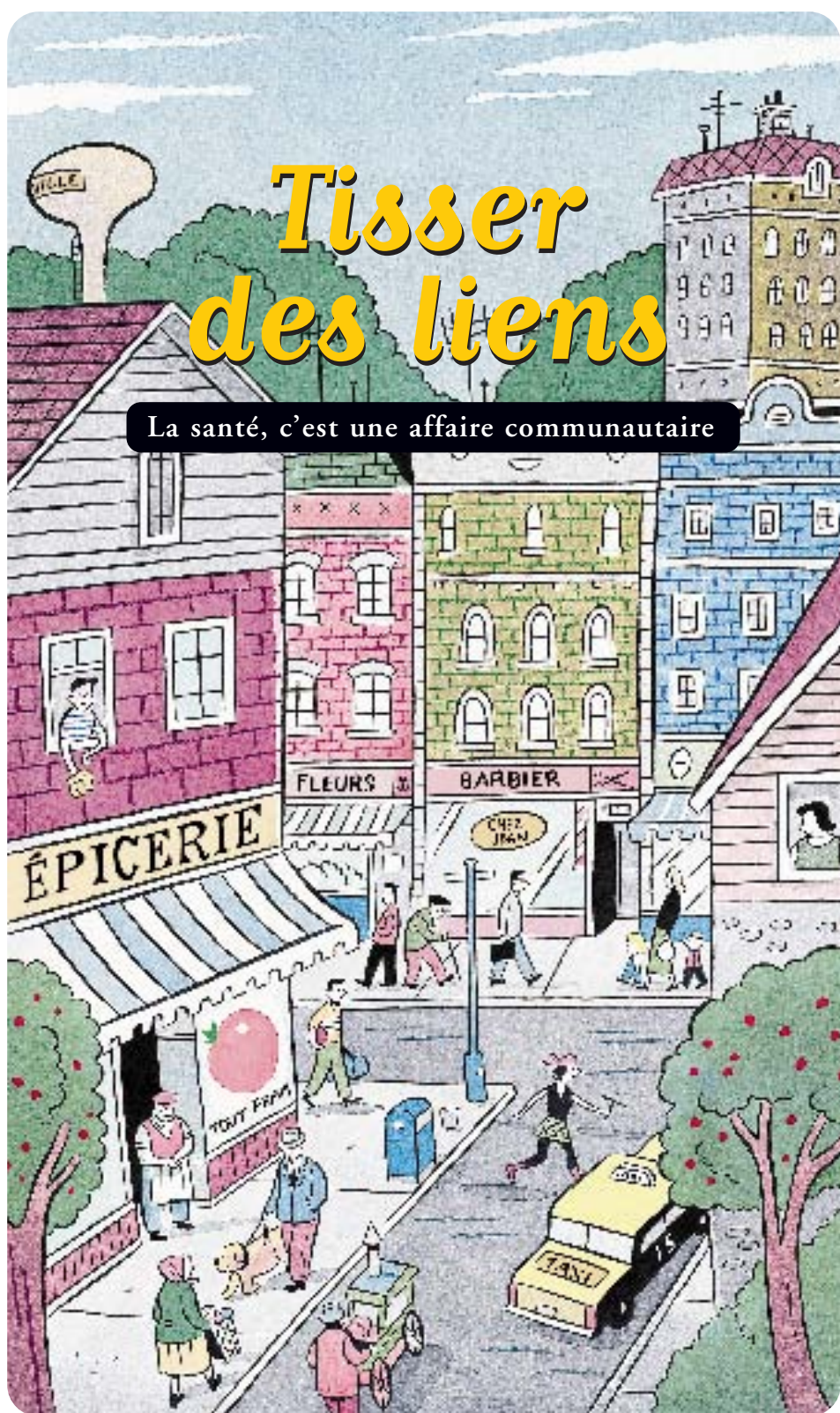


Tisser des liens

La santé, c'est une affaire communautaire



Tisser des liens

La santé, c'est une affaire communautaire

LES CANADIENS ont toujours travaillé ensemble pour améliorer leur santé. Et mener une action collective compte autant aujourd'hui que cela comptait il y a bien longtemps.

Il y a pratiquement un siècle, des groupes de citoyens se sont mobilisés et ont amené des réformes qui ont considérablement amélioré la santé de tout le monde. Ils ont insisté pour que l'on élimine les logements surpeuplés. Ils se sont battus pour avoir une eau potable sans risques et une meilleure hygiène. Ils ont fait pression pour mettre fin au travail des enfants et aux journées de travail interminables, ainsi que pour faire adopter des lois régissant la santé et la sécurité. Ils ont contribué à la mise sur pied de garderies pour les enfants des mères qui travaillent. La communauté francophone, plus particulièrement, a obtenu beaucoup de succès à l'échelle provinciale, notamment dans le domaine de l'éducation en français.

De nos jours, nous connaissons encore mieux ce qui nous permet d'être en bonne santé et ce qui nuit à notre santé. Nous comprenons bien mieux comment les gènes que nous possédons à la naissance influencent notre santé. Nous savons également qu'il est important de bien manger et de rester en forme.

Mais, en réalité, ce sont notre environnement social et économique qui influencent probablement le plus notre santé. La recherche à ce jour indique que notre santé dépend beaucoup de nos possibilités de travail, de loisirs, d'apprentissage et de participation à la vie de notre communauté. Notre santé est liée à notre cadre de vie, à la manière dont nous prenons soin les uns des autres et à la quantité d'amour, d'attention et de stimulation que nous pouvons donner à nos enfants, ainsi qu'à notre sentiment d'appartenance à notre milieu.

Les petites histoires dans cette brochure illustrent comment nous pouvons améliorer la santé de notre communauté, dans notre intérêt personnel et celui de nos familles, de nos voisins et de nos amis.





«**Si maman vivait moins loin. J'aurais jamais cru que ça serait si difficile de tout concilier, le travail, élever les enfants, les envoyer à l'école en français et parler français à la maison, même si David le parle pas. Et David travaille de nuit, alors on se voit peu. T'as d'la chance de rester chez vous avec tes enfants... Oui, oui, je sais, mais vraiment, t'es chanceuse! Ma gardienne les laisse trop regarder la TV. Ça m'inquiète. Mais c'est tellement dur de trouver une bonne gardienne francophone. Et Pierrot qui n'est qu'au jardin d'enfants, on me dit qu'il aurait déjà des problèmes de comportement. J'essaie de tout faire, mais...»**



Donner la priorité aux familles

BEAUCOUP DE familles sont stressées de nos jours. En 1991, plus de 66% des mères qui avaient des enfants de moins de 6 ans travaillaient en dehors de leur domicile. Cela marque une forte hausse depuis le niveau de 50% en 1981. Cela facilite la vie des parents d'avoir une garderie au travail, de partager leur poste de travail, d'avoir des congés familiaux et de pouvoir aménager leur temps de travail avec un horaire plus flexible, mais très peu d'employeurs proposent ces solutions. Des soins de santé enrichissants favorisent le développement mental et affectif des enfants et cela apaise les inquiétudes des parents qui travaillent, mais ils sont difficiles à trouver, encore plus difficiles si l'on veut des services en français. Et bien souvent, ces services en français sont plus dispersés géographiquement. Parallèlement, les parents qui restent à la maison peuvent se sentir seuls, livrés à eux-mêmes sans soutien et peuvent se sous-estimer, même s'ils effectuent un travail important. Et la plupart des familles ne peuvent pas se permettre d'avoir l'un des parents qui reste à la maison.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Les gènes que nous transmettons à nos enfants joueront un grand rôle pour leur santé future, mais la qualité des soins qu'un enfant reçoit au cours des trois premières années de sa vie jouera sans doute le rôle le plus déterminant pour l'avenir de l'enfant, soit son développement, sa santé physique, sa santé mentale et sa productivité. Les expériences que vit un enfant avant l'âge de 5 ans influencent directement le développement de son cerveau.
- > Trop souvent au Canada, nous considérons que les parents sont entièrement responsables de leurs enfants. Ce n'est pas le cas dans de nombreuses autres régions du monde. Il serait plus sain de considérer les enfants comme des ressources naturelles communes à nous tous. Nos enfants sont notre avenir.
- > Un enfant élevé dans des conditions précaires ne s'épanouira pas aussi bien qu'un enfant élevé dans de bonnes conditions.

Ce que vous pouvez faire

Votre communauté offre peut-être déjà certains des programmes indiqués ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez soutenir ces initiatives. Et s'ils n'existent pas, vous pourriez vous joindre à un groupe qui appuie la création de ce genre de programmes :

- > des groupes d'entraide, en français, pour les parents et les aidants naturels ;
- > des classes de compétences parentales, enseignées en français ;
- > des programmes pré-scolaires en français pour les enfants dans les centres communautaires et les bibliothèques ;
- > des coopératives de garde d'enfants où les parents gardent leurs enfants à tour de rôle, en essayant d'avoir régulièrement des parents francophones.

Vous pourriez appuyer certains des changements suivants :

- > l'assouplissement des conditions de travail, avec des congés en cas de maladie des enfants, le partage du travail et des avantages sociaux pour les personnes à temps partiel ;
- > une exonération d'impôts pour les parents au foyer, exactement comme les déductions fiscales pour les frais de garderie dont bénéficient les parents qui travaillent ;
- > des garderies de très bonne qualité, à prix abordable et qui offrent des services en français.

«*Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je me sens pas vraiment dans mon assiette. Je sais que je suis **nerveuse**. Peut-être parce que j'habite seule, même si ça fait plus de 3 ans déjà. Peut-être je me préoccupe trop des **factures**, avec tous les prix qui **augmentent**. C'est sûr, je pourrais aller dans une place plus petite, mais c'est **chez nous ici**. Je veux surtout pas aller dans une institution. Mais où d'autre pourrais-je aller? De toute manière, j'ai rendez-vous avec le **Docteur Bonneau**.*

*Même si souvent j'arrive pas à lire les **brochures en français** qu'il me donne. Je lui demanderai peut-être à propos de ces pilules pour me **calmer les nerfs**.»*



Tisser des liens avec les autres

PARFOIS NOUS attendons que les médecins nous donnent des solutions pour des choses qui ne sont pas vraiment des problèmes médicaux. Nous pouvons améliorer notre santé en changeant des facteurs qui ne sont pas d'ordre médical et qui ont des répercussions sur notre bien-être et que l'on peut mesurer. Par exemple, l'isolement, la solitude et la pauvreté peuvent nuire à notre santé. L'isolement linguistique et la difficulté à lire le français peuvent venir souvent accroître ces difficultés. Nous pouvons œuvrer au sein de nos communautés pour nous soutenir les uns les autres et contribuer à améliorer la vie de tout le monde.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Les femmes entre 60 et 69 ans entretenant le moins de rapports sociaux connaissent un taux de mortalité de 3 sur 10. Le taux de mortalité des femmes de cet âge entretenant le plus de rapports sociaux n'est que de 1 sur 10. Pour les hommes du même âge, le coût de l'isolement est plus élevé. Le taux de mortalité est de 4 sur 10 pour ceux qui entretiennent le moins de rapports sociaux et de 2 sur 10 pour ceux qui entretiennent le plus de rapports sociaux.
- > Un suivi téléphonique avec les aînés après des visites médicales permet de réduire considérablement le nombre de visites chez le docteur et les séjours à l'hôpital, ainsi que la consommation de médicaments; un service-conseil de soins de santé par téléphone financé par des fonds publics a des répercussions similaires.
- > Les femmes plus âgées et célibataires sont souvent plus pauvres que les hommes plus âgés et célibataires.
- > Le taux d'analphabétisme est plus élevé chez les aînés francophones. Dans leur jeunesse, la loi 17 interdisait de parler le français au primaire. Ils n'ont donc pas appris à lire en français, même si le français est leur langue d'expression courante.

Ce que vous pouvez faire

Votre communauté offre peut-être déjà certains des programmes indiqués ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez soutenir ces initiatives. Et s'ils n'existent pas, vous pourriez vous joindre à un groupe qui appuie la création de ce genre de programmes :

- > des programmes de visites amicales, animés par des bénévoles qui passent gentiment des coups de téléphone ou rendent régulièrement visite à des personnes âgées seules ;
- > des programmes d'alphabétisation pour les aînés francophones ;
- > des programmes qui aident les personnes âgées à partager un logement, permettant ainsi aux «pauvres en logement» de pouvoir bénéficier de plus d'espace, qui ne sert d'habitude à personne, et de pouvoir aussi recevoir de l'aide pour régler les dépenses domestiques ;

> la «popote roulante» ainsi que les programmes de repas dans les centres communautaires, pour aider les personnes vivant seules qui pourraient ne pas s'alimenter de manière équilibrée.

Vous pourriez appuyer certains des changements suivants :

- > un financement conséquent pour les programmes de santé communautaire et de santé publique qui permettent aux gens de rester au sein de leur communauté et ce, dans la langue de leur choix ;
- > des revenus plus élevés et plus stables pour le grand nombre de personnes âgées qui vivent sous le seuil de pauvreté ;
- > des politiques fiscales plus équitables pour les personnes âgées disposant de faibles revenus.

«Ça change si vite au travail. Je fais de mon mieux, mais on dirait que je travaille de plus en plus tard et que je dois jongler avec tant de choses à la fois. Et avant être bilingue, c'était un atout. Maintenant, c'est plutôt des bouchées doubles. Et avec tout ce travail, ils engagent personne. Et je suis pas sûr de la sécurité de mon emploi. Alors, j'hésite à dire "non" au travail supplémentaire. Je peux plus parler à ma superviseuse. Trop de pression elle aussi. Pour lui dire qu'avec papa à l'hôpital, j'ai besoin de temps. Mais je pourrais perdre ma job. En plus de ça, il y a des licenciements au travail de Lise. Tellement de soucis, juste pour arriver à joindre les deux bouts. Je ne suis pas sûr de faire du bon travail ici. Ni même à la maison d'ailleurs.»



Le travail s'accélère

LE TRAVAIL donne à beaucoup de gens le sentiment de faire quelque chose d'utile pour la société. Les pertes d'emploi suite aux réductions d'effectifs et à la restructuration au gouvernement et dans le secteur privé ont fait beaucoup de dégâts. Et ceux qui ont un emploi se sentent souvent tiraillés : ils ont plus de travail à faire et ils ont moins de sécurité d'emploi. En conséquence, les employés peuvent être déprimés et anxieux. Les employeurs, pour leur part, peuvent être touchés par l'absentéisme et par une baisse de la productivité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

> Les mesures de sécurité pour prévenir les blessures corporelles au travail comptent beaucoup, mais des recherches récentes indiquent que les facteurs psycho-sociaux, soit les choses qui contribuent à notre santé mentale, sont aussi importants pour la santé des employés. Parmi ces facteurs, on retrouve le degré de contrôle que les employés exercent sur leur travail, le degré de soutien que leurs collègues et leurs superviseurs leur apportent, la souplesse de leur horaire de travail ainsi que le rythme de travail. Ces facteurs sont liés au taux d'absentéisme, soit le nombre de congés que prennent les employés. Ils sont aussi liés aux problèmes de santé comme les lésions attribuables à des tâches répétitives ou les douleurs du bas du dos ainsi que les problèmes de tension artérielle.

Ce que vous pouvez faire

Votre communauté offre peut-être déjà certains des programmes indiqués ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez soutenir ces initiatives. Et s'ils n'existent pas, vous pourriez vous joindre à un groupe qui appuie la création de ce genre de programmes :

- > si vous vous occupez d'une personne âgée ou d'un membre de votre famille qui est handicapé, pourquoi ne pas vous joindre à un groupe d'entraide pour les aidants naturels pour vous aider à mieux gérer les questions que vous rencontrez ;
- > il est courant de trouver sur son lieu de travail un comité rassemblant employés et direction sur les questions de santé et de sécurité. Cela pourrait vous aider à trouver des manières d'améliorer la santé, la sécurité et la productivité des employés. S'il n'y a aucun comité à votre travail, pourquoi ne pas alors essayer d'en créer un avec l'appui de vos collègues ;
- > parlez avec vos collègues de travail et montrez-leur ce que l'on a pu écrire sur les « meilleures pratiques » de travail, qui améliorent la santé et le résultat net. (Commencez avec la division de la santé

au travail de Santé Canada. Les organismes provinciaux sur les accidents du travail offrent également de bons renseignements qui peuvent aussi être disponibles en français.)

Vous pourriez appuyer certains des changements suivants :

- > des politiques et des programmes au travail qui reconnaissent la pression que ressentent les personnes qui travaillent et qui doivent s'occuper d'une famille. Cela pourrait comprendre des mesures comme des horaires plus souples, le partage du travail, des congés pour s'occuper de sa famille ainsi que des congés sans solde ;
- > adhérer à un groupe qui revendique des politiques de plein emploi. Le plein emploi correspond à une réduction du temps de travail et au partage du travail pour que davantage de monde puisse travailler et que les gens aient le temps de s'occuper de leur famille et de leur communauté.



«**Les choses n'ont pas si bien tourné** que ça, alors j'étais content de trouver cette place. **J'ai lâché l'école assez tôt.** J'ai toujours eu des problèmes pour lire, en français comme en anglais. Alors je prends des cours ici pour m'améliorer. **L'après-midi, je peux jouer au basketball.** Ça me défoule. Ils ont l'intention d'offrir des cours de formation professionnelle pour se recycler. Avec peut-être **des cours en français.** C'est sûr que ma vie a changé. J'ai travaillé tout de suite après avoir lâché l'école, dans une usine. Ça fait **16 ans** que j'y suis. Mais il y a **6 mois, ça a fermé.** Il y a un an je me suis **remarié.** Je compte fonder une famille. Mais maintenant, je me demande **comment on va y arriver.»**»



Le soutien communautaire joue un rôle vital

LES MUTATIONS technologiques et la «mondialisation» de l'économie ont provoqué d'énormes changements dans la situation de l'emploi au Canada, y compris beaucoup de chômage dans de nombreux secteurs. L'écart se creuse entre les «bons» emplois (qualifiés, salaires élevés) et les «mauvais» emplois (temps partiel, temporaire, bas salaires, secteur des services). De nombreuses questions comme la création d'emplois et les formations professionnelles de recyclage doivent être prises en compte par les gouvernements à l'échelon national et provincial, mais les communautés locales peuvent contribuer à aider ceux qui ont perdu leur emploi.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Les gens qui sont au chômage risquent davantage de souffrir d'angoisse et de problèmes affectifs ainsi que d'être en mauvaise santé physique. Ils font davantage appel au système de soins de santé.
- > L'activité physique améliore l'estime personnelle des gens, diminue la dépression et réduit les niveaux d'angoisse et de stress des gens.
- > Un sondage mené en 1995 auprès de canadiens d'âge adulte a révélé que seulement 58% d'entre eux savaient bien lire. Et pourtant, il faut savoir lire pour occuper 98% des emplois canadiens. Les enfants de parents qui ne savent pas bien lire connaîtront probablement eux-mêmes davantage ce type de problème.
- > Une étude sur la santé des franco-ontariens publiée en 1999 révèle qu'un tiers de cette population se trouvent en-deçà du seuil d'alphabétisation.

Ce que vous pouvez faire

Votre communauté offre peut-être déjà certains des programmes indiqués ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez soutenir ces initiatives. Et s'ils n'existent pas, vous pourriez vous joindre à un groupe qui appuie la création de ce genre de programmes :

- > des programmes d'alphabétisation en français au sein de votre communauté animés par des tuteurs bénévoles ;
- > un groupe d'entraide pour les chômeurs francophones qui apporte du soutien et qui aide à trouver du travail dans la communauté ;
- > des programmes de loisirs pour les adultes et les enfants sans frais d'utilisation élevés ;
- > des clubs d'achats en coopérative pour des produits frais ;
- > des jardins communautaires pour faire pousser des légumes, qui apportent aussi un soutien social et aident à apprendre à s'organiser, tout en permettant d'avoir accès à des aliments moins chers et de bonne qualité.

Vous pourriez appuyer certains des changements suivants :

- > des programmes de formation des adultes en français ;
- > une politique volontaire d'adaptation au marché du travail pour les gens qui ont perdu leur emploi ;
- > une démarche nationale intégrée pour garantir un revenu à ceux et celles qui ne peuvent pas travailler ;
- > des politiques de plein emploi, comprenant une réduction du temps de travail et le partage du travail ;
- > des garderies de qualité, faciles d'accès et abordables, pour que tous les enfants puissent avoir accès à un environnement riche dans leurs toutes premières années avant d'entrer à l'école, et donc en français en particulier pour déjà encourager le développement de leur langue et de leur sentiment d'appartenance culturelle.



Si j'aime nettoyer les pare-brises pour gagner ma vie? C'est pas pire. Mais écoutes. J'ai 16 ans. Je reste plus chez nous et j'ai besoin d'argent.

Je vends pas mon corps. Ma meilleure amie a juste appris qu'elle a le VIH. Je vends pas de drogue. Mais c'est tellement dur de se trouver un emploi normal. Surtout sans adresse permanente. Et puis que tu parles pas trop bien anglais. Je reste avec un tas de jeunes. Ça arrive à n'importe quelle heure. Je dors pas beaucoup et je tousse pas mal. Si j'avais ma propre place, je trouverais sans doute que tout va bien mieux. Mais je crois que j'arriverai jamais à me le payer.



Des horizons pour les jeunes

VU LE TAUX de chômage élevé de nos jours, les jeunes qui n'ont pas terminé leur secondaire auront peu de chances d'avoir des emplois décents. Les ados qui quittent leur domicile vivent souvent dans des circonstances effroyables. Mais trop souvent, «revenir à la maison» n'est pas envisageable. Tout dépendant de leur âge, il est possible qu'ils ne puissent pas toucher d'assistance sociale. Ce qu'il faut vraiment à ces jeunes, c'est la possibilité de pouvoir acquérir une expérience de travail réelle et de retourner à l'école, et ce en français, histoire de leur permettre de développer leur propre identité culturelle et linguistique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- > Les ados (16 à 19 ans) issus de familles à faible revenu ont bien plus de chances de ne pas terminer l'école et d'être au chômage que les adolescents provenant de familles à haut revenu.
- > Le fossé socio-économique est moins grand de nos jours entre les jeunes francophones et anglophones, grâce aux programmes de scolarisation en français, indique une étude sur la santé des franco-ontariens publiée en 1999.
- > Les jeunes âgés de 16 à 19 ans risquent davantage de mourir dans un accident de voiture ou de se suicider et ils auront plus de chances de tomber enceinte par accident et de contracter des maladies sexuellement transmissibles.
- > Un logement stable est l'une des conditions préalables de base pour être en bonne santé et pourtant la construction de logements sociaux s'est pratiquement arrêtée à travers la plupart du Canada, malgré un besoin criant de logements abordables, surtout dans les grandes villes.

Ce que vous pouvez faire

Votre communauté offre peut-être déjà certains des programmes indiqués ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez soutenir ces initiatives. Et s'ils n'existent pas, vous pourriez vous joindre à un groupe qui appuie la création de ce genre de programmes :

- > des programmes de services communautaires, en français si possible, qui aideraient les jeunes à rendre service aux autres, à s'épanouir en tant qu'individus et à acquérir de l'expérience en vue d'une carrière future ;
- > des programmes de «counselling» par les pairs et des programmes de transition pour les jeunes qui traversent des difficultés, par exemple, en raison de la séparation de leur famille ou de problèmes de toxicomanie ;
 - > des écoles parallèles francophones pour des jeunes qui connaissent des difficultés dans des écoles secondaires plus traditionnelles ;
- > des programmes d'encadrement qui proposent aux enfants et aux adolescents un

ami et un guide pour les aider à traverser la période de leur vie où ils grandissent et apprennent à devenir adultes.

Vous pourriez appuyer certains des changements suivants :

- > des haltes-accueil de consultation en assistance sociale et des centres de loisirs qui donnent aux jeunes une nouvelle chance d'apprendre et de s'épanouir par les études, les sports et les arts ;
- > des banques d'emplois pour que les jeunes de la rue puissent acquérir une véritable expérience de travail ou suivre des programmes de formation adaptés à leurs besoins ;
- > des programmes d'étude et de formation spéciaux pour les jeunes qui n'ont pas terminé l'école ;
- > des versements d'assistance sociale pour les jeunes qui sont exclus du marché du travail ;
- > davantage de services de «counselling» pour les enfants et les adolescents.

La santé, c'est une affaire communautaire



«EN OUTRE, la santé demande qu'on jouisse d'un environnement sain et sécuritaire, d'un revenu suffisant, d'un rôle social valorisant, d'un milieu de vie agréable, d'une alimentation équilibrée, d'un bon niveau de scolarité et d'un réseau de soutien social satisfaisant», résume le rapport final du Forum national sur la santé du Canada.

Certains des changements nécessaires pour améliorer la santé ne pourront se matérialiser que grâce à un consensus au sein du grand public et par des amendements aux lois et aux politiques publiques.

Mais comme les petites histoires et les idées illustrées dans cette brochure le montrent, nous pouvons nous-mêmes faire quelque chose pour améliorer notre propre santé, la santé de nos voisins et la santé collective de nos communautés.

Un grand nombre d'entre nous s'implique déjà activement au sein de leur communauté, par exemple dans des organismes religieux, sportifs, culturels, linguistiques et d'alphabétisation, ainsi que comme bénévole. Nous pouvons à présent constater que nos gestes contribuent à améliorer non seulement la qualité de nos propres vies mais également notre santé à tous.

Nous pouvons tisser des liens avec les autres pour aider tout le monde. Et nous pouvons nous regrouper avec d'autres pour faire pression pour de meilleures politiques publiques, plus saines.

**Partenariat sur les déterminants
de la santé :**

Association des centres de santé de
l'Ontario (ACSO)
5231, rue Dundas Ouest, bureau 410
Etobicoke, ON M9E 1A6
www.aohc.org

Centre for Health Promotion
à l'Université de Toronto
100, rue College, bureau 207
Toronto, ON M5G 1L5
www.utoronto.ca/chp/

Innovaction
180, rue Dundas Ouest, bureau 1900
Toronto, ON M5G 1Z8
www.innovaction.com

Association ontarienne de santé
publique (OPHA)
468, rue Queen Est, bureau 202
Toronto, ON M5A 1T7
www.opha.on.ca/opha/

Association ontarienne des infirmières
enregistrées (RNAO)
438, avenue University, bureau 1600
Toronto, ON M5G 2K8
www.rnao.org

Subventionné par Santé Canada,
région Ontario, division des programmes
et de promotion de la santé.

This document is also available
in English.

Pour de plus amples renseignements, veuillez composer le :

1-888-466-6822

Consultez notre site Internet :

www.tisser-des-liens.com

