Inuusittiaringniq

Actualités de la communauté de bien-être du Nunavut

united FOR LIFE ᐊᑕᐅᓯᐅᖅᑲᑎᒌᖅᑐᖅ ᐃᓗᓕᕐᒥ

Hiver 2018, numéro 5

Programme canadien de nutrition prénatale à Igloolik

Le programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) à Igloolik est organisé dans les locaux du programme Bon départ. Le programme offre deux sessions d'une heure et demie chacune par semaine, les mardis et jeudis soirs. Le PCNP d'Igloolik vise à améliorer les compétences parentales des mamans et des parents. Il offre des conseils de cuisine, sur l'allaitement et sur la santé et le bienêtre des bébés, des familles et de la collectivité.

Le programme est financé par le ministère de la Santé par le biais du Plan de mieux-être communautaire d'Igloolik, car le PCNP avait été retenu comme programme prioritaire par le comité de santé et mieux-être communautaires.

Bien que le PCNP s'adresse aux femmes enceintes et aux mères qui allaitent, plusieurs personnes et organismes sont impliqués, faisant du PCNP d'Igloolik une grande réussite. Un coordonnateur du PCNP et son assistant planifient les activités hebdomadaires et magasinent des aliments et des collations santé. Le hameau d'Igloolik, la coordonnatrice du mieux-être communautaire, des représentants de santé communautaire (RSC) et des ainés se rassemblent pour aider à coordonner, planifier et organiser les activités et offrir des ateliers de sensibilisation à la santé et au mieux-être. L'organisation des chasseurs et trappeurs apporte aussi son aide en fournissant de la nourriture traditionnelle lorsque celle-ci est disponible.

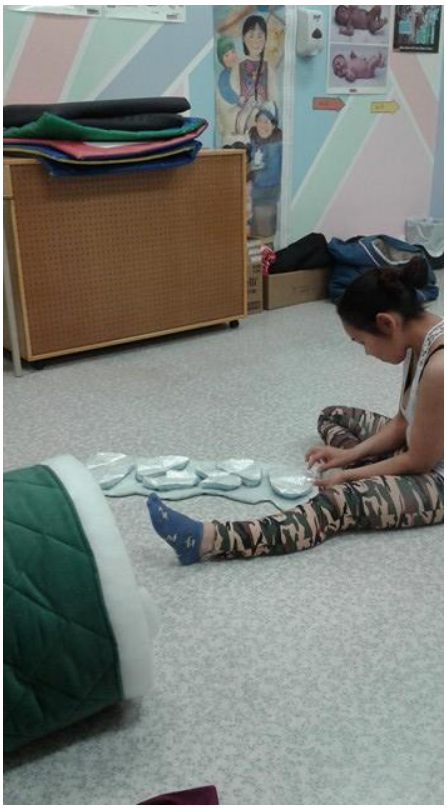
« Au cours des séances, les participants du PCNP discutent de divers sujets et parfois un ainé est présent pour fournir de l'orientation et contribue à enrichir le programme. »
– Benedicte, coordonnatrice en mieux-être communautaire

Les activités les plus courantes du programme incluent la couture, l'artisanat et l'apprentissage à cuisiner des repas santé. En plus de ces habiletés, les participants au PCNP sont aussi sensibilisés à l'allaitement, aux compétences parentales traditionnelles et au trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale à travers diverses activités d'éducation et de formation.

Les participants au PCNP ont la possibilité d'amener leurs enfants pendant qu'ils s'adonnent aux différentes activités.

Parfois, un ainé s'adresse aux participants et discute de la santé mentale des jeunes parents et des dommages que peuvent causer l'alcool et le cannabis (habituellement appelé marijuana) aux bébés.

Il arrive que des questions surgissent et plusieurs mettent leur énergie en commun pour résoudre des problèmes. Par exemple, comme c'est un vieil établissement, des problèmes électriques empêchaient la cuisinière de fonctionner. Un autre exemple fut celui d'un couple ayant des problèmes relationnels, la coordonnatrice du PCNP a travaillé avec un ainé pour les aider à résoudre leurs conflits et l'ainé a offert des conseils pour permettre à ce couple de bâtir et d'entretenir une relation saine et enrichissante.



Une participante au programme canadien de nutrition parentale d'Igloolik travaillant à un projet.

PCNP d'Igloolik

Personne-ressource : Candace Issigatok, coordonnatrice du PCNP
Tél. : 867 934-8465
Courriel : igloolikheadstart@yahoo.ca

À venir : ressource en santé mentale pour les mamans

En janvier 2018, le ministère de la Santé lancera une nouvelle ressource en santé mentale pour les mamans intitulée, *When Being a Mom is Harder than you Thought*.

Cette ressource contient des informations sur le bébé blues et la dépression postpartum ainsi que des activités qui visent à soutenir les mamans et font la promotion de techniques positives d'adaptation pour quiconque traverse des périodes difficiles et stressantes de la vie. Cette ressource fournit aussi de l'information destinée aux partenaires et à ceux qui soutiennent les mamans.

Veuillez contacter le coordonnateur de PCNP ou le représentant de santé communautaire de votre localité pour plus d'information sur la façon de participer à un atelier utilisant cette ressource.

Conseil Saisis la vie : offre de formation safeTALK

L'atelier *safeTALK* est une formation d'une demi-journée (3 à 4 h) sur la vigilance à l'égard du suicide. L'atelier aide les participants à reconnaitre les personnes qui ont des pensées suicidaires et à les mettre en contact avec des ressources qui peuvent les aider à choisir la vie. Les participants n'ont pas besoin de préparation formelle pour participer à la formation. Toute personne de 15 ans et plus qui veut faire une différence peut apprendre les étapes de *safeTALK*. Le Conseil Saisis la vie (CSV) souhaite former à *safeTALK* tous les résidents du Nunavut. Le programme est financé par le CSV grâce à une entente avec Bell Canada.

La formation *safeTALK* peut être offerte dans une salle de réunion ou de conférence et dans des espaces à bureaux permettant d'accueillir jusqu'à 30 participants. Le CSV collabore avec toute personne intéressée à devenir hôte de la formation dans sa localité : écoles secondaires, enseignants du Nunavut, comités de justice communautaire, préposés des services à la famille, coordonnateurs de mieux-être, membres de la communauté, etc.

safeTALK aide les participants à développer leur vigilance à l'égard du suicide. Les personnes qui sont mieux sensibilisées au suicide sont mieux préparées à établir un lien avec les personnes ayant des pensées suicidaires et à les aider. Durant la formation, les participants à *safeTALK* apprendront à :

- repérer les situations de pensées suicidaires possibles et à intervenir;
- reconnaitre que les appels à l'aide sont souvent passés sous silence;
- aller au-delà de la tendance habituelle de rater, écarter et éviter l'occasion de prévenir le suicide;
- appliquer la méthode *TALK* : dire, demander, écouter, protéger (rester en sécurité);
- se familiariser avec les ressources communautaires et la façon de mettre en contact les personnes ayant des pensées suicidaires avec des ressources pour les prémunir davantage contre le suicide.

La plupart des personnes qui ont des pensées suicidaires ne veulent pas mourir : elles cherchent une façon de composer avec la douleur qui les afflige. Par leurs paroles et leurs actions, elles invitent plutôt les autres à les aider à choisir la vie. *safeTALK* enseigne aux participants à reconnaitre ces appels à l'aide, à entrer en relation avec la personne ayant des pensées suicidaires et à la mettre en contact avec des ressources qui l'aideront à éviter le suicide. Ces ressources peuvent inclure des professionnels de la santé, des premiers répondants, des ainés, des coachs ou des intervenants de ligne d'urgence. Plusieurs d'entre eux ont reçu une formation en intervention face au suicide.

safeTALK est offert par le personnel du CSV qui a reçu la formation nécessaire pour livrer cet atelier. *safeTALK* comprend des exposés et des éléments interactifs. Les formateurs favorisent la participation au moyen :

- d'exposés par le formateur;
- de matériel audiovisuel divers;
- de discussions interactives et de questions;
- de la mise en pratique de la méthode *TALK*;
- de la carte portefeuille *TALK*;
- des autocollants « Tu peux m'en parler ».

Participants à la formation *safeTALK* à Rankin Inlet

À la fin de la formation, chaque participant reçoit un certificat. Depuis le 30 janvier 2017, sept formations *safeTALK* ont été offertes au Nunavut et 129 personnes ont obtenu un certificat. D'autres formations sont également prévues jusqu'à la fin de 2017.

Conseil Saisis la vie

Téléphone : 867 975 3233

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.

Projet pilote de tournée des épiceries : Hall Beach

La tournée des épiceries complète les consultations nutritionnelles existantes alors qu'un diététicien visite une municipalité, conseille les clients et les encourage à faire des choix santé pour l'achat de nourriture. Lorsque réalisée en petits groupes, la tournée des épiceries favorise le partage des connaissances sur les aliments nutritifs et les changements simples que les membres de la famille peuvent réaliser sur-le-champ. L'accent est également mis sur la nourriture traditionnelle, laquelle occupe une place de choix dans une diète équilibrée pour toute la famille.

L'objectif premier de ces tournées est d'aider à combattre les maladies chroniques au sein de la collectivité en réduisant la consommation d'aliments transformés et riches en sucre. Il s'agit d'une première étape en vue d'améliorer la santé physique et mentale, d'accroitre l'activité physique et de renforcer les relations entre les enfants et leurs parents. Grâce à une alimentation plus saine, les jeunes enfants pourront souvent améliorer leur confiance en soi et leur niveau d'énergie et de concentration à l'école et, ainsi, être mieux en mesure de participer à des sports ou des activités physiques.

Durant la tournée, des activités sont organisées dans les commerces locaux et peuvent inclure :

- Fournir des conseils pratiques sur la façon d'acheter des aliments santé pour toute la famille tout en réalisant des économies;
- Comparer différents produits et apprendre comment lire les étiquettes de produits;
- Découvrir de nouveaux aliments et apprendre des recettes.

Toute personne qui rapporte des aliments à la maison pour elle-même ou sa famille peut profiter de ces tournées d'épicerie, car elles offrent d'excellentes occasions d'apprendre comment prendre de meilleures décisions lors de l'achat de nourriture, comment économiser lors des achats d'épicerie, en plus d'obtenir des conseils concernant l'achat d'aliments non transformés et moins riches en sucre.

Ces tournées peuvent aussi être organisées en collaboration avec le représentant en santé communautaire. Une collaboration avec les infirmiers de la santé publique ou d'autres intervenants peut aussi ajouter à l'activité. Faire en sorte que ce service correspond aux besoins de la collectivité s'avère un facteur de succès de ce programme.

Participants à la tournée des épiceries de Hall Beach en compagnie de la diététicienne.

« Les parents peuvent également enseigner ce qu'ils ont appris à leurs enfants ou, mieux encore, les amener avec eux pour leur permettre d'apprendre à leurs côtés. »
– Madonna, diététicienne clinique régionale

Projet pilote de tournée des épiceries

Personne-ressource : Madonna Achkar, diététicienne clinique régionale

Tél. : 867 975-4812

Courriel : machkar@gov.nu.ca

À propos de ce bulletin

Inuusittiaringniq signifie « bien vivre ensemble ». Ce bulletin présente des récits sur les initiatives communautaires de mieux-être mises en œuvre partout au Nunavut, ainsi que d'autres renseignements pour les leadeures et leadeurs locaux en matière de mieux-être. Chaque numéro décrit des projets réussis et de nouvelles initiatives en donnant des détails utiles sur ce qui fonctionne afin que nous puissions apprendre des expériences des autres. Pour proposer un récit, écrivez-nous à embracelife@inuusiq.com.

S'ABONNER

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