

Brandon

Cultiver la coopération dans les jardins

Le vrai progrès s'est produit lorsqu'on a donné aux jardiniers le contrôle sur l'aménagement de leur jardin et le pouvoir de prendre leurs propres décisions.

Lorsque l'on parle de jardins, l'on parle de croissance et ainsi, c'est tout naturel que le programme de jardins communautaires de Brandon aura connu des crises de croissance. Avec plus de 100 jardiniers et organismes communautaires impliqués, mettre tout le monde sur la même page n'aura pas été chose facile.

Le réseau des jardins communautaires de Brandon a été conçu à l'automne 2007 lorsqu'un groupe de partenaires communautaires s'est réuni avec la vision d'unifier les divers programmes de jardinage de la ville. Un an plus tard, les jardiniers de Brandon travaillent ensemble au sein du réseau avec les Samaritan House Ministries, la Ville de Brandon, Healthy Brandon, Agriculture et Agroalimentaire Canada, ainsi que la corporation de renouvellement des quartiers de Brandon.

Nancy McPherson, leader de l'IPMC de l'ORS à Brandon, a une perspective intérieure par rapport à l'organisation du réseau. Elle est membre du comité Healthy Brandon, siège au conseil de la corporation de renouvellement des quartiers de Brandon et a également initié un programme de jardinage communautaire sous l'IPMC avant la création du réseau. «Il y avait d'autres jardins communautaires qui

fonctionnaient avec presque rien. Nous avons été chanceux d’avoir ces fonds et nous avons conclu que si nous voulons créer un Brandon en santé, nous devons les partager», explique McPherson. «Alors nous avons mis sur pied le Réseau des jardins communautaires de Brandon en santé – nous voulions utiliser une expression visionnaire.»

Un esprit de partage marquait les débuts du réseau, mais au fil du temps, on a constaté des différences dans le style de gestion des jardins et dans la répartition des ressources – des difficultés qui auraient pu saboter le réseau. Le programme de jardins communautaires de l’IPMC avait réussi à obtenir des ressources de la ville qui avaient échappé aux anciens projets de jardinage. «Nous avons eu beaucoup de succès à travailler avec la Ville de Brandon pour faire installer une source d’eau sur notre dernier site de jardinage. Les autres jardins avaient demandé ceci à plusieurs reprises au fil des années et étaient très frustrés d’être incapables d’engager la participation de la ville», raconte McPherson. «Nos jardins avaient tous l’air si faciles.»

Ironiquement, partir le projet de jardinage communautaire dans le cadre de l’IPMC n’a pas été facile non plus. Soit les intervenants clés sont partis en vacances, soit ils ont quitté leur poste pendant la haute saison en mi-juin. Par ailleurs, il y avait de la discorde entre le groupe qui a planifié le projet et celui qui l’a mis en œuvre. Les choses ont fini par tomber en place avec 30 parcelles de jardin préparées ainsi que 16 plates-bandes surélevées pour des gens avec des problèmes de mobilité. Le vrai progrès s’est produit lorsqu’on a donné aux jardiniers le contrôle sur l’aménagement de leur jardin et le pouvoir de prendre leurs propres décisions. En fonction des requêtes des jardiniers, des ateliers ont été offerts sur place sur le compostage et la congélation. La participation aux deux sessions a été très bonne et l’esprit d’équipe est né entre les jardiniers.

Préparer le terrain pour l’avenir

Quant au Réseau des jardins communautaires, les qualités d’un bon jardinier, dont la patience, la persévérance et la capacité d’apprendre de

l'expérience, ont toutes été nécessaires pour rassembler l'équipe. Selon McPherson, il y a eu des difficultés avec la franchise, l'honnêteté et le travail d'équipe au sein des organismes. «J'avais déjà appris cette leçon et j'ai été surprise d'avoir à la réapprendre», dit-elle. «C'est tout un défi de trouver l'équilibre entre le respect de l'expérience des organismes sans but lucratifs qui font leur possible avec des ressources limitées et le besoin d'avancer avec un esprit positif».

Quelques-uns des jardins communautaires de Brandon fonctionnaient avec des fonds limités depuis huit ans et craignaient que les fonds du gouvernement soient éliminés, les laissant avec la tâche onéreuse de défrayer les coûts des améliorations prévues. Cependant des fonds additionnels ont été obtenus de Quartiers vivants! et du Fonds vert de Wal-Mart Canada, et il semblerait qu'une direction commune de coopération dans le réseau ait bel et bien pris racine et sera dorénavant difficile à déloger. «C'est plutôt une philosophie et une direction que nous suivons et qui ne dépend pas du financement du gouvernement», affirme McPherson.

Info-santé

Le saviez-vous?

- Le jardinage fait baisser la pression sanguine, réduit le stress, et peut améliorer votre santé physique et mentale. Les thérapeutes jardiniers se servent du jardinage pour aider aux gens à guérir sur les plans physique et affectif et aussi pour les amener à exprimer leurs émotions.

<http://www.healthyalberta.com/HealthyPlaces/554.htm>

Nancy McPherson
571-8414 (bur) 727-6988 (dom)
McPhersonN@brandonrha.mb.ca

Brandon

Fiers de vivre sans fumée

L'antitabagisme est un des quatre piliers de l'IPMC de Brandon et il y a un comité actif et dynamique qui travaille pour venir en aide à n'importe qui désirant cesser de fumer.

Si vous songez à arrêter de fumer et que vous vivez à Brandon, beaucoup d'outils sont à votre portée. L'antitabagisme est l'un des quatre piliers de l'IPMC de Brandon et il y a un comité actif et dynamique qui travaille pour venir en aide à n'importe qui désirant cesser de fumer.

À Brandon, plusieurs agences et groupes ont une longue tradition de travailler ensemble vers l'antitabagisme; Brandon a fait adopter un règlement antitabac même avant la mise en œuvre des programmes de l'IPMC de Brandon. Ayant établi des endroits publics sans fumée, la campagne vise maintenant, par le truchement de l'IPMC, à aider les individus à vivre sans fumée, dans leurs foyers et dans leurs véhicules, surtout près des enfants. Le comité antitabagisme est un partenariat entre le personnel de l'ORS et des représentants d'autres agences intéressées dont la Manitoba Lung Association. Ceci signifie qu'il y a beaucoup d'expertise au sein du comité et qu'il s'agit simplement de rendre cette expertise disponible.

Il y avait des signes avant-coureurs que Fiona Jeffries, qui siège à la tête du comité, serait défenseur de l'antitabagisme. «Lorsque j'étais

petite», raconte-t-elle, «c'était moi qui envoyait le tabac de Papa dans la toilette». Son père cessa de fumer en 1981 et depuis, Jeffries a appris de meilleures façons d'encourager la vie sans fumée. Heureusement, elle est également spécialiste de promotion de la santé et de l'éducation au sein de l'ORS de Brandon et une partie de son rôle consiste à participer à la lutte contre les maladies chroniques. La direction du comité antitabagisme lui convient donc très bien.

Le comité a choisi de mettre l'emphase sur les milieux de travail. À l'aide des fonds de l'IPMC, on a créé des trousse de soutien contenant des livrets sur comment cesser de fumer et quelques outils pratiques dont des brosses à dents et des menthes – quand on arrête de fumer, cela aide d'avoir quelque chose sous la dent – et des petites balles antistress, des jeux ou des jouets portables pour ceux qui n'ont besoin que quelques minutes pour se calmer les nerfs. Ils contiennent aussi des renseignements sur divers produits de remplacement de la nicotine. «Avec les bons renseignements, outils et appuis», dit Jeffries, «vous pouvez doubler vos chances de réussite».

Le groupe a créé dix trousse et a ciblé les petites entreprises qui n'ont pas les moyens d'offrir à leurs employés un programme de cessation de tabac. Cinq entreprises ont exprimé de l'intérêt et on a placé les trousse dans leurs lieux de travail. Les trousse ont entraîné des discussions sur le tabac et l'idée de cesser de fumer et ont incité les gens à discuter des moyens d'arrêter. Dans certains cas, les trousse sont apparues au temps propice et ont donné aux fumeurs qui étaient prêts une poussée dans la bonne direction.

Le modèle du comité correspond à l'ORS de Brandon lui-même dont les établissements et terrains sont sans fumée depuis 2006. Non seulement offre-t-on de l'appui pour la cessation à tous les employés fumeurs; tous les fumeurs admis à l'hôpital de Brandon reçoivent une consultation rapide avec de l'aide supplémentaire s'ils le désirent. Des études montrent que lorsque les établissements et les collectivités adoptent un règlement sans fumée, le tabagisme diminue. Très souvent les gens désirent arrêter quand même et un milieu de travail

sans fumée est la motivation qu'il leur faut. Le comité de Brandon entretient d'autres idées aussi – il étudie la possibilité d'un programme de groupe où un fumeur peut participer à quelques sessions pour obtenir l'encouragement de cesser de fumer et il songe à former des conseillers dans les milieux de travail.

À ceux qui n'ont personne pour jeter leurs cigarettes dans la toilette, vous disposez tout de même de beaucoup d'aide à mesure que Brandon devient une ville en meilleure santé et sans fumée.

Info-santé

Dès qu'une personne cesse de fumer, les bénéfices se font voir :

- Cessez de fumer et vous commencerez à mieux vous sentir dans les prochaines 24 heures. La minute que vous cessez de fumer, votre corps commencera à se débarrasser des toxines. Deux jours après avoir cessé, votre risque de crise cardiaque commencera à baisser.
- Moins d'un an après avoir cessé de fumer, le risque de mourir d'une maladie de cœur reliée au tabagisme est réduit de moitié.
- En moins de 10 ans, le risque de mourir d'un cancer de poumon est réduit de moitié.
- Après 15 ans, le risque de mourir sera environ celui d'un non-fumeur.
- Plus de 50 pourcent des anciens fumeurs signalent qu'ils réussissent à cesser de fumer après une ou deux sérieuses tentatives.

<http://www.heartandstroke.mb.ca/site/c.lgLSIV0yGpF/b.3661109/>

Fiona Jeffries

204-571-8398

jeffriesf@brandonrha.mb.ca