Inuusittiaringniq

Actualités de la communauté de bien-être du Nunavut

united FOR LIFE ᐊᑕᐅᓯᐅᖅᑲᑎᒌᖅᓂᖅ ᐃᓗᓯᕐᒥ

Printemps 2018, numéro 6

Groupes de couture et de fabrication de qamutik de Cambridge Bay pour la réduction du tabagisme

Les groupes de couture et de fabrication de qamutik de Cambridge Bay pour la réduction du tabagisme rassemblent plusieurs enfants, jeunes, hommes et femmes de tous les âges. Ces groupes fabriquent divers vêtements et équipements. Par exemple, les jeunes et les adultes fabriquent des mitaines en peau de phoque, et les femmes du Programme canadien de nutrition prénatale des amautiit. Les groupes de couture se tiennent soit au centre des ainés, à la maison mobile double ou au Centre de mieux-être selon le choix du groupe. Les programmes durent de 2 à 4 semaines, et les séances de 2 à 3 heures. Le programme est financé dans le cadre d'une entente de contribution avec le ministère de la Santé du gouvernement du Nunavut.

Une participante du groupe de couture pour la réduction du tabagisme prépare des patrons de mitaines.

Les participantes du groupe de couture pour la réduction du tabagisme travaillent dur pour coudre leurs mitaines en peau de phoque.

Le programme avait pour objectif principal de sensibiliser les gens aux effets néfastes du tabac et de réduire le tabagisme en encourageant les gens à participer à de saines activités agréables, comme la couture et la fabrication d'objets. L'apprentissage et la pratique de compétences culturelles, comme la couture et la fabrication de qamutik sont des moyens positifs de prévenir le tabagisme, et de soutenir les personnes qui tentent d'arrêter de fumer.

« Les gens aimaient participer aux groupes de couture et aux ateliers. Les participantes ont indiqué ne pas avoir eu d'envie irrésistible de fumer pendant qu'elles cousaient. »

Ces groupes permettent également aux gens de se rassembler, de s'entraider et de partager leurs expériences. Les participants peuvent donner des conseils ou des trucs sur la manière dont ils ont arrêté de fumer ou s'abstiennent de fumer. Les groupes de couture ou de fabrication de qamutik sont des lieux qui leur permettent de s'éloigner de choses créant du stress dans leur vie, et de tisser des liens avec d'autres personnes partageant des intérêts et des compétences similaires.

Belles mitaines en peau de phoque cousues par les participantes du groupe de couture pour la réduction du tabagisme

La participation à un programme de mieux-être communautaire dans votre localité est un moyen positif de faire face au stress de la vie quotidienne, d'obtenir de nouvelles informations et de renforcer vos compétences tout en maintenant le contact avec la culture et la communauté. Vous pouvez ainsi renforcer votre santé et votre bien-être individuel, ainsi que la santé et le bien-être de l'ensemble de la communauté.

Groupes de couture et de fabrication de qamutik de Cambridge Bay pour la réduction du tabagisme

Personne-ressource : Elizabeth Mercy
Téléphone : (867) 983-4670
Courriel : rhsw1@cambridgebay.ca

Des soupes en un tournemain

En mars, le ministère de la Santé a célébré le Mois de la nutrition en publiant la ressource « Des soupes en un tournemain ». Cet outil encourage les Nunavummiuts à préparer davantage de repas à la maison, ce qui permet d'économiser de l'argent et de manger plus sainement tout en créant des occasions de partager des trucs de préparation des aliments et de tisser des liens avec les enfants.

Le document explique comment préparer une soupe en choisissant un élément de chaque groupe. Vous pouvez assortir et mélanger les ingrédients selon ce que vous avez sous la main. Le document contient une recette de base de soupe, une comparaison de prix entre les soupes poulet et nouilles commerciales et préparées à la maison, ainsi que des trucs pour rendre une soupe commerciale plus saine.

Conseil : Ajouter des aliments traditionnels pour rehausser la valeur nutritionnelle de votre soupe !

Ce document peut être consulté en ligne dans les quatre langues officielles à : https://livehealthy.gov.nu.ca/fr/ressources.

Pour plus d'information, contactez Tenzin Lama à tlama@gov.nu.ca ou composez le numéro (867) 975-5726.

Conseil Saisis la vie : Pratique tenant compte des traumatismes

La pratique tenant compte des traumatismes (PTCT) est une formation combinant le partage d'information et l'application pratique des connaissances. Le Conseil Saisis la vie (CSV) collabore avec des membres de la localité qui souhaitent offrir la formation, et fixe une heure et un lieu pour la formation dans un local pouvant accueillir de 15 à 30 personnes. Les séances de PTCT sont offertes en format d'une demi-journée ou d'une journée. La formation d'une demi-journée présente le contenu de la pratique tenant compte des traumatismes, tandis que les séances d'une journée permettent aux participants d'élaborer un plan de mise en œuvre à long terme.

L'objectif principal de la formation PTCT est de permettre aux participants de mieux intervenir auprès d'individus touchés par un traumatisme personnel, intergénérationnel ou historique, et de répondre adéquatement à leurs besoins. Le programme vise à aider les Nunavummiuts à comprendre la pratique tenant compte des traumatismes à titre d'outil permettant de d'identifier les besoins individuels et d'y répondre. À titre d'exemple, on demandera dans le cadre de la PTCT « Que vous est-il arrivé ? » plutôt que « Qu'est-ce qui cloche avec vous ? »

Les séances de PTCT du Conseil Saisis la vie sont offertes par des formateurs certifiés. Le programme est financé par le biais d'une entente de contribution conclue avec le ministère de la Santé du gouvernement du Nunavut.

Le Conseil Saisis la vie a récemment offert une formation sur la pratique tenant compte des traumatismes à une centaine d'éducateurs d'Iqaluit lors de la conférence régionale sur le perfectionnement professionnel de Qikiqtani. Le CSV organisera un atelier au cours du printemps ouvert aux participants intéressés d'Iqaluit.

Illustration du document de formation sur la PTCT créée par Patrick Béland

Conseil Saisis la vie

Téléphone : (867) 975-3233

Ligne sans frais : 1-866-804-2782

Courriel : embracelife@inuusiq.com

Site Web : inuusiq.com

Le site Web contient de nombreuses ressources pour la population, les groupes communautaires et les travailleuses et travailleurs de première ligne.

À propos de ce bulletin

Inuusittiaringniq signifie « bien vivre ensemble ». Ce bulletin présente des articles sur des initiatives communautaires de mieux-être mises en œuvre dans l'ensemble du Nunavut et d'autres renseignements à l'intention des leaders communautaires en matière de bien-être. Chaque numéro décrit des projets réussis et de nouvelles initiatives en mettant l'accent sur des détails pratiques et sur ce qui fonctionne bien afin que nous puissions apprendre de l'expérience des autres.

Pour proposer un article, écrivez-nous à *embracelife@inuusiq.com*.

ABONNEMENT

Pour vous abonner à *Inuusittiaringniq*, écrivez-nous à *embracelife@inuusiq.com*.

Programme canadien de nutrition prénatale Avuttut de Cape Dorset

Le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) est un programme communautaire offrant du soutien visant à améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés.

Le PCNP est un programme communautaire destiné aux femmes du Nunavut pendant la grossesse et la période postnatale. L'objectif du PCNP consiste à aider les femmes à avoir des grossesses plus saines et des bébés en meilleure santé, et à encourager les femmes à accéder aux services de soutien disponibles localement. Il vise à améliorer la santé maternelle et infantile, à augmenter les taux de poids santé à la naissance, et à promouvoir les partenariats locaux pour renforcer la capacité communautaire afin d'accroitre le soutien offert aux femmes enceintes et aux nouvelles mères.

Quatre activités principales sont offertes pour atteindre l'objectif du PCNP :

1. Éducation en matière de nutrition (p.ex., aliments sains, repas sains pour les bébés);
2. Aliments pour les femmes enceintes et les nouvelles mères (p.ex., cuisines collectives et paniers d'aliments);
3. Soutien et promotion de l'allaitement maternel (c.-à-d., aider les femmes à entreprendre et poursuivre l'allaitement);
4. Activités de promotion de la santé favorisant les grossesses saines et les bébés en santé (p.ex., prévention de l'ETCAF, santé mentale de la mère).

Ragoût de phoque nutritif et délicieux préparé pendant une séance de PCNP.

Participante du PCNP (mère et enfant), coordonnatrice du mieux-être communautaire et invitées s'adonnant à une activité de chant de gorge.

Le PCNP tient deux rencontres hebdomadaires d'environ trois heures, les mardis et jeudis, au centre de couture de Cape Dorset. Plusieurs personnes dévouées assurent le fonctionnement du programme, notamment la coordonnatrice du PCNP, la représentante en santé communautaire, la coordonnatrice du mieux-être communautaire et l'infirmière en santé publique. Le PCNP de Cape Dorset est un excellent exemple de travail d'équipe rassemblant plusieurs femmes et leurs bébés afin de partager leurs expériences et se soutenir mutuellement afin d'assurer leur santé et leur bien-être.

Des ateliers interactifs sur la nutrition, les nutriments dans les aliments traditionnels, les aliments sains du commerce, la lecture des étiquettes et la gestion du diabète par la nutrition et l'activité physique ont été offerts lors de séances du PCNP. Des activités de chant de gorge et d'information sur la santé sexuelle ont aussi été organisées lors des séances hebdomadaires. Un ragoût de phoque nutritif et délicieux a été préparé et servi lors d'une séance au grand plaisir de toutes les personnes présentes !

PCNP de Cape Dorset

Personne-ressource : Martha Jaw
Téléphone : (867) 897-8820
Courriel : MJaw@gov.nu.ca