

# HISTOIRES DU MANITOBA



**Remerciements**

Administratrice du projet : Betty Kozak

Conception de la page couverture : Frank Reimer

Intervieweurs : Marj Heinrichs et Dianne Hiebert

Édition : Betty Kozak

Rédacteurs : Ryan Hiebert, Marj Heinrichs, Dianne Hiebert

Index: Ryan Hiebert

Traduction : Colette Labossière

Imprimé au Canada





## Histoires du Manitoba

**PROJET FINANCÉ PAR**  
**Santé et Vie saine Manitoba**  
**Agence de la santé publique du Canada**



Rosetta Projects

2010

## **Qu'est-ce que l'Initiative de prévention des maladies chroniques (IPMC)?**

L'IPMC correspond à l'Initiative de prévention des maladies chroniques. Il s'agit d'une initiative entreprise au niveau communautaire pour prévenir les maladies chroniques au Manitoba. Les Offices régionaux de la santé et le gouvernement fournissent la formation, le financement et l'appui mais les projets de l'IPMC sont initiés, planifiés et dirigés par la communauté.

Les programmes de l'IPMC abordent les trois grands facteurs de risques qui mènent à la maladie chronique : le tabagisme, la sédentarité et la mauvaise alimentation. L'IPMC encourage les gens à vivre sans fumée, privilégie l'alimentation saine et assure la promotion des modes de vie active. Les collectivités y prenant part élaborent des programmes pour contrer les facteurs de risque qui touchent leur communauté.

L'IPMC est un projet-pilote de cinq ans financé conjointement par Santé et Vie saine Manitoba et l'Agence de la santé publique du Canada jusqu'au mois de mars 2010. L'IPMC est mise en œuvre dans 10 offices régionaux de la santé au Manitoba, y compris 83 collectivités dont 21 communautés des Premières nations et 7 communautés métisses. Grâce à l'IPMC, on a pu atteindre environ 330 000 Manitobains.

## **Les projets de l'IPMC sont :**

**Communautaires** : Les membres de la communauté identifient, initient et dirigent les projets.

**Fondés sur des preuves** : On se fonde sur des preuves pour planifier et concevoir chaque projet et pour évaluer son efficacité.

**Intégrés** : L'IPMC s'enligne et s'harmonise avec des programmes existants afin de leur ajouter de la valeur et accroître leur portée.

**Ciblés** : Les projets ciblent des priorités ou des populations défavorisées telles qu'identifiées par les communautés.

**Durables** : Des partenariats et un engagement communautaires solides favorisent les effets durables.

## **Pourquoi miser sur la prévention des maladies chroniques?**

Les maladies chroniques dont le diabète, l'arthrite, le cancer, les maladies cardiaques et vasculo-cérébrales, les maladies du rein et des poumons sont des causes importantes de la maladie, de l'invalidité et de la mort au Manitoba. Six Canadiens sur dix vivent avec au moins une maladie chronique. Les maladies chroniques sont la cause principale des décès au Canada.

La prévention est notre meilleur outil dans la lutte contre la maladie chronique.

<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/>

<http://www.healthincommon.ca/>

## **Célébration et inspiration**

La plupart des histoires dans ce livre ont comme origine des entrevues téléphoniques auprès des leaders ou participants de l'IPMC au Manitoba. Ces entrevues ont été transcrites et façonnées en histoires courtes puis retransmises au narrateur pour vérification et édition. Souvent, les histoires ont aussi fait le tour de bureaux, de superviseurs ou d'autres intervenants. Nous avons fait tout notre possible afin de respecter l'esprit de la narration et d'inclure tous les changements suggérés. Toutes les erreurs qui pourraient y figurer sont celles de l'éditeur et pour ces dernières, nous vous prions d'accepter nos excuses.

Pratiquement sans exception, Tous ceux à qui nous avons parlé ont dépassé les attentes et bon nombre d'entre eux étaient de généreux bénévoles qui n'ont gagné que du plaisir à aider leurs communautés en plus d'atteindre eux-mêmes une meilleure santé dans le processus. Ces bénévoles, et ces nombreuses personnes dynamiques et dévouées avec qui nous nous sommes entretenues et pour lesquelles l'IPMC fait partie de leur travail quotidien, nous ont inspiré à adopter un meilleur mode de vie – à manger des aliments plus sains et à devenir plus actifs.

En lisant ces histoires, soyez conscients que vous êtes en train de comparer des pommes et des oranges. En effet, les paramètres de l'IPMC encouragent une très grande variété de projets, pouvant varier selon leur type de gestion et leur nature. Chaque projet correspond aux besoins d'une communauté. Beaucoup d'entre eux sont nés de projets existants ou y ont été transformés, et ces partenariats sont encouragés par l'Initiative.

Certaines histoires sont fondées sur les expériences d'un groupe unique telles que celle d'un centre d'ânés dans un petit village qui a réussi à obtenir des fonds de l'IPMC. Il se peut qu'ils aient décidé de construire un terrain de fer à cheval qui est maintenant employé par les ânés à chaque semaine, ou bien plutôt de servir des collations saines à leur rencontre hebdomadaire pour rassembler le monde, leur permettre de socialiser, de créer une attitude positive face à la vie et

de se sentir mieux de corps et d'esprit. Parfois le comité n'est pas plus grand qu'une ou deux personnes déterminées qui vont cogner aux portes avec une vision d'une collectivité en meilleure santé.

Ensuite il y a les plus grands centres tels que Brandon, Flin Flon ou Le Pas, où le financement de l'IPMC vient s'ajouter aux programmes de l'Office régional de la santé et d'autres partenaires communautaires. Cela peut donner des centaines de personnes de plus qu'avant dans les milieux de travail prenant une marche comme exercice hebdomadaire ou une importante campagne de sensibilisation contre le tabagisme dans le district scolaire. L'effort de toutes ces personnes dévouées dans les comités des plus grands centres n'est pas moins valable et incroyable pour l'ampleur de l'appui qu'on y accorde.

Ces histoires ne sont pas placées ensemble pour faire l'objet de quelconque comparaison, mais uniquement pour être célébrées et servir de source d'inspiration. Laissez chacune de ces histoires vous inspirer à sa façon et vous remplir d'énergie, vous ou votre groupe, afin d'initier des projets qui apporteront une meilleure santé à votre collectivité.

Nous n'avons épargné aucun effort pour fournir de l'information de sources crédibles et fiables. Les sites Web apparaissant dans les sections Info-santé n'indiquent toutefois que la source de ces renseignements. Il s'agit de liens vers d'autre information et non une promotion par l'IPMC du contenu de ces sites.

Nous nous sommes senties honorées de faire partie de ce projet et nous espérons que les histoires serviront à atteindre notre objectif : de célébrer ce qui a été fait dans le cadre de l'IPMC et de fournir une énergie inépuisable envers la prévention des maladies chroniques au Manitoba.

Betty Kozak  
Dianne Hiebert  
Marj Heinrichs





# Alonsa

## Amitiés, partenariats, et une vie plus saine

*«Des liens et des amitiés sont nés et ont fini par rassembler toute la communauté.»*

Le défi santé *A Trek Across Canada* d'Alonsa a réuni 35 participants dévoués pour le programme de six mois – c'est 17,5 pourcent du village de 200 personnes! Chaque semaine, sept chefs d'équipe ont enregistré les distances parcourues par leur groupe ainsi que la quantité de fruits et de légumes consommés par les marcheurs pendant la semaine. Au compte final, ils avaient mangé 14 000 fruits et légumes et avaient marché quelques 14 000 kilomètres – c'est au-delà de deux fois la largeur du Canada!

La popularité de l'activité s'est vite répandue à Alonsa, et les marcheurs ont reçu un appui inattendu tout au long du défi. «Des gens nous appelaient pour nous demander s'ils pouvaient se joindre à nous!» selon l'organisatrice de l'IPMC Vickie Kien. «Ces personnes n'avaient jamais rien eu en commun. Des liens et des amitiés sont nés et ont fini par rassembler toute la communauté.»

Le défi santé a attiré des participants de tous les âges, des enfants jusqu'aux aînés, et beaucoup d'entre eux ont également participé aux *poker derbies* à pied d'Alonsa. De l'équipement d'exercice comptait parmi les prix pour les meilleures mains de poker qui étaient remises une à la fois aux participants pour chaque circuit de marche d'un

kilomètre encerclant le village complété. Environ cinq heures et cinq tours de piste plus tard, les participants se sont réunis à la piste de curling pour rire de leurs exploits et déguster du chocolat chaud.

Par ailleurs, les cours de danse aérobique ont été populaires, avec plus de 20 femmes participant aux sessions hebdomadaires tenues à l'école locale. Les cours d'autodéfense ont aussi été bien reçus à Alonsa. L'IPMC a défrayé le cachet d'instructeurs de karaté agréés de Brandon pour enseigner les sessions auxquelles 19 femmes de tous les âges se sont inscrites pour apprendre des techniques pratiques d'autodéfense contre des assaillants potentiels. L'IPMC a également commandité des cours de danse d'antan et de danse campagnarde enseignés par un couple local quasi octogénaire qui danse ensemble depuis des décennies. De la musique enregistrée par un groupe de country local a fourni la bande sonore idéale pour danser la polka, le fox-trot, et toutes les autres danses enseignées. Les sessions de danse offertes le dimanche après-midi ont montré aux plus gênés comment s'avancer et faire belle figure sur le plancher de danse. «Maintenant lorsqu'on a une occasion sociale, on voit ceux qui ont pris les cours se lever pour aller danser alors qu'ils ne l'auraient jamais fait auparavant», affirme Kien.

Un groupe d'ainés enthousiastes de la communauté a vraiment pris goût à la marche et aux exercices depuis leur participation aux activités financées par l'IPMC. Depuis que le comité de l'IPMC a acheté des jeux de boules et construit un terrain pour jeux de fers à cheval, les activités compétitives pour aînés se déroulent dehors. «Ils ont adopté le projet et maintenant on peut voir des affiches au village annonçant des tournois», soutient Kien. «Avant, ces aînés s'asseyaient pour jouer aux cartes et maintenant ils jouent aux fers à cheval et aux boules!»

## Info-santé

### **La marche est une façon simple d'améliorer sa santé globale et de réduire ses risques de développer des troubles de santé liés à la sédentarité.**

- La marche, c'est gratuit et on peut la pratiquer presque partout.
- La marche est à la portée de beaucoup de gens avec diverses capacités physiques.
- La marche peut être un exercice plus réaliste que d'autres formes d'activité plus vigoureuses.
- La marche peut être intégrée dans son mode de vie et ce, relativement facilement.
- L'impact est faible, la tension sur les pieds et les joints minime, ainsi, le risque de blessure est très faible.

Vickie Kien  
204-767-3000  
alonsach@mts.net

# Altona

## Tendre la main à l'aide de la cuisine familiale

*«C'est vraiment encourageant de voir les communautés trouver des solutions qui viennent en aide aux groupes de leur population qui, dans le passé, n'ont pas toujours été prioritaires.» Jennifer Baker*

L'IPMC lance aux collectivités le défi de tenir compte des personnes les plus à risque dans leur milieu et de trouver des solutions valables pour leur venir en aide. C'est exactement ce que le programme Vivre en santé ensemble de l'ORS du Centre a réussi à faire à Altona.

Dans le cadre de la planification de son IPMC, Altona a mis sur pied un programme de Cuisine communautaire pour promouvoir les choix d'aliments nutritifs et permettre aux femmes de créer des réseaux. Par contre, lorsque les organisateurs se sont rendu compte qu'un certain groupe ne participait pas, ils ont pris à cœur l'esprit de trouver des solutions en offrant des cours de cuisine spéciaux pour une famille locale. «Quelques femmes autochtones se sont d'abord intéressées à la Cuisine communautaire mais ne venaient plus alors nous avons cultivé une connaissance avec une grand-mère des Premières nations et nous avons offert d'offrir des cours à sa famille», raconte Dorothy Braun, présidente du comité d'IPMC d'Altona. «Ce que nous avons découvert c'est que dans cette famille, il y avait beaucoup d'intérêt, mais elles n'étaient pas à l'aise dans un milieu de cultures diversifiées et certaines

d'entre elles étaient très gênées de leurs habiletés culinaires.»

Ils ont rencontré la famille et ont découvert que les femmes s'intéressaient à cuisiner de grands plats en casserole et cherchaient à employer des articles de la banque alimentaire. Certaines femmes avaient de grandes familles combinées avec beaucoup de bouches à nourrir. Un des partenaires de la Cuisine communautaire gérait autrefois la banque alimentaire et avait en main la liste des aliments d'épicerie généralement fournis aux familles à toutes les semaines. Ainsi, les organisateurs ont pris cette dernière et ont créé des menus visant à promouvoir la bonne alimentation. Une coordonnatrice des ressources à la famille a facilité la cuisine et a organisé la garde d'enfants pour la famille pendant les cours. Ces cours ont eu lieu à des temps convenables pour la famille, avec une séquence de cinq sessions sur deux semaines et une autre de trois sessions sur deux semaines.

Les commentaires de la famille ont été très positifs et les jeunes membres – y compris deux garçons à l'école secondaire et deux filles de 12 ans – s'y sont également joints et ont appris à cuisiner. Une des femmes a mentionné que ce qu'elles ont vraiment aimé à la Cuisine communautaire c'est qu'elles pouvaient toutes s'asseoir et prendre le repas ensemble. «Elles aiment que ça se passe en famille – Grand-mère, ses filles, leurs enfants, et tous ceux et celles qui veulent se joindre à eux», affirme Braun. «L'activité a vraiment resserré les liens entre ce groupe et l'ensemble de la communauté grâce à sa relation avec la coordonnatrice des ressources et avec d'autres bénévoles - ça a permis à ce groupe de se sentir plus à l'aise, lui a donné un endroit où se ressourcer et a permis à la communauté de mieux le connaître.»

De généreux partenaires communautaires ont permis au programme de Cuisine communautaire d'Altona de connaître des succès de taille. La banque alimentaire Rhineland a fourni les ingrédients pour préparer les repas et l'église unie Altona United Church a offert gratuitement l'usage de ses installations pour toutes les activités de la Cuisine communautaire.

## Info-santé

### **Une des meilleures choses que nous pouvons faire c'est de manger une variété d'aliments nutritifs en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien :**

- Pour bien commencer sa journée – déjeunez!
- Mangez trois repas par jour et prenez une collation seulement si vous avez faim.
- Pour des os solides, choisissez du lait écrémé ou 1 pourcent, du fromage de lait écrémé ou du yogourt faible en gras, tous riches en calcium.
- Pour des muscles solides, consommez en modération des viandes et substituts dont le bœuf maigre, le poulet sans peau, les œufs, le poisson ou les produits de soja.
- Prenez le temps de savourer vos repas. Il faut environ 20 minutes pour se sentir rassasié après avoir mangé.

[http://www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/healthylivingguide/healthy\\_living\\_guide.pdf](http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/healthylivingguide/healthy_living_guide.pdf)

Dorothy Braun  
204-324-5223  
dobraun@mts.net

# Birch River

## Donner le ton à sa journée – un mode de vie plus actif

*«L’IPMC nous a donné les moyens de rejoindre beaucoup de personnes avec des choses qui sont bénéfiques et qui amélioreront leur santé globale.»*

Commencer sa journée avec une activité que vous faites juste pour vous? De la méditation peut-être? Un peu d’exercice? Pour la plupart d’entre nous, la réalité ressemble davantage à manger une bouchée rapide en sortant. Bernice Patience est en train de changer cette habitude et dernièrement, elle préfère commencer ses journées avec le Chi Kung. La respiration, les étirements et les mouvements la détendent et donnent le ton à sa journée.

Patience a appris le Chi Kung dans des cours offerts dans son village par son comité d’IPMC dont elle est présidente. Aujourd’hui, longtemps après le dernier cours, elle récolte encore les fruits de l’exercice et le pratique encore. Le Chi Kung, conçu pour exercer à la fois l’esprit et le corps, est une forme moins agressive du Tai Chi. «Il apaise l’esprit et vous aide à entrer en harmonie avec vous-même, sur les plans émotif et mental», explique Patience, qui marche aussi tous les jours. Le programme a aidé aux aînés avec la gestion de la douleur, même pour des cas d’arthrite.

Le comité d’IPMC de Birch River a également initié une clinique

de diabète très réussie avec une participation de 67 personnes sur une population totale d'environ 400. Ce succès ne s'est pas simplement produit – Patience a ouvert le bottin et a appelé tous ceux qu'elle croyait pouvoir s'intéresser et ceux qu'elle savait avoir des facteurs de risque pour le diabète. De cette façon, dit-elle, «nous avons eu des gens qui ne participent pas souvent à grand-chose et ne viennent pas ordinairement de leur propre initiative». Les rendez-vous étaient fixés à des intervalles de quinze minutes et après le dépistage, les participants recevaient gratuitement un petit déjeuner. Le comité songe à offrir une autre clinique qui ciblerait les plus jeunes.

Le succès se traduit par la continuité, et c'est justement ce que les gens de Birch River ont pu constater des programmes initiés par l'IPMC. Une activité de marche le mercredi soir et des marches communautaires avec jus et melon d'eau ont attiré plus de marcheurs qu'il y avait auparavant, même lorsque les programmes spécifiques ont pris fin. Parmi les succès, mentionnons une jeune femme qui, lorsqu'elle a commencé, n'arrivait pas à faire le circuit du mercredi soir au complet mais qui, aujourd'hui, marche régulièrement et arrive à suivre le groupe. Un groupe d'amaigrissement qui se rencontre le lundi soir a décidé de poursuivre pendant l'été pour s'encourager les uns les autres. Un appel aux dons pour équiper une salle de conditionnement physique dans le centre des aînés a produit 15 pièces d'équipement et un centre employé régulièrement.

La plupart des programmes de l'IPMC de Birch River ont jusqu'à maintenant ciblé les aînés, mais en tant qu'enseignante, la plus grande préoccupation de Patience demeure les jeunes. Birch River est son village natal et elle tient vraiment à améliorer les conditions pour ses habitants et les aider à améliorer leur santé. «Bien souvent», dit-elle, «on ne peut pas y arriver seule, mais comme groupe on a les ressources. L'IPMC nous a donné les moyens de rejoindre beaucoup de personnes avec des choses qui sont bénéfiques et qui amélioreront leur santé globale».



## **C'est quoi le Chi Kung?**

- Le sens littéral du Chi Kung est «exercice d'énergie» ou «travailler avec l'énergie».
- Le but du Chi Kung est de stimuler la circulation d'énergie à l'intérieur du corps pour qu'elle coule de façon efficace et dégage le réseau entier de canaux ou de méridiens du Chi.
- Le Chi Kung est fondé sur la sagesse accumulée sur les pratiques de respiration taoïstes et bouddhistes de la Chine ainsi que les pratiques et disciplines des arts martiaux.

<http://www.worldwidehealth.com/health-article-Tai-Chi-and-Chi-Kung-Explained.html>

Bernice Patience  
204-236-4608

# Blue Water District

## Une nouvelle coopérative et la journée de bien-être encourage les meilleurs choix

*Soixante femmes ont été examinées pour des signes du cancer du col utérin dans le cadre de cette journée de bien-être annuelle. Nous essayons d'attirer des femmes de tous les âges.*

Une nouvelle coopérative vient d'ouvrir les portes à Seymourville au Manitoba. Pour les Manitobains qui ont accès à un Safeway au bout de la rue, ce n'est pas de grandes nouvelles, mais à Seymourville, les provisions ont toujours été coûteuses et la sélection limitée. Il faut faire une heure de route pour une meilleure sélection d'aliments. À Seymourville, la marchandise arrive une fois par semaine et il faut arriver sur le champ, l'argent en main pour payer les fruits et légumes», explique la facilitatrice de l'IPMC Susan Spindler. «Le lait coûte 6,49 \$ le deux litres et on peut acheter beaucoup de boisson gazeuse à 99 cents pour deux litres à ce prix-là.»

La nouvelle coopérative offre une meilleure sélection d'aliments sains et afin d'en encourager la consommation, l'IPMC du district Blue Water a financé une activité de découverte *Explore the Store* où la facilitatrice Spindler et une diététicienne ont fait la promotion de bons choix alimentaires dont le gruau, le riz brun, les soupes faibles en gras ainsi que les fruits et légumes frais. Une table a été installée pour offrir du café gratuit et de la documentation sur des sujets dont la sensibilisation au diabète, la cessation du tabagisme, et les programmes

d'exercice. Tous ceux qui ont appris à lire les étiquettes avec la diététicienne ont pu mettre leur nom dans un tirage pour un panier d'aliments sains et une balle de soccer. Le gérant de la coopérative a même consacré un coin du magasin à l'usage exclusif d'aliments sains.

L'IPMC participe également à la Journée de bien-être annuelle des femmes dans le district en partenariat avec plusieurs autres groupes notamment l'ORS, les dames auxiliaires de Pine Falls, et le Centre de ressources à la famille Wings of Power.

Des organismes tels que la Fondation des maladies du cœur du Manitoba et la Société Alzheimer ont monté des kiosques d'information pour l'activité, et cette année, Cancer Care Manitoba était de la partie avec une présentation toute nouvelle intitulée «*Know Your Risks*», c'est-à-dire, soyez conscients de vos risques. Un autre atelier populaire abordait le thème de la maternité et le stress.

Un des points de mire de la Journée de bien-être des femmes est la prévention du cancer du col utérin. Pour celles qui sont plus à l'aise de consulter une femme médecin, on y offre des tests Pap avec une femme médecin. Spindler, l'organisatrice de l'activité, est également facilitatrice de bien-être du district Blue Water, et elle explique que la journée cible les femmes qui ne subissent pas régulièrement des tests Pap. «Nous essayons d'attirer des femmes de tous les âges», affirme-t-elle.

Soixante femmes ont été examinées pour des signes du cancer du col utérin dans le cadre de cette journée de bien-être annuelle et les organisateurs cherchent des stratégies pour accroître ce nombre. La Journée de bien-être des femmes est une initiative dans le district Blue Water visant la prévention de maladies chroniques.

## Info-santé

- Le cancer du col utérin est la deuxième forme la plus fréquente de cancer chez les femmes après le cancer du sein.
- Environ 50 femmes manitobaines sont diagnostiquées avec un cancer du col utérin chaque année.
- La plupart des femmes qui reçoivent un diagnostic de cancer du col utérin n'ont jamais subi un test Pap ou n'en ont pas subi un depuis plus de 5 ans.
- La meilleure chose à faire pour réduire votre risque de cancer du col utérin est de subir régulièrement un test Pap.

[http://www.cancercare.mb.ca/home/patients\\_and\\_family/prevention\\_and\\_screening/manitoba\\_cervical\\_cancer\\_screening\\_program/](http://www.cancercare.mb.ca/home/patients_and_family/prevention_and_screening/manitoba_cervical_cancer_screening_program/)

Susan Spindler  
1-204-367-5410  
sspindler@neha.mb.ca

# 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

# Le Pas

## Venir en aide aux familles et aux personnes vivant avec la schizophrénie

*«Ils aimaient les repas – le succès était tel que les gens venaient plus régulièrement car nous avions de l'argent pour des bons repas.»*

Les personnes atteintes de schizophrénie et leurs familles à Le Pas reçoivent un soutien essentiel de la Manitoba Schizophrenia Society (MSS), un organisme sans but lucratif qui organise des groupes d'entraide ouverts à n'importe qui atteint d'une maladie mentale majeure. La Société reçoit du financement de l'IPMC pour offrir des programmes de repas et d'exercice, des ateliers d'abandon du tabac et pour promouvoir les habitudes alimentaires saines.

La MSS vise également à sensibiliser le public aux obstacles auxquels font face les personnes atteintes de schizophrénie. «Nous avons plusieurs programmes pour sensibiliser le public», affirme une travailleuse des services d'approche de la MSS, Nancy Shewchuk. «Parmi ceux-ci mentionnons *Hearing Voices*, un atelier de simulation de trois heures pour aider les gens à comprendre la schizophrénie.»

Par ailleurs, le soutien de la famille est la clé du processus de guérison et la Société offre un atelier de 12 semaines intitulé *Strengthening Families Together* qui montre aux familles comment comprendre et venir en aide à un proche qui a reçu un diagnostic de maladie mentale. Le programme *Hidden Victims, Hidden Healer*

fournit de l'information sur l'offre des soins à une personne atteinte d'une maladie mentale sans négliger les besoins du fournisseur de soins. Ce programme est fondé sur huit étapes pour les fournisseurs de soins – sensibilisation, validation, acceptation, défi, pardon, relâchement de la culpabilité, estime de soi et croissance.

Les gens atteints d'une maladie mentale chronique meurent jusqu'à 25 ans plus tôt que les autres. En plus d'un manque de motivation causé par la maladie même et les effets secondaires des médicaments, les patients schizophrènes allant à l'hôpital pour une autre maladie peuvent être négligés et ne pas recevoir les traitements adéquats car ils portent l'étiquette de schizophrène. La pauvreté peut entraîner l'incapacité de se procurer des aliments nutritifs ou le manque d'accès aux programmes d'exercice et des rapports indiquent que 80 per cent des personnes atteintes de schizophrénie ont tendance à être fumeur.\* «La nicotine semble répondre à un besoin qu'ils ressentent», songe Shewchuk. «C'est important de leur offrir des ressources.»

Un grand avantage du groupe d'entraide c'est de rassembler les gens pour discuter des défis auxquels ils font face et de s'encourager l'un l'autre à chercher des ressources, à prendre leurs médicaments tels que prescrits, et à se trouver des activités constructives – il s'agit d'un programme global qui s'intéresse à la santé globale. Le programme de repas hebdomadaire est devenu un temps populaire pour se rassembler, d'offrir des mets nutritifs comme la soupe, du saumon sur petits pains de blé entier et des légumes. «Ils aimaient les repas – le succès était tel que les gens venaient plus régulièrement car nous avions de l'argent pour des bons repas. Il faut leur donner ce qu'ils veulent pour qu'ils viennent participer», explique Nancy. «Parfois on les perd et parfois il faut aller à leur recherche. J'ai besoin de les retrouver!»

## Le stigma et les soins de santé mentale inadéquats

- Le stigma rattaché aux maladies mentales présente un sérieux obstacle non seulement au diagnostic et au traitement mais également à l'acceptation de l'individu au sein de la communauté.
- Les familles se disent étirées au maximum et incapables de s'en tirer.
- Un seul enfant sur cinq ayant besoin de soins de santé mentale en reçoit.
- De grands nombres de personnes atteintes d'une maladie mentale vivent dans la rue.
- Quatre-vingt-six pourcent des hospitalisations pour maladies mentales au Canada se produisent dans des hôpitaux généraux.
- En 1999, 3,8 % de toutes les admissions dans les hôpitaux généraux (1,5 million de journées d'hospitalisation) étaient pour des troubles d'anxiété, des troubles bipolaires, la schizophrénie, la dépression majeure, des troubles de personnalité, des troubles alimentaires et des comportements suicidaires.

[http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap\\_1-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/chap_1-fra.php)

Nancy Shewchuk  
204-623-9698  
nshewchu@normanrha.mb.ca

*\*Michael T. Compton, MD, MPH: John Newcomer, MD – Medscape Psychiatry & Mental Health. 2007*

# Première nation Waywayseecappo

## Le jardinage communautaire prend racine

L'ancien terrain de rodéo de Waywayseecappo était abandonné depuis des années, et la piste de course de chevaux n'avait pas vu de sabots depuis longtemps non plus. Aujourd'hui une différente sorte de circulation est arrivée sur l'endroit maintenant qu'il a été réhabilité en jardin communautaire. Et pour ceux qui n'ont pas le pouce vert, un nouveau sentier de marche est ouvert pour leur plaisir.

Membre du comité d'IPMC, Glenda Cloud a aidé à mettre le projet sur pied et maintenant il est dans sa troisième année. Le jardin communautaire est florissant, mais son démarrage a connu quelques difficultés sous la forme d'une créature à quatre pattes. «La première année a été très difficile», raconte Cloud. «Le terrain était nouveau et nous avons plein de petits visiteurs – des spermophiles (ou *gophers*) mais ils étaient bien mignons.» Malgré ces rongeurs, environ 200 touffes de légumes ont été plantées. La culture initiale de concombre, de pommes de terre, et d'oignons a été élargie pour inclure des tomates, du brocoli, du chou-fleur, des poivrons et des fleurs.

Un atelier de jardinage communautaire a attiré beaucoup de résidents de Waywayseecappo de tous les âges, et bien d'entre eux ont semé des graines offertes en don par des entreprises locales.

L'épiciériste local a fourni des pommes de terre à planter et de nombreux participants ont apporté leurs propres semences. Une partie du jardin a été surélevée pour les enfants de la garderie qui ont planté des fleurs et des tomates. Les boutons de fleurs dans les nouvelles plantes ont produit des cris de joie chez les enfants. «Tous ceux qui sont venus à l'atelier ont reçu une petite plante à qui donner de l'attention», explique Cloud. «Tout s'est vraiment bien passé, et beaucoup des membres de la communauté se sont joints au jardin.»

Les produits des jardins sont servis au repas du rassemblement des aînés. Avec le repas, un bingo sur la nutrition a lieu, les divers groupes alimentaires figurant sur les cartes de bingo. Un kiosque de l'IPMC à la foire annuelle sur la santé de Waywayseecappo fait également la promotion des jardins communautaires en offrant des prix de tirage sous la forme de légumes frais produits dans le jardin. Le kiosque affiche une feuille d'inscription pour tous ceux qui s'intéressent au projet de jardinage, et les personnes inscrites seront invitées à se joindre au semis du printemps

Une partie des 3 000 \$ du financement annuel de l'IPMC a été consacré à l'achat d'un motoculteur pour les jardins et une tondeuse à gazon pour entretenir le sentier de marche, tâche entreprise par un jardinier à temps partiel en été. Le bureau du conseil de bande de la Première Nation de Waywayseecappo a aussi pris goût au jardinage et a offert l'usage d'un tracteur de jardin aux résidences intéressées à créer un jardin. «Plus de gens commencent à planter des fleurs, des légumes et créer des jardins de rocaille», explique Cloud. «J'en ai fait un cette année et des gens viennent me demander comment j'ai fait – c'est contagieux!»

Waywayseecappo est également allumé par son nouveau projet *Take the Blue Outside*. Le «bleu» est la fumée du tabac et fait aussi référence à la lumière bleue de l'ampoule pour l'entrée principale à l'extérieur de la maison signifiant qu'il s'agit d'un foyer sans fumée. L'approche de réduction du tord vise la protection contre la fumée secondaire. On peut lire sur la publicité «Protégez votre famille!».



L'approche est fondée sur la recherche qui montre que limiter les endroits où l'on peut fumer peut réduire le nombre de cigarettes fumées par jour et ceci peut encourager l'idée de cesser de fumer.

Pour garder la communauté bien allumée et motivée par rapport au projet, il y aura un concours d'affiche, des prix d'encouragement et la reconnaissance des foyers qui réussissent avec leur engagement à devenir milieu sans fumée.

## **Spermophiles seuls**

Ces petits rongeurs mâles sont hautement territoriaux alors c'est inhabituel d'en avoir plus d'un dans sa cour. Un spermophile peut créer 70 buttes par mois dans un endroit donné.

### **Info-santé**

#### **Cinq étapes pour éloigner ces rongeurs de votre jardin :**

- Encouragez les oiseaux prédateurs tels que les hiboux et les aigles à chasser dans votre jardin. Installez des bains d'oiseaux ou de grands contenants remplis d'eau pour les encourager à s'en servir.
- Enlevez les mauvaises herbes et les arbustes autour des clôtures pour que les oiseaux prédateurs voient facilement les rongeurs à l'œuvre.
- Couvrez les plates-bandes potagères surélevées avec du grillage métallique afin d'empêcher les petites bêtes de faire des tunnels. Le grillage devrait être placé de 18 à 24 pouces sous la surface du sol.
- Laissez les animaux de compagnie dehors au lever et au coucher du soleil lorsque les spermophiles sont plus actifs.

Les chiens et les chats les dérangeront pendant qu'ils creusent, et pourraient même les contrôler.

- Creusez autour des clôtures et installez du grillage métallique verticalement dans le sol pour agir d'obstacle aux spermophiles qui construisent des tunnels.

[http://www.ehow.com/how\\_155991\\_keep-gophers-garden.html](http://www.ehow.com/how_155991_keep-gophers-garden.html)

Pour plus d'information sur les spermophiles au Manitoba :

<http://209.85.173.104/search?q=cache:Tr1bkCCFR3sJ:www.gov.mb.ca/agriculture/crops/forages/pdf/bjb05s09.pdf+gophers+Manitoba&hl=en&ct=clnk&cd=1&gl=ca>

Glenda Cloud

Waywayseecappo, Manitoba

1-204-859-5085

gkcloud63@yahoo.com

# Erickson

## Champions de vie active

*Un point saillant de la campagne était une famille qui est venue participer à presque chaque activité Let's Try It – elle a reçu un prix de reconnaissance pour son assiduité extraordinaire et d'autres familles se sont mises à venir ensemble aussi.*

Le comité d'IPMC de la région d'Erickson couvre trois municipalités rurales et ses programmes de Vie active se répandent comme une trainée de poudre! La raison principale de cette croissance sans précédent est la campagne *Activate the Champions*, qui est également appuyée par Manitoba *en mouvement*. Cette campagne a été coordonnée par le facilitateur local de Vie active, Russell Thorne, qui a formé dix bénévoles de la région pour mettre en œuvre diverses initiatives de mise en forme. «C'est comme si j'avais des mains de plus dans les communautés», soutient Thorne.

On a montré aux bénévoles comment lancer des programmes de marche et travailler avec des individus à l'aide du Guide d'activité physique canadien. Des exercices de type *Anywhere, Anytime* ont aussi été organisés et les champions se sont déployés pour promouvoir les programmes. En plus des clubs de marche, les bénévoles ont initié des ateliers et des cours d'exercices *Anywhere, Anytime*. Des cours et des initiatives inattendues ont été mis sur pied et les leaders bénévoles – âgés de la fin de la vingtaine jusqu'à plus de 70 ans – ont poursuivi leur

formation dans le but d'acquérir plus de connaissances et d'habiletés.

Les jeunes gens dans la communauté sont également embarqués dans le projet; les élèves du programme de leadership de 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années de l'école Erickson High School ont organisé une activité pour l'école élémentaire visant à encourager les plus jeunes à devenir plus actifs et à maintenir ces habitudes.

Un autre succès dans la région d'Erickson a été la trousse de vie active qui peut être empruntée gratuitement. Le comité d'IPMC a contribué 400 \$ à la trousse et un autre 400 \$ d'équipement sportif a été offert en don. Parmi ce dernier mentionnons l'équipement complet pour le baseball, pour l'entraînement au poids, le volleyball, le yoga, des patins, des skis, le nécessaire pour le soccer ainsi que des jouets de vie active pour la jeune enfance. Avec un dépôt de 20 \$, des groupes de tous les âges, que ce soit pour des rassemblements de famille ou des adolescents cherchant à jouer au hockey de rue, ont emprunté l'équipement sportif. Le concept a été tellement bien accueilli que le comité a obtenu du financement pour créer une autre trousse pour Onanole, village environnant.

Avec la promotion d'un si grand éventail d'activités, il n'est pas surprenant que la vie active occupe une place importante à Erickson. À titre d'exemple, un couple n'avait jamais utilisé de l'équipement d'entraînement contre résistance avant de participer à l'orientation du centre de conditionnement. Huit mois plus tard, ils continuent à fréquenter le centre régulièrement et signalent un changement remarquable de poids et de leur état de santé.

## **Idées pour le conditionnement physique en famille :**

- Désignez un soir par semaine pour la soirée d'activités physique en famille. Chaque semaine, une personne différente choisit le type d'exercice à faire en famille qui sera fait ensemble. Que ce soit la natation, le patin à roues alignées, la marche, le golf au Frisbee ou du basketball à deux – chacun reçoit la chance de faire quelque chose qu'il aime et l'exercice ne devient jamais ennuyant.
- Demandez à chaque membre de la famille de choisir un exercice au début de la semaine et de faire autant de répétitions que possible. Ils doivent s'entraîner pendant la semaine avec l'objectif de s'améliorer par la fin de semaine.
- Combinez l'exercice aux tâches domestiques. Sur des bouts de papier, notez les tâches et les types d'exercice de poids. Mettez les papiers dans deux chapeaux et demandez à tous de piger un papier de chaque chapeau.

[http://www.sparkpeople.com/resource/fitness\\_articles.asp?id=382](http://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=382)

Russell Thorne  
204-636-2294  
keewaywellness@hotmail.com

# Flin Flon et Cormorant

## La lutte au tabagisme : les jeunes s'entraident

*«Au lieu de pousser les fumeurs dans un coin, essayons plutôt de leur faire comprendre leur dépendance.»*

Les groupes communautaires et les groupes d'entraide fonctionnent. C'est la leçon tirée par Deanna Johnson en tant que coordonnatrice régionale de réduction du tabagisme et facilitatrice de santé communautaire dans la région de Flin Flon. Johnson croit fortement que les jeunes sont capables de rejoindre leurs pairs, ainsi, elle a augmenté le nombre d'équipes de lutte contre le tabagisme (*Tobacco Tackle Teams*) à partir de la 4<sup>e</sup> année jusqu'à l'école secondaire dans plusieurs collectivités. Chaque équipe est unique et entretient différentes idées sur les effets néfastes du tabac. «Il faut vraiment faire confiance au groupe et entendre ce qui fonctionne chez eux», dit-elle. «Laissons-les faire. Il faut que ce soit le projet des jeunes.»

Une des équipes de Flin Flon a organisé une pièce de théâtre intitulée *How to Say No*. Les élèves de la 5<sup>e</sup> année ont écrit le scénario et se sont produits devant les élèves des 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années. Ils ont également préparé des signets portant des conseils sur comment dire non et les ont distribué auprès de leurs pairs. Quant aux élèves du secondaire de Flin Flon, après avoir organisé un concours pour révéler combien

d'argent ils dépensent sur le tabac et quelle quantité ils chiquent, ils étaient étonnés devant le nombre élevé de chiqueurs parmi eux.

Les jeunes de Cranberry Portage ont produit des affiches colorées portant des photos d'eux-mêmes et leurs opinions sur le tabac. «Les jeunes étaient tellement fiers des affiches», affirme Johnson. Des copies imprimées vont être affichées dans chaque école de la division scolaire Frontier. En raison du projet, les élèves ont fini par écrire un roman illustré.

«Le financement de l'IPMC nous permet d'initier de meilleurs projets», observe Johnson. C'était bel et bien le cas à Cormorant où les élèves ont soumis des affiches sur la fumée secondaire dans le cadre d'un concours. Résistant l'impulsion de corriger la grammaire, Johnson et sa cofacilitatrice ont permis que les rubriques viennent directement des élèves. À l'aide des fonds de l'IPMC, les affiches gagnantes ont été imprimées sur papier spécial et distribuées aux écoles de Frontier.

Les élèves de Cormorant ont également ajouté du plaisir à la sensibilisation contre le tabac en organisant des jeux de carnaval originaux pour toutes les classes. Les élèves se déplaçaient d'une station à l'autre, répondant à des questions sur le tabac avant de faire un lancer parfait au jeu *Dunk the Junk*, frapper des quilles au *Cigarette Bowling* ou envoyer des sacs de sable dans des trous nommés pour divers produits chimiques – pour nommer quelques jeux organisés.

Les élèves de 4<sup>e</sup> année à Le Pas ont préparé un livret multimédia contenant leurs idées et leurs expériences par rapport au tabac.

Ce n'est pas toujours une partie de plaisir que d'apprendre les dangers du tabagisme. Le grand-père d'une des enseignantes est décédé à la suite d'une maladie reliée au tabagisme et par conséquent, son père a arrêté de fumer. Inspirés par l'expérience de leur enseignante, les élèves ont produit des annonces publicitaires à langage direct.

«Au lieu de pousser les fumeurs dans un coin», propose Johnson, «essayons plutôt de leur faire comprendre leur dépendance». Donner aux jeunes l'information et les outils pour dire non et leur permettre de s'influencer positivement l'un l'autre produit d'excellents résultats dans la région de Frontier.

## **Le tabagisme chez les adolescents au Canada :**

- Les Canadiens de moins de 19 ans fument chaque année environ 1,7 milliard de cigarettes.
- Les ados entre 15 et 19 ans qui fument consomment en moyenne 12,3 cigarettes par jour, une réduction par rapport aux 13 cigarettes par jour en 1999.
- Plus de 90 % des adolescents qui fument seulement 3 à 4 cigarettes par jour pourraient être pris dans une dépendance de tabagisme à vie qui dure typiquement 35 à 40 ans.
- À la longue, le tabac tue la moitié des personnes qui en deviennent dépendants, et cette année, le tabac va causer la mort d'environ 2 000 Manitobains.

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

<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/smoking.fr.html>

Deanna Johnson

Flin Flon, Cranberry Portage, Le Pas, Cormorant

204-687-1369

[djohnson@normanrha.mb.ca](mailto:djohnson@normanrha.mb.ca)



# Hamiota

## La GRC encourage les élèves au *boot camp*

*«La participation était incroyable. Les enseignantes n'arrivaient pas à croire comment les dîners avaient changé.»*

Lorsque la GRC est arrivée à l'école Hamiota, ça voulait seulement dire une chose – c'est le temps du «*boot camp*»!

Kerri Wilson, facilitatrice du comité DHAT.com (*Daily Health Awareness Team*) pour les municipalités rurales de Miniota, Woodworth, Blanshard, Hamiota et le village de Hamiota, a expliqué que le but du comité est d'employer les fonds de l'IPMC pour accroître l'activité physique dans les écoles et de le faire de façon amusante et stimulante. Le «*boot camp*» s'est produit dans quatre écoles et est fondé de façon générale sur le TAPE de la GRC (Test d'aptitudes physiques essentielles). On a utilisé l'équipement en place dans les écoles. «Ce n'est pas nécessaire d'avoir de l'équipement spécial, on utilise ce qu'on a et on s'arrange pour que ça soit amusant», explique Wilson. Par ailleurs, le parcours a été conçu pour que tous puissent participer, de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année, avec une variété d'habiletés physiques.

Le parcours d'obstacle de 100 mètres, délimité avec le ruban jaune de la police et des ballons, demandait aux participants de marcher, pousser, tirer, porter, lever, sauter, grimper et courir. Le rôle de la GRC? D'encourager les élèves, bien sûr. «Nous les avons encouragé de

façon positive», explique Wilson, «mais on y ressentait quand même une qualité de *boot camp*.» Dans certains cas, Wilson et un policier se mettaient l'un l'autre au défi pendant que les élèves les encourageaient. Wilson a admis qu'elle n'a pas seulement perdu du poids au cours des deux semaines, mais aussi sa voix! Des prix ont été décernés pour des accomplissements tels le meilleur temps et le temps le plus amélioré. «Nous n'avons pas tous gagné le premier prix, mais on s'est tous amusés». Chaque école participante a reçu le format géant du jeu *Tied in Knots*.

Une autre réussite de l'IPMC était un programme d'alimentation saine dans les écoles. On a demandé aux élèves d'apporter (et de manger!) des aliments de tous les groupes pour leur dîner. À la fin du programme, la classe qui avait mangé le plus de fruits et de légumes s'est méritée un cours de cuisine. «La participation était incroyable. Les enseignantes n'arrivaient pas à croire comment les dîners avaient changé», raconte Wilson. Des changements se produisaient aussi dans l'ensemble de la communauté avec l'encouragement du comité d'IPMC. On a demandé aux restaurants d'offrir des options plus saines, comme servir la vinaigrette à part, ajouter des mets de blé entier et préparer certains aliments au four au lieu de les faire frire. Des napperons ont été imprimés avec des conseils tels que 'charger votre pizza de légumes au lieu de viande' et de l'information sur la taille des portions. «Nous avons bel et bien vu des changements importants», affirme Wilson. «Le programme a été bien reçu.»

L'année dernière l'activité familiale *FIT Family Fun Challenge* était un concours de photographie sans limite. On a encouragé les gens à prendre des photos de leurs familles actives – «faisant ce qu'elles font», explique Wilson. «Les familles qui jouent ensemble, restent ensemble. Il y a des façons faciles et diverses pour que les familles soient actives ensemble.» Il y avait des prix pour les gagnants et au total, on a compté 50 inscriptions mettant en valeur une grande variété d'activités. Cette année on a vu le géocaching, une chasse au trésor qui se passe à l'extérieur à l'aide de la technologie de système de

positionnement global (GPS) (mis à la disposition aux participants) pour trouver les caches sur les sentiers dans leur municipalité.

Wilson affirme qu'une étude de l'ORS d'Assiniboine montre que les hommes dans la région ne consomment en moyenne que deux à trois portions de fruits et légumes par jour. Également, les taux d'obésité chez les jeunes enfants sont à la hausse et on prévoit que la prochaine génération d'enfants aura une espérance de vie plus courte que ceux d'entre nous qui sommes adultes aujourd'hui. «Il faut que tous s'engagent maintenant pour changer nos modes de vie qui sont responsables pour la maladie chronique», dit-elle. Le secteur de la santé peut jouer un rôle dans la prévention, l'éducation et le traitement mais à la longue, cela revient aux individus d'assumer la responsabilité pour leur propre bien-être. Les collectivités peuvent encourager ceci en sensibilisant ses habitants et offrant des opportunités.»

## Info-santé

### **L'importance des dîners et des collations saines à l'école :**

- Un dîner et une collation saine fournit aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs essentiels à leur croissance, à leur apprentissage et à leur bien-être à l'école. Sans cette énergie nécessaire provenant de la nourriture, ils peuvent se sentir fatigués et éprouver des difficultés de concentration en classe.
- Des dîners et des collations nutritifs donnent aux enfants beaucoup des vitamines et des minéraux essentiels à leur croissance et à leur développement.
- Les enfants ont souvent de petits estomacs et ainsi ne peuvent pas manger beaucoup à la fois. Les collations saines les aident à éviter de se sentir affamés à l'heure des repas, ce qui peut prévenir les choix d'aliments pauvres en nutrition et la suralimentation.

- Fournir des dîners et des collations saines permettent aux enfants de créer de bonnes habitudes alimentaires qui peuvent leur servir tout au long de leur vie.

<http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41>

Kerri Wilson  
204-838-2410  
kerriwilson@goinet.ca

# Lundar et Eriksdale

## Établir de bonnes habitudes

*En plus, des gens de centres communautaires de villages voisins tels qu'Arborg et Riverton ont également participé à l'atelier et s'affairent maintenant à offrir des aliments sains dans leurs propres arénas.*

Il n'est jamais trop tôt de montrer aux enfants à faire de l'exercice et de bien manger. À Lundar et Eriksdale, des enfants d'âge préscolaire à la maison et à la garderie mangent plus sainement depuis les ateliers commandités par l'IPMC *Wiggles, Giggles, and Munch* qui ont montré aux parents et aux éducatrices des façons amusantes et efficaces d'incorporer des aliments nutritifs dans les collations et les repas de tous les jours.

Le comité d'IPMC a initié une variété de programmes et d'activités de vie saine ciblant les jeunes de la région. La promotion d'habitudes alimentaires saines et le plaisir dans l'alimentation saine demeurent un point de mire constant. «Nous essayons de les rejoindre pendant les années de garderie et de les faire adopter des habitudes alimentaires saines avant les années scolaires», explique la coordonnatrice communautaire de l'IPMC Chrissie Erickson. «Les parents apprennent à préparer un dîner sain et nos facilitatrices de garderie mettent les leçons en pratique dans leurs milieux de travail.»

Dans le programme *Spot Rewards*, les enfants aperçus avec des aliments sains dans leurs dîners peuvent gagner des prix reliés aux activités tels que des balles de soccer. Deux prix sont offerts tous les jours et l'objectif encore ici est de privilégier les habitudes alimentaires saines dès un jeune âge. «On voit tellement de collations préemballées – nous travaillons tous et c'est facile d'en ajouter dans la boîte à lunch», admet Erickson. «Une fois à l'école secondaire, les habitudes sont bien enracinées.»

Des adultes dans les deux villages ont été attirés par les marches communautaires populaires et les foires-santé, tandis que les ados ont profité des nombreuses activités conçues pour accroître les possibilités d'activités physiques dans la région. Un cours de ski de fond d'une journée a été offert en partenariat avec KidSport Manitoba qui a contribué 12 paires de bottes et de skis. Des tournois de basketball dans les deux villages ont eu lieu pendant le carnaval annuel, et les membres du comité d'IPMC ont initié une soirée gymnase pour des filles de 12 à 18 ans avec des activités spéciales telles que la danse du ventre.

Comme dans bien des régions rurales, les garçons ici gravitent naturellement vers le hockey, alors l'IPMC a coparrainé la clinique de hockey Esso Fun Day Hockey pour les filles. La participation a dépassé toutes les attentes avec 25 filles d'Eriksdale et Lundar. Aujourd'hui une équipe féminine de hockey a été mise sur pied et formée avec des membres provenant des deux villages. L'aréna de hockey a aussi été le point de mire d'un atelier d'alimentation à haute participation visant l'offre de collations saines et l'élimination d'une partie de la malbouffe disponible dans les cantines d'aréna et d'école. Ce qui a été appris dans le cadre de l'atelier a été mis en pratique et à l'aréna et dans les écoles qui offrent depuis des collations telles que des fruits, du yogourt, du chili comme choix au lieu des hotdogs et frites habituels. En plus, des gens de centres communautaires de villages voisins tels qu'Arborg et Riverton ont également participé à l'atelier et s'affairent maintenant à offrir des aliments sains dans leurs propres arénas.

## L'alimentation et l'apprentissage

- L'alimentation saine permet aux enfants de grandir, se développer et réussir à l'école.
- Une alimentation saine fait que les enfants sont plus calmes, plus attentifs et prêts à apprendre.
- La pauvre nutrition est associée aux résultats scolaires plus faibles.
- La fonction cérébrale des enfants est amoindrie par la faim à court terme ou périodique ou la malnutrition causée par les repas manqués ou sautés.
- Les enfants à risque de malnutrition ont une assiduité et une ponctualité nettement inférieure. Leurs résultats scolaires en souffrent et ils sont plus portés aux troubles de comportement.
- Les élèves bien nourris qui sautent le déjeuner réussissent moins bien leurs tests et sont moins capables de concentrer.

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/food\\_thought\\_schools-reflection\\_aliments\\_ecole-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/food_thought_schools-reflection_aliments_ecole-fra.php)

Chrissie Erickson  
Lundar/Eriksdale, Manitoba  
204-762-5006  
204-762-6076 (bur)  
1le@mts.net

# Niverville

## **Un atelier lance une initiative communautaire mobilisatrice**

*Au terme de l'activité, 71 familles avaient soumis leurs calendriers et avaient compté un total de 109 000 minutes d'activité physique.*

Un atelier de renforcement des capacités *Start Fresh\** a fait bouler de neige pour devenir une initiative communautaire dynamique à Niverville. Annette Fast faisait partie d'un groupe travaillant à l'établissement d'une garderie et raconte que son amie l'a entraînée à l'atelier pour des idées de financement. Mais la soirée l'a poussée, elle et un groupe énergique de femmes de Niverville, dans une direction tout à fait différente. Inspiré par les histoires de l'IPMC dans d'autres petits villages, le groupe a formé la Niverville Association for Healthy and Active Living, a commencé à pondre des idées pour leur village et a préparé des demandes pour les financer.

Au mois de février, le défi *Family Fitness Challenge* des familles en forme se produisait. L'idée était que les familles soient dehors et actives pendant un des mois les plus froids du Manitoba, mais en réalité, le mois de février était si froid que le lancement – une activité de circuit réutilisant de vieux arbres de Noël – devait être remise à la semaine suivante. Afin de sensibiliser les familles par rapport à l'activité, le comité a distribué 400 calendriers aux élèves de l'école élémentaire. On a encouragé les enfants à documenter toutes les activités de leur famille sur le calendrier. Chaque famille qui compterait plus de 1 000



minutes d'activités physique en février serait inscrite à un tirage pour une console de jeu Wii. Soixante-dix-neuf enfants ont également soumis des affiches dans le cadre d'un concours pour promouvoir l'activité et 26 aînés et des employés du Niverville Heritage Centre ont choisi les meilleures affiches.

Puisque le froid glacial persistait, des activités intérieures ont été permises dans le cadre de l'activité. Au terme de l'activité, 71 familles avaient soumis leurs calendriers et avaient compté un total de 109 000 minutes d'activité physique. Des partenariats avec le personnel de l'école élémentaire, le village de Niverville, Manitoba *en mouvement*, le Heritage Center et *Start Fresh* ont contribué au succès retentissant de cet effort initial.

De son côté, le comité poursuivait ses efforts. On a rêvé d'un site Web réunissant toutes les initiatives de santé et les activités de Niverville, et avant longtemps, à l'aide d'un octroi de 399 \$ de l'IPMC et beaucoup de travail bénévole, un site Web dynamique nommé *Niverville Active Living* était en ligne. Dans une troisième initiative sur le cholestérol du nom de *Cholesterol Challenge*, des conférenciers offraient à chaque semaine des conseils de vie saine et des façons de réduire le mauvais cholestérol. Quatorze femmes ont participé à cette initiative de sept sessions.

L'association ne manque pas de projets d'avenir. Les profits de la vente d'un livre de recettes pourraient aller à l'achat d'une fourgonnette Handivan qui permettrait le transport de plus d'aînés. Pensant à la quantité de nourriture grasse vendue à la foire annuelle, le comité prévoit monter un kiosque l'été prochain pour offrir de meilleurs choix. Pour ce qui est du *Family Fitness Challenge*, des gens accrochent des membres de l'association dans la rue pour leur demander quand aura lieu le prochain. La réponse – en février bien sûr! Il n'y a aucun mois trop froid pour sortir et être actif pour la santé!

## Info-santé

### **10 idées pour l'exercice par temps froid :**

- Construire un bonhomme de neige
- Randonnée à cheval en piste
- Traîneau à chiens
- Curling
- Hockey
- Patinage
- Marche/randonnée
- Raquette
- Toboggan
- Ski en soirée

[http://www.canadianliving.com/health/fitness/10\\_ideas\\_for\\_cold\\_weather\\_exercise.php](http://www.canadianliving.com/health/fitness/10_ideas_for_cold_weather_exercise.php)

### **Protégez votre tête lorsque vous faites de l'exercice par temps froid :**

- Souvenez-vous que votre tête pourrait être responsable pour 40 % de la perte de chaleur. Une bonne tuque d'exercice est essentielle. Assurez-vous qu'elle est suffisamment compacte pour la mettre dans votre poche ou la tenir si vous avez trop chaud.

<http://www.cbc.ca/news/background/weekly-checkup/coldweather-injuries.html>

# Point Douglas

## Se lier d'amitié

*«On voit arriver le monde et demander 'qui sont ces personnes?'  
et finir par devenir amis et collègues»*

Craintifs puis finalement souriants – il ne faut pas beaucoup de temps pour que les enfants s'attachent aux aînés lorsqu'on a du plaisir dans la piscine pour se lier d'amitié. Myfanwy Cawley, coordonnatrice de ressources de la coalition d'aînés de Point Douglas, déclare que l'un de leurs programmes connaissant le plus de succès et financé par l'IPMC a été un projet conjoint rassemblant les générations.

La coalition d'aînés s'associe à cinq garderies locales pour une nage hebdomadaire. «Cela garde les aînés actifs et, comme activité initiatrice à la natation, montre aux enfants à ne pas craindre l'eau», explique Cawley. Ou les aînés, l'a-t-on appris. «Ça commence généralement où les enfants sont terrifiés des aînés – ils sont petits, et voici un étranger et une grande piscine – mais vite les enfants sont si excités de voir leur aîné qu'ils se jettent à leur cou pour leur donner un câlin!»

Le financement de l'IPMC fournit des maillots de bain aux enfants et des collations saines. C'est une situation gagnante pour tous. «Tout le monde en bénéficie. C'est pas du tout un programme de charité», selon Cawley. Non seulement les aînés se gardent en forme en nageant, ils ont un contact avec les enfants, un contact essentiel surtout aux

personnes âgées qui n'ont peut-être pas de petits-enfants dans la région. Les enfants reçoivent une attention unique dans la piscine dont la température est maintenue plus haute pour les aînés que la plupart des piscines publiques. «On crée des relations saines», affirme Cawley.

Les relations saines sont également en voie de développement entre les locataires du manoir. Le financement de l'IPMC a contribué à l'achat d'équipement de cuisine afin que les gens puissent se rassembler pour des repas-partage plusieurs fois par mois, solidifiant le sentiment d'appartenance communautaire au manoir. «L'impact a été immense pour si peu d'argent», soutien Cawley.

Un autre projet populaire et réussi a été le programme d'accréditation des manipulateurs d'aliments. Comment prépare-t-on des repas nutritifs, savoureux et salubres en utilisant seulement des mijoteuses, des ouvre-boîtes et des boîtes? En partenariat avec la Ville de Winnipeg, la coalition d'aînés a offert le cours dans deux endroits distincts pour des groupes confessionnels, des centres communautaires et des comités de parents. «La nourriture, on le sait tous, est l'un des meilleurs outils de développement communautaire qui soit», explique Cawley. Selon elle, le cours a rassemblé les gens, solidifiant des partenariats dans la communauté et améliorant les relations entre les groupes ethniques. «On voit arriver le monde et demander 'qui sont ces personnes?' et finir par devenir amis et collègues», affirme Cawley. «C'est fantastique.» La réussite du programme d'accréditation a été telle qu'on continue à recevoir des appels pour qu'on l'offre à nouveau.

Un programme de soccer portes-ouvertes – «organisé à l'improviste avec presque aucun argent» – a donné aux enfants un endroit où jouer, des souliers appropriés et une collation saine. On a commencé avec environ 30 enfants et le programme s'est élargi à un point où la ville l'a entrepris comme projet de quartiers centraux financé.

## Les aînés et la natation

- La natation est l'exercice idéal pour les aînés souffrant d'ostéoporose car il s'agit d'un exercice à faible impact qui renforce les muscles soutenant les joints et favorise la flexibilité des joints

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/seniors-aines-ost-art-fra.php>

Myfanwy Cawley  
204-792-8894  
pdouglasseniors@mts.net

# Selkirk

## Regardez, une carotte!

*«Toute la famille y était impliquée, ce qui en dit long sur comment nous ferons une différence dans la communauté.»*

Imaginez le ravissement d'un enfant qui sort une carotte de la terre pour la première fois. Grâce au projet de jardinage de l'IPMC de Selkirk, une jeune famille a pu cultiver son premier jardin et apprendre à congeler et à faire la conserve de leurs légumes pour l'hiver. Elle était tellement excitée», raconte Elaine Elliott au sujet d'une jeune jardinière. «Elle a dit 'regardez, une carotte!' Elle n'en croyait pas ses yeux.»

Selon Elliott, coordonnatrice de l'IPMC de Selkirk, une famille de sept était l'unique participante à la première tentative du programme de jardinage. Malgré cela, cette famille a fini par gagner l'appui de toute une communauté paroissiale. «On a formé un partenariat avec une petite église catholique à l'extérieur du village où personne n'allait détruire le jardin.» Les membres de l'Église catholique St. Margaret ont cultivé le sol et ont fait le don d'une remise qu'ils ont placé sur le terrain et réparé gratuitement. «Ils sont tellement contents, ils veulent agrandir le jardin pour l'année prochaine», affirme Elliot. La banque alimentaire de Selkirk a également aidé en collectant les dollars de Canadian Tire qui ont servi à l'achat des outils de jardinage.

Le jardin a produit une variété de légumes y compris environ 25 citrouilles dont la majorité servira à l'activité d'Halloween *Growing Years*. La famille jardinière apprendra également, à l'aide du Centre

de ressources, comment se servir de la citrouille dans la préparation d'aliments.

Waltraud Grieger, directrice exécutive du Centre de ressources *Growing Years*, se dit d'abord déçue que si peu de gens s'intéressent au jardinage. Mais l'unique jardin était si bien réussi et les légumes si abondants, «c'était une bonne indication à quel point le projet allait bien se dérouler. L'année prochaine nous en aurons plus», prédit-elle en ajoutant, «toute la famille y était impliquée, ce qui en dit long sur comment nous ferons une différence dans la communauté». L'espace de jardin non occupé a été utilisé par René Gauthier, coordonnateur de la soupe populaire et du projet de jardinage, afin de cultiver des légumes pour la soupe populaire.

Le jardin n'est pas le seul projet en expansion. La cuisine communautaire de Selkirk a également dû aménager dans un établissement plus spacieux afin de recevoir tous ceux qui désirent participer aux cours de nutrition et de cuisine. Auparavant, il y avait une liste d'attente de familles voulant apprendre à faire l'épicerie et à préparer des repas peu coûteux et nutritifs. Maintenant, grâce aux efforts concertés entre le centre de ressources *Growing Years*, la soupe populaire locale, la banque alimentaire et la ville de Selkirk, le programme de cuisine est exploité à partir de la grande cuisine de la soupe populaire. Les cours de cuisine ont accueilli des nutritionnistes, des diététistes, et ont même enseigné l'art de bien se laver les mains. Les participants ont appris à acheter des coupes de viande peu coûteuses et en retirer le maximum, comment se servir d'une mijoteuse et comment mettre en conserve et congeler les produits du jardin. Il y a aussi eu des visites à l'épicerie pour montrer aux familles comment juger les niveaux de sodium et les gras trans dans les aliments qu'elles achètent. Les participants apprennent à planifier un repas, le préparer dans la cuisine de la soupe populaire, et peuvent ensuite l'apporter à la maison pour souper.

Selon Elliott, le comité d'IPMC a remarqué une grosse différence dans les types de collation qu'offrent les parents à leurs enfants. «Ils

apportent des bâtonnets de céleri et de carotte. Ils n'apportent plus de collations préemballés», signale-t-elle. «On voit des résultats».

Le financement de l'IPMC à Selkirk a aussi servi aux programmes de marche, à la distribution d'information pour cesser de fumer, un programme *Wiggle, Giggle and Munch*, et un programme de bonne alimentation au dîner *What's in your Lunch* pour les enfants d'école.

### Info-santé

#### **Le jardinage offre de nombreux avantages, y compris :**

- La satisfaction de voir quelque chose prendre racine et grandir.
- L'occasion de profiter du plein air et de montrer aux enfants les joies de la nature.
- Une forme plaisante d'exercice pour tous les âges.
- Une occasion d'embellir votre collectivité et de rehausser la valeur des propriétés.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/garden-jardin-fra.php>

Elaine Elliott  
482-6448  
jsearchl@mts.net





**Rosetta Projects**

**PROJET FINANCÉ PAR**  
Santé Manitoba  
Agence de la santé publique du Canada