle nécessitent vraiment une action « sur le terrain ».

Plusieurs de ces organismes soutiennent des personnes ayant une problématique précise en rapport avec une maladie chronique en particulier, c'est le cas, par exemple, d'un organisme qui ferait de l'éducation ou qui apporterait son aide et son soutien en rapport avec le diabète, les maladies du rein, le VIH-SIDA, les cancers, l'Alzheimer, la sclérose en plaques, l'épilepsie, la fibromyalgie, les traumatismes crâniens, etc.

Les personnes atteintes de maladies chroniques doivent non seulement vivre avec les symptômes et limitations dus à la maladie sur le plan médical mais aussi avec différents impacts sur leurs activités quotidiennes. Ces organismes communautaires interviennent aussi auprès des proches de la personne atteinte.

De plus en plus, on assistera à l'émergence de programmes d'auto-soins où le patient deviendra un expert de sa propre santé, en partenariat avec ces organismes, maintenant devenus encore plus précieux et vraiment incontournables à cause des nombreux soutiens qu'ils peuvent apporter.

Ils doivent donc être partie intégrante de l'organisation des soins et services de santé destinés aux personnes atteintes de maladies chroniques et leurs proches.

Présents partout chez nous

Les organismes communautaires de notre région ont des activités et des missions aussi nombreuses que variées : offrir de l'aide, du support, de l'accompagnement, du soutien, du dépannage, de l'hébergement, des rencontres, des visites, du transport, de la promotion, des lignes d'intervention téléphonique, de la sensibilisation, de l'écoute, de l'information et plus encore. Ces organismes sont voués à la transformation sociale et l'amélioration de la santé et de la qualité de vie de leur clientèle.

Certains s'adressent à des jeunes, d'autres à une clientèle plus âgée. Ils ont parfois une clientèle exclusivement féminine, d'autres fois plutôt masculine. Ou les deux. Ils sont situés tant dans nos villes que dans nos villages.

Puisqu'ils sont au nombre de 125, uniquement dans notre région, il ne nous viendrait pas à l'idée d'en citer un plutôt qu'un autre et d'en privilégier certains par rapport à d'autres. Pourtant, ils sont partout, même s'ils travaillent souvent dans l'ombre, tout près de chez vous, aux quatre coins de la région.

Pour les connaître mieux et savoir quelles sont leurs coordonnées, leurs personnes responsables et leur mission respective, l'Agence régionale met à votre disposition un répertoire des organismes communautaires, le **Bottin des organismes communautaires de l'Abitibi-Témiscamingue**. Chacun d'eux est présenté selon son territoire de Centre de santé et de services sociaux (CSSS). Vous pouvez consulter ce répertoire directement sur le site de l'Agence :

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Vous choisirez la section « Où obtenir des services? » et ensuite le lien qui vous mènera au **Bottin des organismes communautaires** oeuvrant partout, chez nous.

Ils sont nombreux et dévoués, ces organismes qui rassemblent celles et ceux à qui nous voulons rendre hommage pour leur apport exceptionnel à nos communautés et au réseau de la santé et des services sociaux de notre région.



Dr Réal Lacombe, un homme d'idées...

Certains disent qu'il fait partie de notre paysage, d'autres qu'il fait partie de notre patrimoine, rien de moins. Il est le directeur régional de santé publique mais surtout, il s'investit à part entière, à notre santé, avec force et conviction.

Docteur Réal Lacombe, d'où vous vient cette passion-là, de la santé publique? (rires...) J'imagine que ça me vient de ma famille... on était 16 enfants, j'étais l'aîné, pis on n'était pas riche... mais ma mère disait tout temps « On n'a pas d'argent mais on est riche! » Ça m'a guidé toute ma vie...

(après un court moment de réflexion...) J'ai joué peut-être même un peu trop tôt dans la vie un rôle de « père », ça s'est imprégné tout de suite comme ça, de faire quelque chose pour les autres, la famille, la communauté. J'ai fait ma médecine, il fallait que je revienne chez nous, il n'y avait pas beaucoup de médecins, c'était un peu comme une mission...

Vous l'avez pris comme une mission?

Oui, oui, je suis convaincu de ça! J'ai fait de la médecine générale pendant 6 ans, de l'anesthésie, des accouchements, de l'urgence, du bureau, etc. J'étais infatigable! Mais il y avait tellement à faire...

Étiez-vous déjà sensibilisé, comme médecin, au fait que, s'il y avait plus de prévention...

C'est venu beaucoup avec la pratique, à force de voir des patients. À l'époque, il ne faut pas oublier que la clientèle qu'on voyait, c'était surtout celle qui avait des problèmes aigus. On les soignait, ils guérissaient, ils s'en allaient. Des maladies chroniques, il y en avait moins qu'aujourd'hui, les gens mouraient plus jeunes, etc. Dans les années 70, on était dans un contexte où on commençait à s'éveiller à la prévention. Au niveau international, la notion de promotion de la santé a commencé à apparaître juste au début des années 80.

Ça vous emballait déjà?

En fait, je me suis intéressé à la santé communautaire, c'est comme ça qu'on appelait la santé publique dans le temps, principalement parce que j'avais le goût de faire quelque chose de plus global par rapport à la communauté. J'avais l'impression que seul dans mon coin, je faisais un petit bout mais que si je prenais d'autres sortes de responsabilités par rapport à l'ensemble de la population, je pourrais faire beaucoup plus.

« ...j'avais le goût de faire quelque chose de plus global par rapport à la communauté. »



En 1979, je suis devenu directeur du département de santé communautaire en même temps que des services professionnels à l'hôpital de Rouyn-Noranda. Les deux chapeaux, chez moi, ça date pas d'hier! Quand on parle de maladies chroniques, aujourd'hui, j'ai toujours ces deux chapeaux-là et je me retrouve avec cette espèce de double intérêt que j'avais, au début de la trentaine, de faire de la prévention d'une part et, d'autre part, d'améliorer les services de santé à la population.

Ce double intérêt est toujours là, aussi présent?

Oui et ça n'a pas arrêté de se renforcer au fil des années. Je suis allé faire des études en santé publique, en 1984-85, à l'Université de Berkeley en Californie. Une année absolument extraordinaire, où j'ai « tripé ben raide ». J'avais la chance de m'alimenter à ces courants-là, d'apprendre, de côtoyer des professeurs, des chercheurs, tous plus extraordinaires les uns que les autres. Ensuite, il y a eu l'École de management, des sciences sociales, d'urbanisme, où j'ai appris et compris plein de choses. J'ai fait des rencontres très inspirantes, comme celle d'un prof, un visionnaire qui avait conçu avec un confrère à lui tout le concept très mobilisateur des « Healthy Cities ». Ils ont même convaincu l'Organisation mondiale de la santé de s'en inspirer pour qu'on s'intéresse partout dans le monde à la promotion de la santé.

et d'idéaux

C'est ce cheminement-là qui vous amenait en 1987 à vouloir implanter ici, à Rouyn-Noranda, la première Ville en santé?

Oui, ça fera 20 ans l'an prochain! Et ça a fait des petits, c'est toujours très actif. À travers le Québec, on parle aujourd'hui de 145 municipalités ou 50 % de la population québécoise. Il y a depuis 16 ans un Réseau québécois des Villes et Villages en santé.

Ainsi, vous continuez toujours à passer vos messages et contaminer positivement tout le monde pour une meilleure santé de la population?

(Il rit) Mes collègues m'appelaient Mister Healthy City, mes professeurs disaient que j'étais un entrepreneur social... mais quand on s'intéresse à ça, qu'on en voit les résultats, c'est plein de défis! J'étais tellement convaincu qu'il fallait investir dans cette voie, exercer un leadership là-dedans et l'Abitibi-Témiscamingue est un terreau fertile pour le faire. On est une région qui aime les entrepreneurs! On est toujours prêt à essayer de nouvelles choses, on est facilement mobilisés. C'est jamais trop compliqué parce qu'ici, les gens se connaissent, ont gardé cette mentalité de pionniers, d'aventuriers, on a toujours tout fait avec le peu qu'on avait...



Dr Lacombe, cette réforme que notre ministre de la Santé met en place, c'en est du changement, une nouvelle façon de voir les choses?

Ah, ça fait longtemps que je n'ai pas vu une réforme qui fasse autant l'unanimité! Oui, il fallait le faire. Moi, j'ai trouvé là une réponse à ma mission, mes préoccupations et mes intérêts de départ. Ce qu'on voulait voir arriver depuis une vingtaine d'années pour la santé de notre monde est en train de se mettre en place. On travaille beaucoup, c'est essouffant un peu mais j'y crois vraiment et je veux partager ça avec le plus de monde possible.

Dans le réseau de la santé?

Partout! Dans le développement des communautés avec Villes et Villages en santé, École en santé, Entreprise en santé, etc. Autant en prévention, qu'en promotion, et ça concerne tout le monde, pas seulement les professionnels de la santé!

Et la lutte aux maladies chroniques fait partie de ce qui vous tient le plus à cœur?

C'est sûr. C'est un domaine où je m'investis totalement avec une approche vraiment globale qui comprend aussi de la prévention, l'amélioration des soins aux personnes atteintes... et ça interpelle drôlement mes collègues médecins. Une bonne partie de ces soins-là, ça repose sur leurs épaules. Ils auront toujours un grand rôle à jouer parce qu'avec les équipes interdisciplinaires, on sera branché avec les médecins mais ils partageront cette responsabilité avec d'autres professionnels de la santé, avec le patient surtout. Ils auront encore plus d'impact dans leur pratique, auprès des patients. La prise en charge est difficile chez les gens aux prises avec ces maladies, surtout dans une région qui vit avec la problématique du manque de médecins. Alors, partager le fardeau, assurer une bonne accessibilité aux services, un suivi régulier des personnes, ça devient primordial.

Les patients atteints de maladies chroniques seront mieux outillés pour s'occuper d'eux-mêmes aussi?

Bien sûr! Il ne faut pas se leurrer, 99 % du temps, c'est le patient qui s'occupe de lui-même. Ça vaut la peine qu'il sache ce qui est bon pour lui, qu'il participe aux soins, aux décisions qui le concernent!

C'est votre nouveau credo en matière de santé?

Oui, ça, et d'autres affaires toutes simples comme le 0•5•30 combinaison prévention. Ça va faire une grande différence. On fait de l'éducation, on cherche à créer des environnements plus favorables, on veut développer et maintenir de bonnes habitudes de vie. Il ne faudrait jamais sous-estimer la force de la communauté, de ce qu'on peut faire ensemble. C'est ça qu'elle voulait dire ma mère au fond, c'était comme sous-entendu... Et je voudrais tellement que les gens soient aussi passionnés de leur santé que je le suis moi-même!

« Il ne faudrait jamais sous-estimer la force de la communauté, de ce qu'on peut faire ensemble. »

LE PROJET JOCOEUR, une innovation en matière de santé au travail

Au Centre de santé et des services sociaux des Aurores-Boréales, en Abitibi-Ouest, une équipe de professionnels de la santé mettait sur pied en février 2004 un projet fort prometteur, une innovation en santé déjà reconnue nationalement : le projet JocoEUR. Ils ont ainsi développé et mis de l'avant une approche et des interventions audacieuses en transposant le dépistage, la prévention, la promotion de saines habitudes de vie directement auprès d'adultes en milieu de travail.



En partenariat avec 5 entreprises du secteur, (Les industries Norbord La Sarre, division panneaux, Métal Marquis, Beaudry et Lapointe, Labbé Peintre et Nicol Auto) ce concept nouveau est supporté depuis ses débuts par le CSSS de l'endroit, l'Agence régionale de la santé et des services sociaux, les compagnies pharmaceutiques Pfizer et Merck Frosst, la Fondation des maladies du cœur et l'Institut de cardiologie de Montréal. Conçu et réalisé par une équipe interdisciplinaire composée de médecins, kinésologue, infirmières, nutritionnistes, ARH et inhalothérapeute, ce projet amène la perspective logique et documentée qui considère que la santé de l'entreprise passe par la santé de ses travailleurs.

On y fait de la prévention, de la promotion de la santé, du dépistage et suivi en santé cardiovasculaire et respiratoire, la gestion des maladies chroniques en entreprise. On considère que le travailleur reste l'acteur principal quand il est question de sa santé et qu'il doit être au centre de toutes les interventions.

Dans chaque entreprise participante, une rencontre a lieu entre les dirigeants, les représentants syndicaux et les responsables du projet, afin d'impliquer l'ensemble des parties dès le début. Le premier contact avec le travailleur se déroule lors d'une présentation du projet à tous les travailleurs de l'entreprise. Les interventions de dépistage, d'enseignement et de suivi se réalisent directement dans le milieu de travail, auprès des travailleurs qui participent sur une base volontaire. Deux ans seulement après le début du projet, le taux de participation est de 86 %.

Les interventions d'évaluation (voir photo ci-bas) se font lors d'une deuxième rencontre (de 45 à 60 minutes) où le travailleur est libéré de sa tâche pour cette rencontre avec l'infirmière. Un local est expressément réservé à cet effet. On y recueille des informations sur les facteurs de risque, le tour de taille, le poids, l'indice de masse corporelle, la tension artérielle, l'élaboration du profil de risque en matière de maladies cardiovasculaires et respiratoires, la divulgation et l'explication des résultats sanguins.

Les maladies de l'appareil cardiovasculaire ainsi que celles de l'appareil respiratoire constituent des maladies chroniques faisant l'objet de nombreuses préoccupations en raison du vieillissement de la population et de l'augmentation de plusieurs facteurs de risque auxquels les mauvaises habitudes de vie sont associées. De là tout l'intérêt d'intervenir le plus tôt possible avant que des problèmes de santé puissent surgir.

Le projet JocoEUR va vers les gens, directement dans leur milieu de travail. Il favorise une plus grande responsabilisation de l'individu face à son comportement et l'amène à débiter son processus de changement. Ces travailleurs deviennent ensuite de véritables ambassadeurs de la santé pour leur famille, leur entourage.



Les interventions d'évaluation

Une clinique multidisciplinaire déjà indispensable



Val-d'Or, 7 avril, 14 heures 30, le téléphone retentit pour la vingtième fois aujourd'hui dans les bureaux de la clinique multi du Centre de santé et de services sociaux de la Vallée-de-l'Or. L'infirmière qui répond reconnaît le nom et la voix d'un patient qu'elle a vu pour la première fois la semaine dernière. En peu de temps, pendant qu'il lui parle, elle a en main son dossier d'évaluation médicale et en mémoire, son visage, du moins celui qu'il avait mardi dernier. Parce qu'en ce moment, il est plutôt désespéré, son corps lui envoie des signes qu'il reconnaît et dans son état, il a besoin qu'on s'occupe de lui et de son taux de sucre qui s'affole.

Dans les minutes qui suivent, il obtient des réponses à ses questions et des conseils qui lui évitent de se présenter à la salle d'urgence déjà engorgée. Il raccroche le téléphone, maintenant rassuré et il sait exactement quoi faire pour contrôler son diabète.

Un accès aussi simple aux services de santé, une efficacité aussi pointue en matière de lutte aux maladies chroniques, est-ce trop beau pour être vrai? Pas du tout. Des histoires comme celle-là, on en vit tous les jours à la clinique multidisciplinaire de Val-d'Or.

L'idée est venue de créer ce qu'on appelle familièrement la clinique « multi » en 2003, à la suite d'une étude de besoins en santé dans le secteur de la Vallée-de-l'Or. On avait alors constaté des problématiques diverses : manque de médecins, manque de lits au centre hospitalier, engorgement de la salle d'urgence, listes d'attente et difficultés de suivi chez les patients atteints de maladies chroniques.

« Notre objectif est de fournir des soins à des personnes atteintes de maladies chroniques qui n'ont pas de médecins traitants. C'est la condition principale pour avoir accès à la clinique multi » explique la conseillère, Manon Perron.

Le fonctionnement de la clinique

Lors de sa première visite, le patient est reçu par l'infirmière coordonnatrice, Marie-Andrée Charland, qui procède à une évaluation globale : taille, poids, bilans sanguins, taux de sucre, habitudes de vie, évaluation des facteurs de risque présents, liste de médicaments, etc. Elle note les résultats des tests de laboratoire et aborde la situation psychosociale du patient, s'enquiert de l'aide dont il peut disposer, de son degré d'autonomie, et de bien d'autres renseignements qui concernent l'ensemble de sa situation. Grâce à une ordonnance collective, elle peut prescrire des examens tels que prises de sang et radiographies. Pour que le patient n'ait pas à se déplacer plusieurs fois, elle peut même prendre les rendez-vous nécessaires le jour même. Quand le bilan est complet, le patient rencontre un médecin.

Les personnes atteintes de maladies chroniques nécessitant un suivi à long terme sont celles souffrant d'insuffisance cardiaque, rénale ou respiratoire, de diabète multi-compliqué, de maladie coronarienne sévère non vascularisable ou de maladie circulatoire artériosclérotique.

La clinique compte sur les services de 5 médecins généralistes qui peuvent recevoir rapidement les patients et, si nécessaire, les référer à des spécialistes : cardiologue, pneumologue, etc. On fait aussi appel aux ressources d'une travailleuse sociale, physiothérapeute, nutritionniste, infirmière spécialiste du diabète, équipe de maintien à domicile et on travaille en étroite collaboration avec les familles et les aidants naturels.

Tout au long du processus, on amène le patient à se prendre en main pour diminuer les facteurs de risque et favoriser de meilleures habitudes de vie. Il y a là une belle conjugaison des aspects curatifs jumelés aux aspects préventifs, pour améliorer la qualité de vie et la santé des personnes atteintes de maladies chroniques.

OBÉSITÉ ET EMBONPOINT : des problèmes de poids...

Mis en place en 2000 par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP) publiait en 2003 *Les problèmes reliés au poids au Québec : un appel à la mobilisation*, un document qui peut être consulté sur le site de l'ASPQ à l'adresse suivante : www.aspq.org

On y apprend qu'au Québec, 57 % de la population présente un excès de poids (35 % embonpoint et 22 % obésité). Bien que de tous les temps il y ait eu des personnes ayant une plus forte corpulence, cette augmentation du poids dans les populations ne remonte qu'à quelques décennies.

Toujours au Québec, si la fréquence de l'obésité ne diffère pas entre les hommes et les femmes, ce n'est pas le cas de l'embonpoint, qui est beaucoup plus courant chez les hommes (41 %) que chez les femmes (28 %).

Autre fait significatif qu'on apprend dans cette étude, c'est que les risques de problèmes de santé sont plus importants lorsque l'accumulation de poids se situe à l'abdomen et puisque l'embonpoint chez l'homme, au contraire de la femme, se manifeste justement par une accumulation de graisse à cet endroit, la prévalence d'embonpoint chez les hommes constitue un risque sociosanitaire sérieux.

Des enfants particulièrement vulnérables

La question de l'excès de poids paraît plus inquiétante encore chez les enfants. Les données de 2004 indiquent que l'obésité chez les jeunes canadiens de 2 à 17 ans a plus que doublé (de 3 % à 8 %) entre 1978 et 2004 et que l'embonpoint est passé de 12 % à 18 %, même si le Québec se situe parmi les provinces canadiennes où les taux sont les moins élevés : 7 % obésité et 15 % embonpoint. Néanmoins, plus d'un enfant québécois sur cinq présente un excès de poids.

Les conséquences sur la santé

La vision peut sembler catastrophique mais, dans les faits, l'excès de poids constitue un facteur de risque de plusieurs maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et les maladies respiratoires. Si ces maladies ne font pas mourir à court terme, elles engendrent souvent des besoins en suivi médical, en médicaments et en traitements coûteux et récurrents, et cela pour de nombreuses années.

Dans l'édition de décembre 2005 du magazine L'Actualité, Dr Denis Richard, directeur de la Chaire de recherche sur l'obésité au Centre de Laval s'exprimait ainsi : « La prévalence de l'obésité excède maintenant celle de la malnutrition sur tous les continents et se classe parmi les plus importants problèmes de santé publique menaçant l'humanité. L'Organisation mondiale de la santé parle d'ailleurs de « globésité ». Dr Richard nous invite à consulter le site de la Chaire de recherche de Laval pour mesurer notre indice de masse corporelle :

www.obesite.chaire.ulaval.ca/publicf.html

Toutefois, il nous met en garde contre les limites de cette seule mesure qui s'avère incomplète puisque plusieurs autres facteurs peuvent déterminer si nous sommes en présence d'un tel problème.



Le poids corporel excessif dans notre région

À cet égard, des données régionales révèlent qu'en 2003, 34 % de notre population de 18 ans et plus présente un poids excessif, soit un peu plus de 36 700 personnes, et qu'un autre 17 % est confronté à un problème d'obésité, soit un peu plus de 18 000 personnes. C'est donc la moitié de la population de 18 ans et plus qui se trouve affectée par des problèmes de surplus de poids.

Les hommes apparaissent davantage touchés que les femmes puisque 43 % d'entre eux ont un poids excessif, soit près de 23 300 hommes, et 18 % un problème d'obésité, ce qui représente plus de 9 800 hommes. Chez les femmes, le quart présente un poids excessif et 15 % sont considérées obèses, soit respectivement plus de 13 400 et 8 200 femmes.

En Abitibi-Témiscamingue comme dans le reste du Québec, les problèmes de poids peuvent être associés aux habitudes de vie dans la plupart des cas. Les solutions sont nombreuses et variées mais déjà, individus et communautés peuvent faire des premiers pas en appliquant dans leur vie et leur environnement la formule gagnante « 0•5•30 combinaison prévention ».

En forme?

Jamais trop tôt mais... jamais trop tard!

Les experts en santé publique sont unanimes : Bouger, être actif, marcher, faire des activités physiques tous les jours, les intégrer dans notre quotidien, serait cumulatif et profitable tout au long du cycle de la vie!

De la petite enfance à l'âge d'or, certains principes s'appliquent de façon constante. On ne saurait mieux investir et aucune barrière ne devrait nous empêcher de lutter contre le fléau que représente la sédentarité pour notre santé.

Quelques pistes pour tous et à tout âge

- Intégrer une variété d'activités physiques dans notre quotidien
- S'adonner plus souvent aux activités que nous pratiquons déjà
- Marcher chaque fois que nous en avons l'occasion
- Y aller graduellement
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Transporter nos emplettes
- Trouver des activités qui nous plaisent.

Finalement, ce n'est pas très sorcier d'intégrer ces façons de vivre et pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique, vous pouvez consulter le site de l'Agence de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue, au : www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Vous cliquerez à gauche, sur l'onglet « Capsules santé », puis ensuite sur « Activité physique ».

Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue offre sur son site, au www.ulsat.qc.ca des renseignements utiles et nombreux sur les sports et loisirs dans notre région. Leurs services, visant le développement, favorisent l'accès aux loisirs et aux sports pour les gens des municipalités rurales ne possédant pas de structure établie dans ces domaines.



Pour les 4 à 12 ans : Québec en forme

Québec en forme a pour objectif de voir les décideurs adopter et mettre en œuvre des pratiques, des normes et des politiques créant des environnements favorables à la santé et à l'autonomie des enfants et de leurs familles. Les partenariats développés avec les communautés favorisent l'offre d'activités physiques et sportives permettant de rejoindre le maximum d'enfants. On peut obtenir plus d'informations sur leur site :

www.quebecenforme.org

Cet organisme soutient un réseau de 600 partenaires locaux qui offrent aux enfants de 4 à 12 ans, de milieux moins favorisés, la possibilité de pratiquer des activités physiques et sportives dans leur milieu de vie : école, parc, centre des loisirs, le soir et les fins de semaine, en toutes saisons.



Ajouter de la vie aux années chez les aînés

À mesure que nous prenons de l'âge, l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en bonne santé, avoir bon moral et conserver notre qualité de vie. Marcher, s'étirer, travailler nos muscles aide à demeurer autonome au fil des ans.

L'activité physique régulière permet de se sentir plus énergique, d'avoir une meilleure estime de soi, de conserver des muscles et une ossature plus forte. On y gagne aussi une grande détente, moins de stress. On dort mieux, on se divertit davantage, on peut même faire de nouvelles rencontres!

L'Agence de santé publique du Canada présente au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/ un guide d'activité physique pour les aînés.

Que l'on aime marcher en forêt, danser, jardiner, faire du vélo, du patinage, jouer au golf, au badminton, au hockey ou au soccer, l'important, c'est de bouger, d'y prendre plaisir. Pouvoir se dire « bye bye douleurs et p'tits bobos » et devenir une personne vraiment en pleine forme. À tout âge!

Quand santé rime avec communauté

Dans notre région, nous avons plusieurs défis à relever quand on songe aux habitudes de vie à privilégier, à la lutte aux maladies chroniques et aux déterminants de la santé. Nous avons aussi des atouts, de véritables leviers qui nous aident grandement à améliorer notre santé et notre mieux-être. L'un de ceux-là, c'est la vitalité de nos communautés, toujours prêtes à se mobiliser, en partenariat avec d'autres organismes du milieu.

Villes et villages en santé

Déjà, en Abitibi-Témiscamingue, une cinquantaine de communautés, réparties dans 28 municipalités et territoires, bénéficient de projets de « qualité de vie et de mieux-être ». Cela représente 68 % de notre population régionale.

Le concept reste simple et flexible : une concertation au sein des différents services municipaux ainsi qu'avec les organismes du milieu et les citoyens eux-mêmes. Il se base sur le fait que les municipalités représentent le niveau politique le plus près de la population et sans doute le plus significatif pour sa santé puisque la qualité de vie d'un individu demeure un facteur prépondérant de son état de santé.

En partant du principe que la santé dépasse largement l'absence de maladies, elle se définit plutôt comme un état de bien-être supposant une capacité physique, psychologique et sociale qui permet à une personne d'agir dans son milieu. Donc, plus une communauté est dynamique et offre une bonne qualité de vie, plus les gens ont des chances d'y vivre heureux et en santé.

Pour favoriser une telle démarche dans une communauté, une ville, un village ou un territoire, la Direction de santé publique offre un soutien et des stratégies, en collaboration avec le milieu et le Centre de santé et de services sociaux du territoire. Pour en savoir davantage sur le sujet, vous pouvez consulter les bulletins de liaison mensuels de Villes et Villages en santé de notre région, en vous rendant sur le site de l'Agence régionale :

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

et vous choisirez dans les onglets de gauche celui qui porte le titre « santé des communautés ». Il existe aussi le Réseau québécois de Villes et Villages en santé. Leur site est le www.rqvs.qc.ca



communauté

École en santé

L'enfant au cœur des préoccupations du réseau de l'éducation est le même qui est au centre des priorités du réseau de la santé et des services sociaux. École en santé s'avère alors l'approche idéale de promotion de la santé pour le développement optimal des jeunes. Ouverte et adaptable, cette approche s'inscrit dans un concept rassembleur pour ces communautés vivantes et dynamiques que sont les milieux scolaires.

Concrètement, chaque projet regroupe les organismes suivants : école, Commission scolaire et Centre de santé et de services sociaux (CSSS). Ensuite, la mise sur pied d'un comité École en santé comprend : direction d'école, élèves, enseignants, personnel professionnel et de soutien, familles, membres du conseil d'établissement, organismes communautaires, municipalité, etc. Ensemble, on intervient à quatre niveaux :

- jeunes
- famille
- école
- communauté

Et on agit sur les facteurs qui favorisent le développement des jeunes : estime de soi, compétences sociales, saines habitudes de vie, comportements sains/sécuritaires, environnements favorables et services préventifs.



La santé au travail

Le travail pouvant comporter des risques à la santé, la prévention doit devenir une priorité pour les travailleuses, travailleurs et employeurs de chaque entreprise. Des équipes locales offrent leur expertise aux entreprises afin de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies liées au travail. Ces équipes se composent généralement d'un médecin, d'une infirmière, d'un technicien en hygiène du travail et d'un service de secrétariat.

Leur mandat consiste principalement à élaborer et mettre en œuvre un *Programme de santé spécifique en entreprise* (PSSE) pour les entreprises visées dans les groupes prioritaires.

Ne dit-on pas que les travailleurs et travailleuses sont le capital le plus précieux de l'entreprise? Il importe donc de voir à leur santé et leur sécurité!

Les déterminants de la santé

En santé publique, les communautés sont la population cible des interventions. Le défi à relever se situe toujours dans le fait d'agir avec les communautés, les considérer comme les actrices de leur développement. Elles sont ainsi des initiatrices de projets visant leur mieux-être.

C'est ce qui est énoncé d'entrée de jeu dans le *Plan d'action régional de santé publique en Abitibi-Témiscamingue, 2004 – 2007*.

Cet engagement, cette vision-là s'est inscrite dans la continuité de tout ce qui avait été entrepris ces dernières années. Parmi les nombreux défis à relever, l'un portait sur les premiers cycles de la vie : l'enfance et la jeunesse. Il s'agit d'un véritable investissement à long terme.

Les interventions en santé publique s'adressent non seulement à l'ensemble de la population et aux sous-groupes qui la composent, mais aussi aux systèmes en présence qui ont une influence sur nos conditions de vie. Ces systèmes sont multiples :

- politique
- juridique
- sociosanitaire
- économique
- fiscal
- de l'éducation

D'autres systèmes conditionnent également la vie de notre population. Concrètement, il devient crucial de mettre en place des mécanismes de soutien à l'élaboration, à l'implantation et au maintien, au sein des collectivités, d'interventions reconnues efficaces ou prometteuses en santé publique.

C'est le cas, par exemple, de la prévention et de la promotion de la santé. Dans le jargon de la santé publique, c'est ce qu'on appelle :

Agir en amont des problèmes



Comment? En réduisant les comportements à risque et en améliorant les conditions de santé.



Les déterminants de la santé et du bien-être

Tous les partenaires dans l'action de santé publique sont conviés à contribuer à ces défis et on ne peut négliger l'importance d'agir à de multiples niveaux :

- individuel
- interpersonnel
- organisationnel
- communautaire
- gouvernemental

Dans une perspective d'intervention concertée pour agir en amont des problèmes, il est essentiel de savoir quels sont ces enjeux qui contribuent à ce qu'on appelle « les déterminants de la santé » :

- Le niveau de revenu et le statut social
- Les réseaux de soutien social
- L'éducation et l'alphabétisme
- L'emploi et les conditions de travail
- Les environnements sociaux
- Les environnements physiques
- Les habitudes de santé et les capacités d'adaptation personnelles
- Le développement sain de la petite enfance et de l'adolescence
- Le patrimoine biologique et génétique
- Les services de santé
- Le sexe et la culture

Cinq stratégies nationales retenues

Le *Programme national de santé publique* a retenu cinq stratégies qui visent l'amélioration de la santé de la population.

- Renforcer le potentiel des personnes
- Soutenir le développement des communautés
- Participer aux actions intersectorielles favorisant la santé et le bien-être
- Soutenir les groupes vulnérables
- Encourager le recours aux pratiques cliniques préventives efficaces.

TRUCS EN VRAC

à votre santé... pour le plaisir!

Existe-t-il plus grand bonheur que de profiter pleinement des choses et des moments, tout en sachant qu'on prend soin de notre santé? Que ce soit pour bouger plus ou manger mieux, il suffit parfois d'avoir quelques trucs à essayer... et adopter, pour s'en convaincre.

La nature humaine est ainsi faite qu'il y a toujours un enfant en chacun de nous qui recherche les plaisirs. Et, c'est bien connu, le bonheur et le plaisir, c'est fameux pour la santé!

TRUCS EN VRAC POUR BOUGER

On aime se lancer des défis? On se sent un peu compétitif peut-être? Pourquoi ne pas se procurer un **podomètre** pour chaque membre de la famille ou du groupe d'amis, se lancer des défis quotidiens, des objectifs à atteindre ou faire équipe pour accumuler le plus de pas dans une même journée?

Au rayon de l'entraînement musculaire, l'accessoire le plus « in » de l'heure est sans conteste le **ballon suisse**. Il fait travailler tous vos muscles, des pieds à la tête, sans oublier les muscles stabilisateurs qui sont habituellement très peu sollicités. Excellents pour l'endurance et l'équilibre, ces ballons sont gros et colorés. Ils procureront de belles heures de plaisir aux enfants... que vous êtes toujours!

Avec l'arrivée des beaux jours, les adeptes du **jardinage** se multiplient et c'est tant mieux! Antistress par excellence, cette activité maintient la souplesse articulaire, augmente force et endurance, favorise la dextérité, la coordination et même la socialisation : creuser, râtelier, se pencher pour semer et arracher les mauvaises herbes, tirer le tuyau d'arrosage et pousser la tondeuse, ça, c'est du sport!

Samedi matin. Vous êtes en congé, il pleut des clous et les enfants sont déjà turbulents parce qu'ils canalisent mal leurs énergies débordantes? Sortez les vieux disques oubliés de rock and roll, salsa, twist, danses latines et tout ce à quoi vous n'avez jamais pu résister. **Faites des concours de danse**, jusqu'à en perdre haleine, pieds nus, en pyjama. Vous verrez, vos enfants vous trouveront cool et vous aurez calmé leur hyperactivité. Laissez-leur le choix : ils participent à ça... ou au ménage!!!

Vous croyez connaître votre environnement? L'avez-vous déjà regardé avec des yeux neufs, **à pied, à vélo**? Après le boulot, pour faire le vide entre votre lieu de travail et la maison, rien ne vaut un moment de transition rendu doublement agréable par la détente et la marche. Vous pourriez aussi prévoir le coup en y allant à vélo par une journée de beau temps.

Nul besoin d'équipements ou d'accessoires particuliers pour utiliser **les escaliers** à votre domicile ou à votre travail. Seule votre énergie corporelle est nécessaire! En plus de consommer deux fois plus de calories que la marche, l'utilisation de l'escalier accroît la force musculaire de vos jambes et développe votre endurance cardio-pulmonaire. Évidemment, cet exercice doit être fait quotidiennement pour être bénéfique. Allez hop!





TRUCS SANTÉ POUR BIEN S'ALIMENTER

Mousse glacée aux petits fruits : Vous aurez besoin de 2 tasses de petits fruits congelés, 10 onces ou 300 grammes de tofu mou à texture soyeuse et 2 bananes mûres. À l'aide d'un mélangeur électrique, fouetter tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit lisse et onctueuse. Répartir la mousse dans des contenants à sucettes glacées, puis placer au congélateur. Petits et grands raffoleront de cette friandise glacée!

De frais bonbons : Pour faire des bonbons très rafraîchissants, séparer des raisins verts sans pépins et les congeler. On peut faire de même avec des bleuets, canneberges, framboises, fraises, etc. Voilà des bonbons surprenants, originaux et désaltérants à souhait pour les journées d'été.

Décorez vos jus et limonades maison : Dans des bacs à glace, placez des morceaux de citrons, de cerises, d'oranges ou de limettes, ainsi que de l'eau. Quels glaçons parfaits pour préparer des boissons colorées et amusantes, au bon goût d'été! La seule limite est celle de votre imagination...

Un surplus de bananes? Il suffit de leur enlever la pelure, les couper en deux, les enfiler sur un bâton de Popsicle et de les congeler. On obtient ainsi une collation rapide, délicieuse et au goût sucré.

Opération crudités : Si l'on compare aux légumes cuits, les légumes crus ont une plus grande concentration en vitamines et en minéraux. Préparez donc des quantités de légumes coupés en format pratique et rangez-les au frigo, pour les avoir toujours sous la main, prêts à servir, pour les petits creux, les boîtes à lunch ou les repas pris sur le pouce. Si vous faites une trempette pour les accompagner, qu'elle soit à base de yogourt nature.

Eau de cuisson des légumes : Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, brocolis, chou-fleur, etc. Utilisez ce liquide dans vos soupes et potages, c'est un apport important en vitamines et minéraux.



Bien manger au resto : Une soupe minestrone en entrée? Et on se tient loin de la corbeille à pain! On optera, avec nos pâtes, pour une sauce à la tomate, ou peut-être du poisson grillé. Si on mange chinois, on choisira du poulet au gingembre ou des plats à base de légumes sautés. Chez les Grecs, on ne lésine pas sur le tzatziki (tartinade de yogourt à l'ail et au concombre). Et si les copains vont à la pizzeria, on privilégiera les croûtes minces garnies de légumes et de viandes maigres (poulet, par exemple) ou carrément, on commandera une végétarienne, mais dans tous les cas, ce serait bien d'accompagner le tout d'une belle salade verte.

Si on veut **déjeuner au resto**, une assiette de fruits, des rôties de blé entier, des céréales, du fromage cottage, un œuf, une crêpe aux fruits ou une omelette aux légumes représentent de bons choix.

BIEN S'HYDRATER

De l'eau, toujours de l'eau, c'est le secret d'une bonne santé. Idéalement, **8 verres d'eau par jour**, soit environ 2 litres. Merveilleux pour le système digestif, ce liquide de choix amène plein de bienfaits, dont un teint de pêche et une peau jeune. Les mannequins célèbres le savent depuis toujours!

SURTOUT, SURTOUT DE L'AMOUR...

Oui, des études le prouvent, chez **les amoureux**, les niveaux de cortisol et de stress demeurent plus faibles, ils ont donc moins tendance à souffrir de maladies chroniques.

...ET DE L'HUMOUR!

Rire stimule la production d'agents biochimiques du bien-être et fait du bien de la tête aux pieds. Des chercheurs de l'université de Stanford l'ont démontré, **rire stimule la dopamine**, dilate la membrane intérieure de vos vaisseaux sanguins, ce qui est excellent pour votre cœur! Rire aiderait même les diabétiques à stabiliser leur taux de glucose sanguin. L'an prochain, au Jour de l'An, ce serait une bonne idée de souhaiter à vos proches « **Bonne année, santé, amour et humour!** ».



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

**Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi**
622, 4^e Rue Ouest
Amos (Québec) J9T 2S2

**Centre de santé et de services sociaux
des Aurores Boréales**
679, 2^e Rue Est
La Sarre (Québec) J9Z 2X7

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

**Centre de santé et de services sociaux
de Rouyn-Noranda**
4, 9^e 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

Institut national de santé publique du Québec – Au cœur de la vie

www.inspq.qc.ca/aucoeurdelavie/

Réseau québécois de Villes et Villages en santé

www.rqvvs.qc.ca

Kino Québec

www.kino-quebec.qc.ca

Association pour la santé publique du Québec

www.aspq.org

Groupe de promotion pour la prévention en santé

www.gp2s.org

Acti-menu, communication/éducation/santé et mieux être

www.actimenu.ca

Vasy Québec

www.vasy.gouv.qc.ca

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

www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Osez la santé en Abitibi-Témiscamingue est une publication de

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

Québec 