

Dans votre

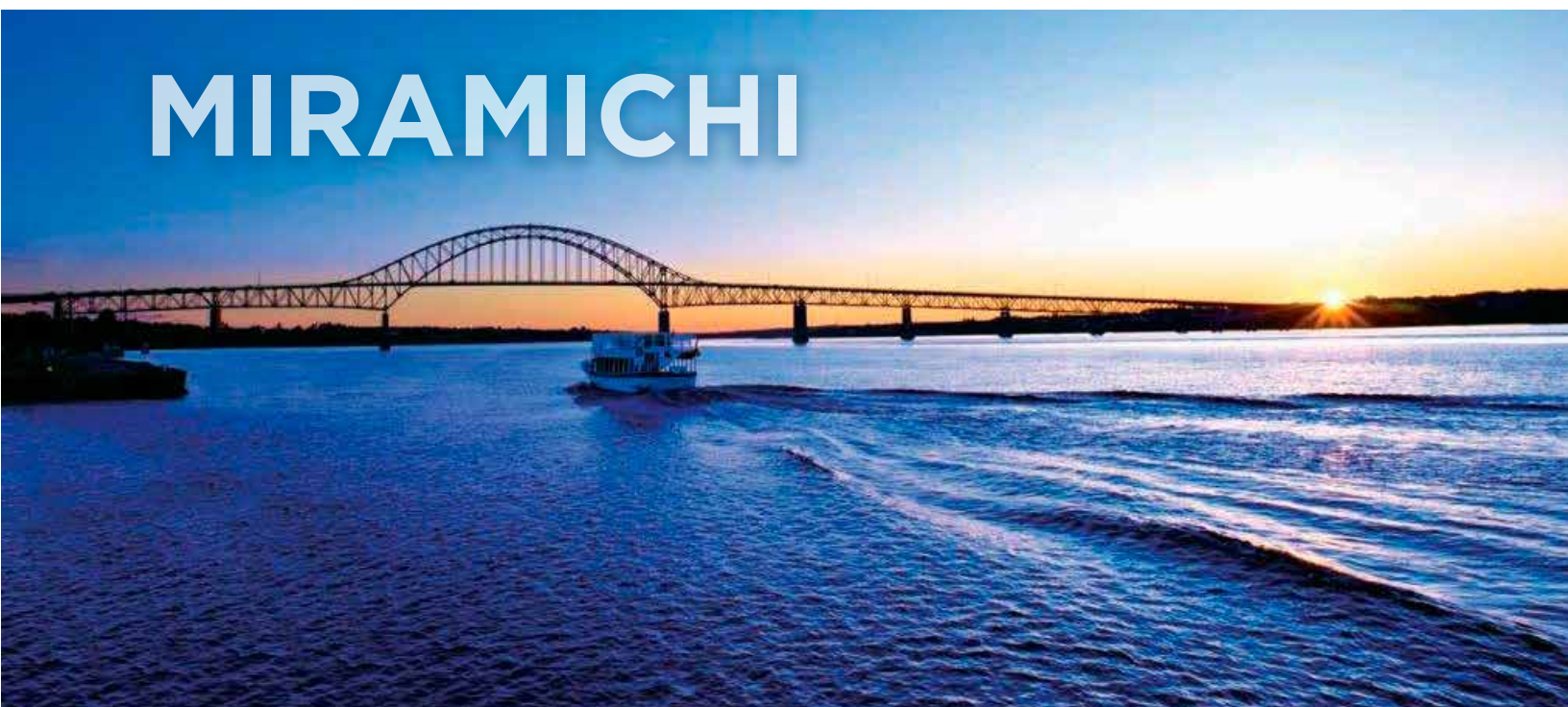
Octobre 2017 | Numéro 3

Mise en pratique
des Évaluations des besoins
de la collectivité
en matière de santé

COLLECTIVITÉ



NEGUAC



MIRAMICHI

6

Au sujet de la région de Miramichi

La région de Miramichi, qui englobe une grande étendue géographique dans la partie nord du Nouveau-Brunswick, constitue une communauté très diversifiée sur le plan culturel.

14

Au sujet de la région de Neguac

La région de Neguac englobe une petite étendue géographique dans la partie nord-est du Nouveau-Brunswick.

Message de la présidente-directrice générale



Mettre en lumière les programmes et les services exceptionnels créés dans les collectivités du Nouveau-Brunswick constitue une expérience enrichissante. Dans les pages qui suivent, vous verrez comment deux collectivités de la province contribuent à l'amélioration globale de la santé et du mieux-être de notre population.

En tant que nouvelle PDG d'Horizon, je me suis fixé comme priorité de visiter personnellement

toutes les collectivités dynamiques de cette belle province et de me renseigner sur les atouts et les défis que chacune d'entre elles présente. Je n'ai pas encore visité tous les coins de la province, mais ce que j'ai vu jusqu'à maintenant a été très instructif et encourageant. Les dirigeants et les résidents des diverses collectivités du Nouveau-Brunswick ont manifesté une passion et un engagement à aider les gens à vivre en santé. Leur intérêt a joué un rôle clé dans l'élaboration de programmes visant à favoriser la santé des gens et des collectivités. Mes visites m'ont permis de voir de quelle façon la grande famille que forment les employés d'Horizon travaille en collaboration avec les collectivités pour obtenir les meilleurs résultats possibles en matière de santé.

Dans ce troisième numéro du bulletin *Dans votre collectivité*, nous mettons l'accent sur la croissance issue de la tenue d'Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé (EBCS) de Miramichi et de Neguac. Les EBCS sont réalisées pour aider à cerner les forces et les besoins uniques d'une collectivité en matière de santé et de mieux-être ainsi qu'à formuler des recommandations pour les combler.

Les témoignages que vous vous apprêtez à lire m'ont inspirée et vous inspireront sûrement tout autant. La force de l'esprit communautaire est au cœur de chacune des réussites présentées ici et continuera de servir de motivation pour apporter d'autres améliorations aux soins de santé dans l'avenir.

Karen McGrath, présidente-directrice générale
Réseau de la santé Horizon

Le Réseau de santé Horizon est défini par sa mission

« Aider les gens à vivre en santé »

La bonne santé est au cœur de la qualité de notre vie quotidienne.

C'est ce que tous les Néo-brunswickois souhaitent pour eux-mêmes et les personnes qui leur sont chères. Aider les Néo-brunswickois et Néo-brunswickoises à jouir de la meilleure santé possible est le but commun de tous ceux et celles qui travaillent quotidiennement au sein d'Horizon. Pour obtenir les meilleurs résultats, Horizon place les patients et les clients au cœur du système.

Chaque communauté néo-brunswickoise servie par Horizon est unique. En collaboration avec des partenaires clés, des cliniciens et d'autres intervenants, des progrès ont été réalisés pour cerner et combler les besoins particuliers des communautés. Il s'agit d'un effort conscient mis en œuvre par Horizon pour améliorer les soins primaires à l'échelle locale et appuyer les services tertiaires coûteux dont notre population vieillissante aura besoin.

Table des matières



Photo: Sheena Dougan

8 Aider les enfants à grandir en bonne santé

Élever des enfants en santé grâce à l'éducation et à la mobilisation communautaire.



Photo : Ville de Miramichi

10

Pensez frais

Offrir aux familles de la région de Northumberland des options en matière d'aliments sains.



Photo : Ville de Miramichi

Octobre 2017 | Numéro 3

Dans votre COLLECTIVITÉ

Mise en pratique des Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé

Collaboratrices :

- Kristen Crowell
- Christy English
- Tracey Shipley

Chef de la création :

- Sheena Dougan

Ressources :

- Jean Daigle
- Ginette Pellerin
- Annie Roussel
- Gabrielle Levesque
- Janet Hogan

Mention de sources pour la page couverture:

- Photos soumises par : Sheena Dougan, Ville de Miramichi

Impression :

- Taylor Printing Group Inc.

Documents de référence:

- Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé de la région de Miramichi
- Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé de la région de Neguac



12 Contacts avec la communauté pour les aînés

Faciliter l'accès aux programmes et services communautaires pour les aînés.

16

Planter les graines de l'appartenance communautaire

Le jardin communautaire de Neguac fournit des fruits et légumes frais et instaure un sentiment d'appartenance chez les familles.



www.HorizonNB.ca



18

Lauréats du prix de mérite pour la santé communautaire 2017

Rendre hommage aux personnes et aux groupes qui changent les choses dans leur communauté.



Les soins de santé aujourd'hui

Un système de santé bien conçu devrait consister, à la fois, en de solides centres de soins hospitaliers et des soins appropriés fournis en milieu communautaire près du lieu de résidence des patients néo-brunswickois. C'est un système qui s'assure que chaque Néo-Brunswickois a accès aux services dont il a besoin pour jouir de la meilleure santé possible.

Le vieillissement de la population, la migration vers le sud et le déplacement des résidents des régions rurales aux régions urbaines de la province entraînent des changements à nos soins de santé. Les organismes et communautés gouvernementaux et non gouvernementaux sont à la recherche de solutions pour offrir des soins de manière à répondre plus efficacement

aux besoins particuliers des membres de chaque communauté.

La bonne nouvelle, c'est que ce travail s'est déjà amorcé. Le Réseau de santé Horizon (Horizon) travaille en partenariat avec les communautés afin d'offrir à chaque résident de meilleurs soins préventifs, primaires et de longue durée.

Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé

Depuis 2012, Horizon travaille avec les communautés afin de mieux comprendre leurs besoins en matière de santé en effectuant des Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé (EBSC). Une EBSC est un processus dynamique et continu pour cerner les forces et les besoins uniques d'une communauté. Les informations recueillies offrent à Horizon et aux communautés une feuille de route leur permettant d'atteindre un but commun : **améliorer la santé générale des communautés du Nouveau-Brunswick.**

Avez-vous déjà pensé que la question de l'hébergement ou de l'accès au transport pourrait affecter la santé d'une personne? En effet, mesurer la santé d'une communauté dépasse largement une analyse des taux de maladies et de la disponibilité des services de soins de santé. Les services de santé représentent seulement 10 % des facteurs qui influent sur notre santé (voir le graphique circulaire); en conséquence, Horizon travaille avec des individus et des agences au niveau communautaire afin

de viser les autres facteurs (90 %) qui complètent le portrait. Le processus EBSC offre à chaque participant l'occasion de considérer tous les domaines qui influent sur la santé, soit les déterminants de la santé (table 1).

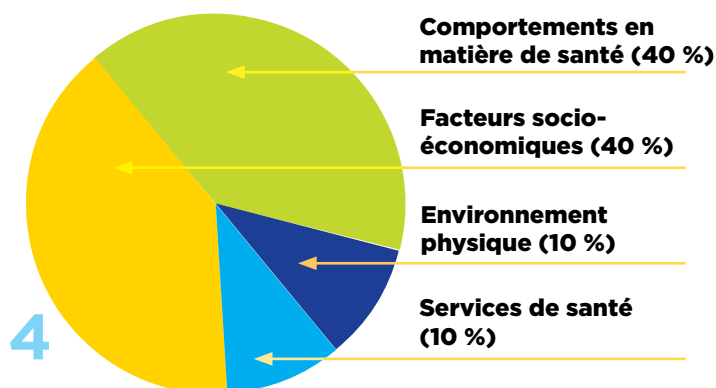
Les EBSC aident à recenser les domaines prioritaires dans la communauté ayant besoin d'une attention immédiate et à soutenir l'élaboration de plans d'action pour y remédier. Ce travail touche la programmation qui sert la population plus adéquatement et soutient souvent les efforts des fournisseurs de soins de santé primaires comme les médecins de famille, les infirmières praticiennes et les pharmaciens.

Personne ne connaît une communauté mieux que ses résidents. Le travail pour s'attaquer aux problèmes prioritaires est alimenté par la passion d'une communauté locale pour son propre mieux-être. Avec l'appui d'Horizon et d'autres parties prenantes, cette collectivité milite pour votre santé.

Tableau 1 : Facteurs déterminants de la santé selon la catégorisation de l'Agence de la santé publique du Canada

1	Niveau de revenu et situation sociale
2	Réseaux de soutien social
3	Niveau d'instruction
4	Emploi et conditions de travail
5	Environnement social
6	Environnement physique
7	Habitudes de vie et compétences d'adaptation personnelles
8	Développement sain durant l'enfance
9	Patrimoine biologique et génétique
10	Services de santé
11	Sexe
12	Culture

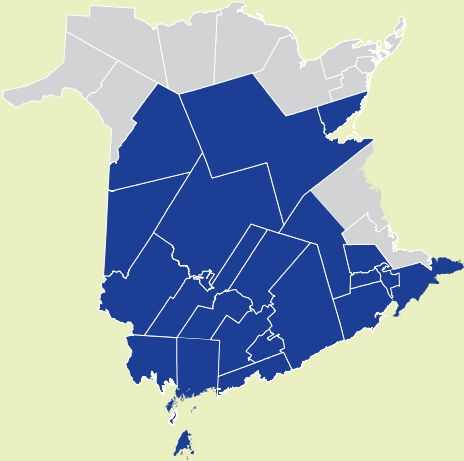
Quels facteurs influent sur notre santé?



Que sont les soins de santé primaires?

Les soins de santé primaires se distinguent par une approche de la santé et une gamme de services qui vont au-delà du système de soins de santé traditionnel, ce qui comprend tous les services qui touchent à la santé, comme le revenu, l'hébergement, l'éducation et l'environnement. Les soins primaires se concentrent sur la promotion de la santé, la prévention des maladies et des blessures, ainsi que le diagnostic et le traitement des blessures et des maladies. (Santé Canada)

17 Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé réalisées à ce jour



La province est divisée en 33 collectivités uniques afin d'assurer une meilleure perspective des différences régionales et locales.

En tout, 17 Évaluations des besoins de la collectivité en matière de santé ont été réalisées à ce jour.

- Oromocto et régions avoisinantes
- Fredericton et régions avoisinantes
- Petitcodiac, Salisbury et régions avoisinantes
- St. Stephen, Saint Andrews et régions avoisinantes
- Moncton et régions avoisinantes
- Saint John
- Région du Grand Lac
- Région de Tantramar
- Région centrale du Nouveau-Brunswick
- Région de Neguac
- Région de Miramichi
- Région du comté d'Albert
- Région du comté de Carleton
- Région de Tobique et Perth-Andover
- Région de l'est du comté de Charlotte
- Région de Nackawic, Harvey, McAdam et Canterbury
- Sussex et régions avoisinantes

Thèmes communs émergents

PRIORITÉS RÉGIONALES



Insécurité alimentaire



Sensibilisation aux services et évolution au sein du système



Transport



Soutiens sociaux pour aider les individus à sortir de la pauvreté



Résilience mentale et habiletés d'adaptation chez les enfants et les jeunes



Logement



Services de traitement des dépendances et de santé mentale



Collaboration avec les Premières Nations



Usage et abus d'alcool et de drogues



Soutien adapté aux nouvelles réalités familiales



Expansion des services de santé sexuelle et des services de traitement et de prévention des cas d'agression sexuelle



Isolement des aînés; et manque de soutiens communautaires/ sociaux pour les aînés



Accès aux services de soins de santé primaires



Services de soins à domicile et services d'approche pour aînés



Passage à une approche globale axée sur le travail d'équipe en matière de soins de santé primaires



Activités récréatives



Attention accrue accordée à la prévention des maladies chroniques



Resserrement de la collaboration, de la communication et des liens



Alimentation saine et activité physique



Engagement communautaire continu

Dans votre collectivité

Il est important de savoir ce qui se passe dans votre communauté. Les deux premiers numéros du bulletin *Dans votre collectivité* soulignaient la collaboration entre le Réseau de santé Horizon et quatre des collectivités ayant mené une EBCS, soit les régions de Fredericton, d'Oromocto, de Saint John et de Grand Lake. Dans ce troisième numéro, nous parlerons des initiatives menées dans les collectivités de Miramichi et de Neguac pour améliorer la santé de leurs résidents, et nous analyserons plus en profondeur leurs priorités, leurs défis et leurs réussites particulières. Restez à l'affût des nouvelles d'autres communautés d'Horizon dans le prochain numéro de notre bulletin.

Au sujet de la région de Miramichi



Photo : Ville de Miramichi



La région de Miramichi, une collectivité culturellement diversifiée, englobe une grande étendue géographique dans la moitié nord du Nouveau-Brunswick. Même si la ville de Miramichi est considérée comme principalement anglophone, bon nombre de petites collectivités avoisinantes sont principalement francophones. De plus, la région de Miramichi compte deux collectivités des Premières Nations, soit la Première Nation de Metepenagiag et la Première Nation d'Eel Ground.

Dès le début du processus d'Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé (EBCS), les intervenants de la collectivité ont exprimé le désir de se joindre à la municipalité voisine de Neguac et de se faire évaluer conjointement avec cette dernière sous le regroupement de « région de Northumberland ». Les intervenants ont exprimé ce désir parce que les deux collectivités partageaient déjà un certain nombre de ressources en santé et mieux-être et qu'elles travaillaient ensemble depuis longtemps. Des membres des deux collectivités ont formé le Comité consultatif communautaire (CCC) de la région de Northumberland et se sont engagés à améliorer la santé globale

de la population de leurs collectivités respectives. Une fois le processus d'EBCS terminé, le CCC a créé des petits groupes de travail afin de lancer des projets d'amélioration.

Qu'a-t-on appris de l'Évaluation des besoins des collectivités en matière de santé?

De 2006 à 2011, la population de Miramichi a connu une baisse de 3 %. Cette baisse est surtout attribuable au vieillissement de la population, puisque 19 % de la population est âgée de 65 ans ou plus. Le départ de nombreuses jeunes familles à la recherche d'un emploi ailleurs a lui aussi contribué au déclin démographique. Les données montrent que comparativement aux moyennes provinciales, la population présente des taux élevés de nombreux troubles de santé chroniques, comme l'hypertension, le reflux gastrique, l'arthrite, la dépression et la douleur chronique. L'EBCS a permis d'établir 10 domaines prioritaires.

Domaines prioritaires :

1. Besoin de meilleurs services de soutien dans la communauté pour les familles aux prises avec des problèmes.

Intervenants clés

Comité consultatif

- Réseau de santé Horizon
- Santé publique
- Hôpital régional de Miramichi
- Équipe de médecine familiale de Miramichi
- Cliniques externes et soins ambulatoires de Miramichi
- District scolaire anglophone Nord
- Centre de santé de la Première Nation de Metepenagiag
- Centre de santé de la Première Nation d'Eel Ground
- Service des loisirs de Miramichi
- Foyer de soins Mount Saint Joseph
- Ministère des Communautés saines et inclusives
- Milieu d'affaires de Miramichi
- Village de Neguac
- Village de Blackville
- Village de Rogersville
- Réseau des sports du comté de Northumberland
- Centre de ressources familiales de Miramichi
- Association pour la santé mentale de la communauté
- Clergé local
- Service de police de Miramichi
- Programme Mango
- Réseau d'inclusion sociale
- Live Well/Bien Vivre
- Réseau de prévention de la violence familiale de Miramichi
- Éducation et développement de la petite enfance
- Développement de la francophonie

2. Augmentation des problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes de la communauté.
3. Insécurité alimentaire dans la communauté.
4. Nombre insuffisant dans la communauté de services de soins à domicile abordables, fournis par un personnel bien formé et adéquatement rémunéré.
5. Besoin d'un centre de mieux-être communautaire offrant des programmes abordables destinés à tous les groupes d'âge.
6. Problèmes de transport qui ont une incidence sur la santé.
7. Méconnaissance des programmes et des services déjà offerts dans la communauté.
8. Besoin d'un service mobile d'intervention en santé mentale dans la communauté.
9. Activités récréatives limitées pour les enfants et les jeunes dans la communauté, notamment dans les régions avoisinantes.
10. Besoin d'améliorer la sécurité communautaire pour les résidents des collectivités des Premières Nations.

Où en sommes-nous?

Depuis la fin du processus d'EBCS dans la région de Miramichi, énormément de travail a été effectué afin de ratifier les besoins de la collectivité et de donner suite aux recommandations. L'insécurité alimentaire et la prévention de l'obésité chez les enfants constituent des priorités pour Miramichi, comme en témoignent les programmes Pensez frais et 5-2-1-0 – Un mode de vie. Ces programmes mettent l'accent sur l'accès à des fruits et légumes à prix abordables et favorisent l'activité physique plutôt que le temps passé devant l'écran.

L'union de la collectivité est également une priorité. Le réseau de mieux-être Hop la vie fait un excellent travail en offrant aux membres de la collectivité de tous âges des programmes abordables pour améliorer leur environnement social ainsi que leurs pratiques et habitudes de vie. L'initiative dont fait preuve le Miramichi Healthy Child Network est également très encourageante et amène les intervenants clés à travailler ensemble pour élaborer une stratégie nationale qui appuiera davantage les familles et les enfants de la région. D'autres mesures positives établies à la suite de l'EBCS comprennent l'établissement d'une équipe mobile d'intervention d'urgence et l'élaboration de la stratégie d'intervention et de pratiques de santé mentale positives afin d'aider la population scolaire de la collectivité.

Qu'allons-nous faire maintenant?

Tous ces changements positifs font vibrer la région de Miramichi. La participation et l'enthousiasme de la collectivité continueront d'être très importants pour soutenir ces changements, et les premières réussites seront évaluées grâce à la participation continue de la collectivité.

Nous avons également hâte d'entendre davantage du groupe de travail sur les transports comme nous tentons d'établir un plan de transport communautaire, qui comblera les lacunes décrites dans cette région.

Dans les pages suivantes, vous en apprendrez davantage sur les principaux programmes et services de la région de Miramichi.



Photo : Ville de Miramichi



Photo : Ville de Miramichi

5-2-1-0 Un mode de vie



A Way of Life. Un mode de vie. Ta'n Tel-mimajimk

Il faut tout un village pour élever un enfant en santé — c'est la conviction des responsables d'une nouvelle initiative dans le comté de Northumberland. L'initiative 5-2-1-0 Un mode de vie a pour objectif de réduire l'obésité infantile et d'élever des enfants en santé, tout en éduquant et en mobilisant la communauté entière au sujet des modes de vie sains.

Renée Murphy, coordonnatrice du programme MANGO, et Annie Roussel, diététiste de la Santé publique de Miramichi, souhaitent que les familles et les membres de la collectivité soient capables de vivre, de travailler et de s'amuser dans un environnement où il est facile de faire un choix santé. Elles croient qu'un mode de vie sain peut commencer par les quatre messages simples du slogan 5-2-1-0 :

- Savourez – 5 portions ou plus de légumes et fruits chaque jour
- Éteignez — Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran
- Bougez — Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour
- Buvez plus d'eau — Consommez 0 boisson avec sucre ajouté

Cette initiative, qui a commencé aux États-Unis, a connu du succès dans d'autres provinces canadiennes. On l'a adaptée aux besoins du comté de Northumberland.

À l'automne dernier, on a formé un comité dirigé par Renée Murphy

et Annie Roussel, qui comprend des professionnels de la santé, des représentants du domaine de l'éducation et des garderies, des représentants de la Ville de Miramichi, des membres des Premières Nations, des parents et des bénévoles. Les taux d'obésité croissants au Canada et au Nouveau-Brunswick, ainsi que le manque de statistiques sur les plus jeunes enfants de la province, sont à l'origine de la mise sur pied de cette initiative. Il y avait beaucoup de données sur les enfants d'âge scolaire, mais peu sur les enfants de la naissance à l'âge de 3,5 ans. Une étude menée en partenariat par la Santé publique de Miramichi et l'Université de Moncton sur 2 595 enfants de zéro à 3,5 ans a révélé que la majorité des enfants étaient obèses ou en surpoids ou risquaient de faire de l'embonpoint. Toutes les personnes en cause étaient préoccupées par les facteurs entraînant

En 2015, le Réseau de santé Horizon a évalué les besoins en matière de santé de la région de Miramichi. L'article suivant présente le travail accompli dans la région qui cadre avec les recommandations clés de cette évaluation.



Alimentation saine et activité physique

de l'obésité chez les enfants en si bas âge, notamment le poids à la naissance, la prise de poids au cours des premières années, le poids parental, l'allaitement, l'introduction d'aliments solides, le revenu et le déni des parents. Selon Annie Roussel, si les parents ne croient pas que leurs enfants sont obèses, ils ne changeront pas leurs habitudes.

Tobi Deveaux, une résidente et bénévole active au sein de la collectivité, partage son avis :

« En tant que mère de deux jeunes athlètes et monitrice de conditionnement physique, je fais du bénévolat dans les comités de santé et de mieux-être de notre collectivité depuis plus de dix ans. Je n'ai jamais été aussi emballée par une initiative que je le suis par 5-2-1-0 Un mode de vie! Je suis convaincue que ce programme peut changer la vie des



Photo : Getty Images

gens. C'est un programme simple et non contraignant qui encourage un message universellement accepté par tous les professionnels de la santé. Buvez plus d'eau, mangez des fruits et légumes, bougez et laissez l'écran — si simple, mais si puissant. »

On effectuera le suivi des tendances en matière d'obésité afin de réduire l'obésité ou au moins de la stabiliser, mais il faudra beaucoup de temps pour mesurer les données. Le succès du programme sera marqué par les changements apportés par les dirigeants communautaires. Par exemple, un indicateur de succès pourrait être une garderie qui choisit de ne plus servir de jus et un médecin de famille qui transmet le message 5-2-1-0 comme conseil aux familles. « Nous vivons dans un environnement dans lequel il est difficile pour les familles d'avoir un mode de vie sain, a dit Renée Murphy. Nous voulons qu'il soit plus facile de faire un choix santé. » De plus, l'initiative réduira les conséquences de l'obésité, comme

le diabète, le cholestérol élevé, l'hypertension artérielle, l'apnée du sommeil, les problèmes d'articulation, la dépression et même le cancer. Par ailleurs, le surpoids ou l'obésité au cours de la petite enfance augmente considérablement la probabilité de surpoids ou d'obésité à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les plans d'avenir de l'équipe comprennent la conception d'une trousse d'outils à l'intention des professionnels de la santé et des garderies afin qu'ils adoptent l'initiative 5-2-1-0 dans leur organisation. De plus, l'équipe a l'intention de visiter diverses organisations communautaires afin de discuter de la manière dont la collectivité peut travailler ensemble à la création d'environnements plus sains.

Pour plus d'information, veuillez écrire à Renée Murphy à l'adresse Renée.Murphy@HorizonNB.ca ou l'appeler au 627-7563.



Photo : Getty Images

Le programme Pensez frais contribue à l'amélioration de la sécurité alimentaire

Un programme mis en œuvre dans la région de Miramichi vise à améliorer la santé et le mieux-être des individus et des familles qui, par le passé, ont eu de la difficulté à intégrer des fruits et légumes frais à leur alimentation quotidienne parce que l'accès y était difficile.

À l'heure actuelle, quelque 400 participants de la région de Miramichi bénéficient chaque mois du programme Pensez frais, lancé en octobre 2016 par le Réseau sur la sécurité alimentaire de Northumberland. Le programme vise à améliorer les résultats des collectivités de la région en matière de santé en offrant aux consommateurs des fruits et légumes frais à prix réduit et en veillant à leur sécurité alimentaire, c'est-à-dire leur accès à des aliments sains et nutritifs en quantité suffisante pour conserver un mode de vie sain et actif.

Melanie Cormier est diététiste au sein du programme Mango du Réseau de santé Horizon, un programme qui encourage la population à adopter une alimentation saine et un mode de vie actif. Elle est également coprésidente du Réseau sur la sécurité alimentaire et participe à la gestion et à l'administration du programme Pensez frais.

Les activités du programme sont coordonnées à partir de quatre centres de distribution à Miramichi et d'autres centres de distribution dans les collectivités avoisinantes de Baie-Sainte-Anne, Neguac, Rogersville, Blackville et la Première Nation de Red Bank. Les fruits et légumes frais sont achetés en vrac d'un grossiste, puis triés et emballés par des bénévoles pour ensuite être distribués aux clients à raison d'une livraison par mois.

Elle se réjouit de voir le programme aider les personnes qui n'ont pas les

moyens d'acheter des aliments frais tous les mois. « Grâce au programme, ces personnes ont accès à des fruits et légumes frais à faible coût, ce qui les aide à apprendre à cuisiner de nouveaux aliments et, petit à petit, à consommer les cinq portions recommandées par jour », a-t-elle ajouté. « Il est gratifiant de voir des personnes plus fortunées se retrousser les manches pour aider d'autres personnes qui le sont moins. »

Le programme compte sur de généreux donateurs, dont la Ville de Miramichi, le Centre de ressources de Blackville, le Réseau d'inclusion communautaire de Northumberland et de nombreux autres membres de la collectivité.

« En tant que diététiste, ce que je désire par-dessus tout, c'est que dans notre collectivité, le choix santé soit le choix facile », a précisé Melanie. « On trouve à l'heure actuelle un grand nombre d'initiatives visant à améliorer la culture alimentaire dans le comté de Northumberland, et le programme Pensez frais facilite l'accès à des fruits et légumes frais pour beaucoup de gens. »

Malheureusement, dans le comté de Northumberland, 11 % de tous les

Le Réseau de santé Horizon a effectué une Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé dans la région de Miramichi en 2015. L'article suivant brosse le portrait des principaux résultats obtenus à la suite de cette évaluation.



Insécurité alimentaire

foyers et 23 % de ceux qui comptent des enfants de moins de cinq ans vivent dans l'insécurité alimentaire, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas un accès fiable à la quantité de nourriture nutritive et abordable dont ils ont besoin.

« La région est vaste et la population y est éparpillée. En raison de cette ruralité, certains résidents ont de la difficulté à se procurer des aliments frais et nourrissants », a souligné la diététiste. On note également un manque de connaissances dans la préparation des aliments qui peut contribuer à leur dépendance à des aliments préemballés ou transformés qui sont moins nutritifs. »

Le programme Pensez frais tel qu'on le connaît maintenant s'inspire d'un autre programme à plus petite échelle qui avait connu un franc succès dans la Première Nation d'Eel Ground.





Dans cette collectivité où 40 % de la population vit dans l'insécurité alimentaire, le programme a créé un réel engouement pour la nourriture et les options plus saines qui sont offertes, plus particulièrement chez les jeunes. » Au fil du temps, le programme s'est transformé et les organisateurs ont lancé une sorte de marché des fermiers ouvert tous les samedis au Centre alimentaire communautaire de Natoaganeg.

Coordonnateur du projet Healthy Bodies, Minds and Spirits à la Première Nation d'Eel Ground, Chad Duplessie peut témoigner de l'enthousiasme suscité par le programme Pensez frais et se réjouit de voir que le programme mis en œuvre à l'échelle locale a servi de modèle pour l'élaboration du programme régional.

« L'enfance et l'adolescence sont des moments clés pour promouvoir la saine alimentation », a-t-il expliqué. L'intérêt manifesté dans notre collectivité est contagieux. Il n'est pas surprenant de voir que notre programme a servi d'inspiration pour la mise en œuvre d'un programme à plus grande échelle. Après tout, il est dans notre intérêt de nous entraider pour avoir accès à des aliments frais à un coût raisonnable. »

Membre des jeunes champions de la Première Nation d'Eel Ground, Owen Ward aime l'expérience pratique que les programmes lui ont permis d'acquérir. « J'aime aider les autres et faire du bénévolat. C'est bien mieux que de jouer à des jeux vidéo! », a indiqué le jeune homme de 13 ans.

Elle-même cliente du programme Pensez frais, Lisa Doucet, diététiste en consultation externe à l'Hôpital régional de Miramichi, ne tarit pas d'éloges sur le programme. « Je vante

les mérites du programme tous les jours auprès de mes nombreux patients qui ont de la difficulté à se procurer des fruits et des légumes », explique-t-elle. « J'encourage tout le monde à y participer, quelle que soit leur situation financière. »

Le centre Caring Friends Activity Centre est partenaire du programme Pensez frais depuis son lancement. L'endroit sert de centre de distribution et depuis quelques temps, il sert également de lieu d'inscription des clients et de tri des fruits et légumes. « Nos clients éprouvent un sentiment d'appartenance et de fierté à l'égard du programme Pensez frais parce qu'ils collaborent avec des bénévoles et des membres de la collectivité à l'amélioration de la santé globale de la population », a souligné Beatrice Loggie, directrice générale de l'organisme Caring Friends. « Le programme est un excellent moyen de redonner à notre collectivité. »

Les personnes qui souhaitent y participer peuvent s'inscrire et acheter chaque semaine un sac de fruits et de légumes (le petit à 10 \$ ou le gros à 20 \$). Elles peuvent également parrainer un membre de la collectivité qui est dans le besoin ou faire un don en argent au programme que les organisateurs se chargeront de remettre à une personne dans le besoin.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme Pensez frais dans la région de Miramichi, téléphonez au 506-627-7562.

Le Réseau mieux-être des aînés Hop la vie établit un lien entre les aînés et les services offerts

Dans le comté de Northumberland, un organisme apporte sa contribution pour encourager, favoriser et appuyer les modes de vie sains chez les adultes plus âgés de la collectivité. De plus, il fait de grands progrès pour mieux faire connaître les principaux programmes et services offerts à ce groupe d'âge pour l'aider à prendre des décisions éclairées.

Le Réseau mieux-être des aînés Hop la vie du comté de Northumberland facilite l'accès aux groupes, aux outils et aux ressources de mieux-être de la région afin d'aider les familles à améliorer leur santé et le mieux-être des membres de leur collectivité.

« Nous jouons un rôle de défenseur et de porte-parole des aînés, a déclaré Renée Murphy, présidente du réseau et diététiste au sein du programme Mango du Réseau de santé Horizon. Qu'il s'agisse d'un programme de conditionnement physique, d'un salon sur le mieux-être ou simplement d'une manière plus facile d'accéder aux soins de santé traditionnels, nous transmettons de l'information bilingue sur les services et nous encourageons les gens à parler de ce qui est offert dans les différentes collectivités. »

Renée Murphy fait observer que les différents groupes d'âge ont des besoins différents en matière de santé et de mieux-être. « Il est important de veiller à ce que tous les membres de notre collectivité aient accès à de l'information exacte et à des moyens qui leur permettront de demeurer en santé », a-t-elle ajouté.

En tant que professionnelle de la santé qui travaille avec les réseaux de mieux-être, elle admet que sa plus belle récompense a été de voir que les projets mis en place et les partenariats formés

ont eu un effet positif dans la vie des gens.

« Le mieux-être est une passion chez moi, et je crois vraiment dans les avantages que fournissent les modes de vie sains, a-t-elle dit. De plus, je suis très chanceuse de travailler avec des gens qui partagent la même passion. De nombreux membres du Réseau mieux-être des aînés Hop la vie sont des bénévoles qui donnent de leur temps personnel pour aider et soutenir la collectivité. »

La connaissance des programmes est un facteur clé, mais il est également crucial de pouvoir y accéder. En tant que partenaire du Réseau mieux-être des aînés Hop la vie, le Réseau d'inclusion communautaire de Northumberland (RICN) travaille à l'élaboration d'un plan pour offrir des solutions abordables en matière de transport aux personnes qui sont incapables de se rendre à des rendez-vous relatifs au mieux-être.

Selon Isabella Imperatori, coordonnatrice du RICN, le besoin pour ce type de service est présent et urgent. « De nombreux aînés ne peuvent pas se payer un taxi ou une navette. D'ici la fin de l'année, le RICN de la région de Northumberland espère mettre en œuvre un service de transport communautaire efficace avec des chauffeurs bénévoles, semblable à celui qui est offert dans la Péninsule acadienne et dans le comté de Kent. »

Le Réseau mieux-être des aînés Hop la vie applaudit l'initiative de transport du RICN et la résolution prise par la Ville de Miramichi de devenir officiellement une communauté amie des aînés et de prendre tous les engagements en ce sens. Le mouvement international, qui a été instauré par l'Organisation mondiale

En 2015, le Réseau de santé Horizon a effectué une Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé dans la région de Miramichi. L'article suivant met en lumière le travail accompli dans la région qui correspond aux recommandations clés de l'évaluation.



**Isolement des aînés
et manque de soutiens
communautaires/sociaux
pour les aînés**

de la santé, encourage les collectivités à promouvoir la participation active des aînés.

Renée Murphy croit que la concrétisation de la vision d'une société pour tous les âges passe par l'adoption d'une approche en matière de mieux-être qui est adaptée à l'âge. Ce type d'approche permet aux collectivités de montrer que les aînés leur tiennent à cœur et de faire participer ces derniers, tout en veillant à ce que les services et les milieux de soutien nécessaires soient en place. « La Ville a pris les devants; et nous aiderons d'autres collectivités à suivre notre exemple, a-t-elle dit. Pour



Photo : Getty Images

les aînés, les avantages seront nombreux. »

Les partenaires du Réseau mieux-être des aînés Hop la vie représentent divers organismes, notamment le ministère de la Santé, le ministère du Développement social, la Fédération des aînés du Nouveau-Brunswick, les Services de traitement des dépendances et de santé mentale, la Santé publique, le Programme extra-mural, le programme Vie saine et active, la Ville de Miramichi et divers clubs et organismes d'aînés.

Judy Bowman, représentante régionale de Miramichi auprès de Vie saine et active N.-B. et coordonnatrice des activités au foyer de soins Miramichi Senior Citizens Home, a reçu des commentaires positifs sur le Réseau mieux-être des aînés Hop la vie de la part d'aînés, à la fois dans la collectivité et lors de ses présentations.

« Il y a consensus sur le fait que notre réseau régional à l'intention des aînés est indispensable à l'échange de l'information sur les initiatives en matière de santé, les activités sociales, les séances de conditionnement physique et les occasions de bénévolat. Les personnes de 50 ans et plus sont davantage portées à participer aux dimensions mentale, émotionnelle, spirituelle et physique de

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!

- Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action.
Marchez, courez, roulez et
profitez de la vie!**



www.csep.ca/directives

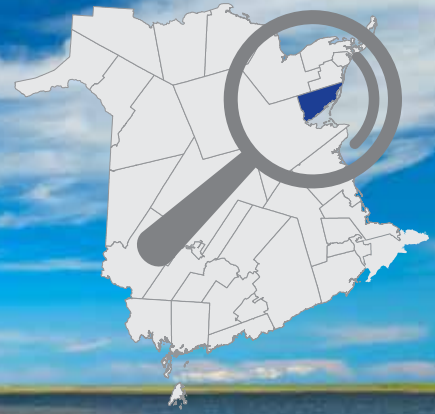


leur mieux-être, a-t-elle déclaré. Dans notre région, de nombreuses personnes font la promotion de ces possibilités et transmettent à leurs pairs et aux générations plus jeunes la sagesse et le savoir sur la manière de vivre sainement et pleinement. »

L'information sur les divers groupes, outils et ressources offerts aux aînés du Nouveau-Brunswick se trouve en ligne à l'adresse suivante : <http://www.mieux-etrenb.ca/personnes-agees/>. Le Mouvement du mieux-être pour les personnes âgées « Hop la vie » a également préparé un guide pour les aînés qui explique comment accéder aux divers services.

Pour plus d'information sur le Réseau mieux-être des aînés Hop la vie ou pour obtenir un guide, veuillez composer le 506-627-7563.

La région de Neguac



La région de Neguac englobe une petite étendue géographique dans la partie nord-est du Nouveau-Brunswick. C'est une collectivité principalement francophone fortement attachée à sa culture et à son héritage francophones. De plus, la région de Neguac comprend la Première Nation d'Esgenoôpetitj. De petits villages ruraux et des hameaux composent une grande partie de la collectivité. La région de Neguac a une population de 8 656 habitants, y compris la Première Nation d'Esgenoôpetitj, qui compte à elle seule 1 715 habitants. Quelque 14,1 pour cent des habitants de la région de Neguac s'identifient comme étant autochtones.

Dès le début du processus d'Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé (EBCS), les intervenants de la collectivité ont exprimé le désir de se joindre à la municipalité voisine de Neguac et de se faire évaluer conjointement avec cette dernière sous le regroupement de « région de Northumberland ». Les parties prenantes ont exprimé ce désir parce que les deux collectivités partagent un certain nombre de ressources en santé et mieux-être et qu'elles travaillent ensemble depuis longtemps. Des membres des deux collectivités

ont formé le Comité consultatif communautaire (CCC) de la région de Northumberland et se sont engagés à améliorer la santé globale de la population de leurs collectivités respectives. Une fois l'EBCS terminée, le CCC a créé des petits groupes de travail afin de commencer les projets d'amélioration.

Qu'a-t-on appris de l'Évaluation des besoins des collectivités en matière de santé?

Dans la région de Neguac, la population a diminué de 3 % de 2006 à 2011. La diminution est principalement attribuable au départ de nombreuses jeunes familles à la recherche d'un emploi. Historiquement, la région de Neguac dépendait de l'agriculture, de la foresterie et de la pêche. L'agriculture et la foresterie ont connu certains déclin au cours des dernières décennies, mais comme la majorité de la collectivité est située sur la côte nord de la baie de Miramichi, la pêche et la transformation du poisson demeurent une source majeure d'emploi dans la collectivité. De plus, les données montrent que la collectivité présente des taux élevés d'hypertension et de dépression, ainsi

Intervenants clés (Comité consultatif)

- Professionnels en santé mentale (Neguac)
- Professionnels en santé mentale (Miramichi)
- Patients atteints d'une maladie chronique
- Services de soutien aux familles
- Questions touchant les aînés
- Comité de Northumberland sur les autres niveaux de soins
- Chefs spirituels
- Services de soutien aux victimes de violence conjugale
- Santé et mieux-être de la Première Nation d'Eel Ground
- Santé et mieux-être de la Première Nation de Metepenagiag
- Santé et mieux-être de Rogersville

qu'une persistance pour ce qui est de l'arthrite, du reflux gastrique (RGO), du diabète, de la douleur chronique, des maladies du cœur, du cancer, de l'emphysème, de la MPOC, des troubles de l'humeur autres que la dépression ainsi que des accidents vasculaires cérébraux (AVC). L'EBCS a permis d'établir 10 domaines prioritaires.

Domaines prioritaires :

1. Aborder le besoin de meilleurs services de soutien pour les familles.
2. Aborder les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes.

3. Aborder l'insécurité alimentaire dans la communauté.
4. Aborder le besoin de services de soins à domicile abordables et fournis par un personnel compétent.
5. Améliorer la sécurité des résidents de la Première Nation.
6. Aborder le besoin d'amélioration des moyens de transport.
7. Sensibiliser aux ressources communautaires existantes.
8. Élaborer un plan de mise en œuvre d'un service mobile d'intervention en situation d'urgence.
9. Aborder la question de l'abus de médicaments sur ordonnance et de la dépendance.
10. Aborder le besoin de services d'ambulance bilingues.

Où en sommes-nous?

Depuis la fin du processus d'EBCS dans la région de Neguac, énormément de travail a été effectué afin de ratifier les besoins de la collectivité et de donner suite aux recommandations. Récemment, la région de Neguac a fait preuve d'unité et de résilience face aux défis de la tempête de verglas de 2017, de nombreux ménages étant privés d'électricité pendant plusieurs jours.

Un examen des priorités cernées dans le cadre du processus d'Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé a révélé l'existence d'efforts axés sur l'accès à de la nourriture saine et abordable grâce à la promotion de jardins communautaires, à l'accès à une banque alimentaire locale, ainsi qu'à la promotion et à la mise en œuvre du programme **Pensez frais** dans leur collectivité. De plus, on a rapidement réuni un groupe chargé d'examiner les données présentées sur la prévalence de drogues dans la collectivité (y compris la consommation inappropriée de médicaments sur ordonnance), d'élaborer une campagne de sensibilisation à la question et de fournir un endroit où retourner les médicaments sur ordonnance qui ne sont plus nécessaires. Il s'agit d'un

travail louable qui vise à résoudre un problème beaucoup trop fréquent dans de nombreuses autres collectivités.

Qu'allons-nous faire maintenant?

La population de la région de Neguac, y compris la collectivité de la Première Nation d'Esgenoôpetij, est reconnue pour sa résilience, son unité, ses fortes valeurs culturelles et sa volonté de travailler ensemble pour relever les défis. Même avant la publication des résultats de l'Évaluation des besoins de la collectivité en matière de santé, des intervenants clés de la région de Neguac avaient déjà compris que les expériences que les enfants vivent au cours des cinq premières années de leur vie ont des répercussions considérables sur le développement de leur cerveau, leur santé et leur avenir en tant qu'adultes.

Le dynamisme de la région continuera indubitablement à contribuer au mouvement positif de Neguac, ses habitants concertant leurs efforts pour régler les priorités cernées par le processus d'EBCS.

Dans les pages suivantes, vous en apprendrez davantage sur les programmes et services remarquables offerts à Neguac.



Photo : Sheena Dougan



Photo : Sheena Dougan



Photo : Sheena Dougan

Jardin communautaire de Neguac

À Neguac, on a planté les graines de l'appartenance communautaire et de la solidarité grâce à l'aménagement d'un jardin communautaire qui donnera aux familles participantes l'accès à des fruits et légumes frais.

Dirigé par le Comité de mieux-être d'Alnwick, le jardin communautaire a été rendu possible grâce à une subvention de 5 000 \$ du Programme d'action communautaire en alimentation du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick.

« Nous avons présenté une demande de subvention l'hiver dernier, dit Annie Roussel, présidente du Comité de mieux-être d'Alnwick. L'argent obtenu a servi à l'achat de matériel pour la fabrication de bacs à jardinage et à la préparation du terrain, notamment l'abattement d'arbres et l'ajout de terreau et de compost. »

La création du jardin situé au Centre communautaire scolaire (CSC) La Fontaine était assortie de deux séances d'information données au printemps par Jeanne d'Arc Lavoie, une horticultrice biologique bien connue de la Péninsule acadienne. Chaque séance a attiré douze participants, et parmi ces derniers, cinq familles ont accepté

de s'occuper d'une parcelle de jardin au cours de l'été. De plus, les élèves de la classe de menuiserie du CSC La Fontaine ont contribué au projet en construisant les bacs à jardinage.

« Chaque famille choisira ce qu'elle veut planter en fonction d'une liste de suggestions et de lignes directrices, dit Annie Roussel. Chacune des familles sera responsable de planter, d'arroser et de récolter ses produits. Nous tiendrons ensuite une troisième séance d'information sur la conservation de la récolte. »

Les participants estiment que le projet de jardinage est une excellente idée. « Pendant quelques années, nous avons planté des légumes typiques et nous voulions ajouter de la variété, de préciser Rémi Rousselle et Julie Robichaud. Ce jardin communautaire est fantastique, car nous croyons qu'il est important d'avoir une variété de légumes frais dans nos assiettes, de mieux comprendre et d'apprécier la nature ainsi que de passer du bon temps au grand air. »

Après la récolte, le Comité de mieux-être d'Alnwick évaluera le programme, mais il envisage déjà de présenter une

Le Réseau de santé Horizon a évalué les besoins en matière de santé de la collectivité de Neguac en 2015. L'article suivant met en lumière le travail fait dans la région pour donner suite aux principales recommandations formulées après cette évaluation.



Insécurité alimentaire

autre demande de subvention l'an prochain.

« Le plan global consiste à agrandir le jardin, à bâtir une remise et à acheter d'autres outils de jardinage, dit M^{me} Roussel. Nous aimerions aussi ajouter un lieu de rencontre afin de favoriser l'engagement communautaire. »

Le jardin communautaire vise à améliorer les résultats en matière de santé de Neguac en offrant des fruits et légumes frais afin d'assurer la sécurité alimentaire de la population, c'est-à-dire l'accès à des aliments suffisants, sûrs et nutritifs nécessaires à une vie saine et active. De plus, le jardin communautaire vise à renforcer le sentiment d'appartenance au sein de la collectivité grâce à la participation des résidents.





Prix de mérite pour la

Pour reconnaître les personnes et

aident les gens à d

À l'automne 2016, Horizon a annoncé la création du Prix de mérite pour la santé communautaire (PMSC) aux membres du Conseil d'administration, de l'équipe de direction et des comités locaux d'engagement communautaire d'Horizon.

Les prix ont été conçus afin de reconnaître la contribution des individus et des groupes qui améliorent la santé globale des membres de leur collectivité. Plus de 80 candidatures ont été présentées pour le Prix de mérite pour la santé communautaire. Les comités locaux d'engagement communautaire d'Horizon ont examiné les candidatures et sélectionné trois lauréats dans chacune des régions (Fredericton, Miramichi, Moncton, Saint John et Haut de la Vallée), soit 15 lauréats en tout.

Les lauréats ont reçu un prix de 500 \$ qui servira à leur cause ainsi qu'un certificat et un trophée.



santé communautaire

et les groupes de la collectivité qui

travaillent à **améliorer en santé!**

Félicitations aux lauréats

Fredericton

- Bibliothèque scolaire de Doaktown
- « Je suis moi » (I am Me) — East and Central African Association
- Mountain Bike Minto

Miramichi

- Programme Pensez frais (Fresh for Less)
- Jeunes champions de Natoaganeg — École de la Première Nation d'Eel Ground
- Société de schizophrénie du Nouveau-Brunswick

Moncton

- Lise Brun — création de la bibliothèque de l'espoir
- Centre de distribution alimentaire Peter McKee
- Église anglicane St Philips (programmes d'apprentissage de la cuisine et de la couture)

Saint John

- SIDA Saint John
- Programme alimentaire du Centre de ressources Crescent Valley
- Living SJ

Haut de la Vallée

- Gail Farnsworth — création d'un programme de mieux-être pour les aînés de Nackawic
- Rowena Simpson — bénévole depuis plus de 20 ans avec River Valley Lifeline
- Église baptiste True North - programme Got Your Back

Une courte vidéo décrivant les services offerts par les personnes et les organisations récompensées peut être visionnée ici

www.HorizonNB.ca



Message de Jean Daigle



Depuis la parution du premier numéro du bulletin *Dans votre collectivité*, il y a plus d'un an, nous avons souligné le travail remarquable effectué dans cinq collectivités du Nouveau-Brunswick pour donner suite aux recommandations formulées dans l'Évaluation des besoins de leur collectivité en matière de santé. Le numéro que vous avez entre les mains, notre troisième, représente bien

l'engagement des résidents et des dirigeants de deux autres collectivités et les efforts déployés pour améliorer la santé de la population.

Dans le présent numéro, nous vous présentons l'excellent travail en cours dans les régions de Miramichi et de Neguac. Comme toutes les collectivités de la province, ces deux régions présentent des atouts, des forces et des besoins qui leur sont propres et visent le même objectif, celui de consolider des services communautaires déjà en place et de s'appuyer sur les efforts en cours pour favoriser l'amélioration de la santé de la population et des soins qui lui sont offerts.

Nous sommes fiers d'avoir réussi à terminer les 17 EBCS prévues. Nous pouvons maintenant prendre appui sur les renseignements acquis pour prendre des décisions éclairées concernant les soins de santé communautaires. Si le présent numéro met l'accent sur deux collectivités en particulier, il ne faut pas passer sous silence le travail effectué dans les cinq collectivités en vedette dans les numéros précédents, que je vous invite à relire.

Horizon est une organisation d'envergure, mais le rôle que nous jouons dans les déterminants de la santé des particuliers est relativement restreint. C'est pour cette raison que nous mettons l'accent sur la collaboration avec les nombreux intervenants, dont les organisations de soins de santé, le gouvernement, les agences communautaires et les individus comme vous, afin de répondre aux besoins uniques de chaque personne dans nos collectivités. Nous avons tous un rôle important à jouer dans l'amélioration de la santé des Néo-Brunswickois.

Je tiens à remercier toutes les collectivités qui ont participé au processus et qui nous ont présenté leurs histoires de réussite. Grâce à leur travail, leur collaboration avec les équipes de soins de santé primaires et leur engagement envers l'établissement du niveau de priorité des besoins de la population, les collectivités continueront à croître et à offrir sans cesse une meilleure qualité de vie à leurs résidents.

Jean Daigle, vice-président, Affaires communautaires
Réseau de santé Horizon

