



Le  
**MIEUX-ÊTRE**  
pour réduire  
l'empreinte  
du diabète

**MOUVEMENT ACADIEN  
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ  
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**



# Le MIEUX-ÊTRE c'est agir sur les

**12 DÉTERMINANTS  
DE LA SANTÉ**



Mise en contexte .....	p. 3
Revenu et situation sociale .....	p. 5
Réseaux de soutien social .....	p. 7
Éducation et alphabétisme .....	p. 9
Emploi et conditions de travail .....	p. 11
Environnement physique .....	p. 15
Environnement social .....	p. 13
Habitudes de santé et capacités d'adaptation .....	p. 17
Développement de la petite enfance .....	p. 19
Patrimoine biologique et génétique .....	p. 21
Services de santé .....	p. 23
Sexe (genre) .....	p. 25
Culture .....	p. 27
Conclusion .....	p. 30
Sources d'information .....	p. 31



# Mise en contexte

Créé en 1999, le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick inc. (MACS-NB) est un réseau francophone de mobilisation et d'accompagnement des communautés dans la prise en charge de leur santé et de leur mieux-être. Il fait la promotion du modèle Communautés – Écoles en santé pour soutenir une démarche collective vers le mieux-être.

Une fois de plus, le MACS-NB a choisi d'innover pour démontrer que la population et les communautés acadiennes et francophones ont le pouvoir de prendre en charge leur santé en utilisant le mieux-être comme levier de changement.

Le MACS-NB s'est allié à son partenaire de longue date, la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB), pour développer une trame d'action illustrant comment le mieux-être peut contribuer à la réduction de l'empreinte du diabète.

La trame mieux-être est composée d'une série de fiches portant sur l'incidence des douze déterminants de la santé pour réduire l'empreinte du diabète. La trame a pour focus principal la PRÉVENTION du diabète et non pas la gestion de la maladie existante. Chaque personne est invitée à s'en inspirer selon ses besoins pour améliorer sa propre santé et son mieux-être.

Cette initiative a été rendue possible grâce à l'appui financier du Fonds d'innovation de l'Unité de prévention et de gestion des maladies chroniques du Nouveau-Brunswick, sous la Direction des soins de santé primaire du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick. Nous les en remercions.

Le mieux-être désigne l'état de santé et de bien-être optimal des individus et des groupes. Il s'agit de la capacité des gens et des communautés de réaliser leur plein potentiel, tant sur le plan de la santé, que de la réalisation des buts. La poursuite active d'une bonne santé et l'élimination des obstacles personnels et sociaux à un mode de vie sain sont des éléments clés pour atteindre le mieux-être.

Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021 : Au cœur de notre avenir

Le diabète est une maladie chronique qui se manifeste lorsque le corps est incapable de produire suffisamment d'insuline ou de l'utiliser correctement. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre en énergie. Le diabète peut entraîner de graves complications et le décès prématuré. Ceux qui sont atteints du diabète peuvent toutefois prendre des mesures pour contrôler et réduire les risques de complications.

Le diabète au Canada : Perspective de santé publique sur les faits et chiffres. Agence de la santé publique du Canada, 2011.

La recherche démontre que les probabilités de développer la maladie (diabète de type 2) augmentent avec le cumul des facteurs de risques modifiables (surpoids, inactivité, tabagisme). Les autres déterminants (revenu, éducation, emploi, environnement social, réseau de soutien social, ...) exacerbent ou diminuent ces probabilités. D'où l'importance de se rappeler que la situation doit être considérée dans son ensemble et que les déterminants interagissent entre eux pour former une trame mieux-être susceptible de réduire l'empreinte du diabète.

MOUVEMENT ACADIEN  
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ  
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



**Société**

Santé et Bien-être en français  
du Nouveau-Brunswick



# Qu'en est-il?



Le revenu d'une personne façonne ses conditions de vie, influence son fonctionnement psychologique et ses habitudes de santé.

Les chercheurs ont établi un lien clair entre le diabète et le revenu.

Au Canada, on retrouve plus de diabète de type 2 chez les personnes les moins riches. De plus, davantage de nouveaux cas de diabète apparaissent chez les gens à faible revenu.

Dans ce contexte, certaines personnes n'ont pas les moyens d'acheter des aliments nutritifs ou de s'adonner à certains loisirs. Ceci peut avoir pour effet d'augmenter leurs risques de développer le diabète.

# Ce que vous pouvez faire :

Le logement, le chauffage, l'alimentation, le transport sont les plus grandes dépenses d'une personne et d'une famille selon Statistique Canada. Plusieurs initiatives aident les personnes à « **é-t-i-r-e-r** » au maximum l'argent dont elles disposent tout en améliorant leurs habitudes de vie.

Par exemple :

- Les coopératives aident à se loger ou à s'alimenter à un coût moins élevé.
- Les réseaux d'inclusion communautaire mettent en place des initiatives pour aider au transport collectif, apprendre à jardiner, à cuisiner...
- *JUMPSTART* et PROJEUNESSE aident les jeunes à participer aux activités sportives et culturelles.
- L'initiative Bien Vivre! est une collaboration entre le gouvernement du Nouveau-Brunswick, l'Association canadienne du diabète et la Fondation Medavie. Elle offre gratuitement des conseillers et des programmes mieux-être pour aider les gens à entreprendre des changements dans leurs habitudes de santé.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Apprenez à cuisiner à partir des ingrédients de base. Ça a meilleur goût et c'est moins cher que d'acheter des aliments préparés.
- Participez à une initiative de jardin communautaire. Vous verrez qu'on y cultive bien plus que des légumes!
- Échangez des services et des ressources avec vos voisins et amis.
- Participez aux activités gratuites, de loisirs, d'apprentissage, sportives, culturelles ou autres, de votre milieu.

### Et, de votre côté...

- Connaissez-vous les ressources offertes dans votre communauté?
- Avez-vous déjà participé à une cuisine collective?
- Savez-vous qui est le conseiller mieux-être de votre région?

---

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?



Les réseaux de soutien social que sont la famille, les amis, les voisins procurent plusieurs bienfaits pour la santé. En 2010, 83 % des adultes canadiens ont donné de l'aide directe à des membres de leur famille, des amis ou des voisins, pour des activités quotidiennes.

La famille influence les comportements qu'adoptent les enfants. Les saines habitudes commencent à la maison. Dès leur naissance, les enfants ont besoin de l'aide de leurs parents ou tuteurs, afin d'apprendre à manger sainement et à être actifs physiquement.

Lorsque les parents participent à une activité physique, leurs enfants s'activeront. En 2013-2014, au Nouveau-Brunswick, 37 % des élèves qui ont vu leurs parents être actifs étaient eux-mêmes actifs, alors que 29 % des élèves dont les parents étaient inactifs étaient eux-mêmes actifs.

La famille a aussi la responsabilité de s'assurer que tous ses membres puissent s'épanouir en confiance et en toute sécurité.

# Ce que vous pouvez faire :

Manger en famille améliore la santé mentale des enfants, prévient le surpoids et les comportements à risque tels que le décrochage scolaire. Prendre ses repas en famille peut vite devenir une belle habitude santé.

Des chercheurs ont établi que « la prise régulière du déjeuner, ... incluant des céréales riches en fibres, pourrait protéger contre le développement précoce du risque de diabète de type 2 ». Le déjeuner est un incontournable pour tout le monde et d'autant plus pour des enfants et des jeunes en pleine croissance.

Le guide alimentaire canadien recommande à tout le monde de manger trois repas équilibrés par jour, à heure régulière. Il offre des informations sur le nombre de portions recommandées. La famille devient le cadre idéal pour encourager les enfants à bien manger.

Jouer dehors avec vos enfants et les voisins réduira le temps passé devant un écran. Suivez les directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Visitez votre centre de ressources familiales. Il offre plein de trucs et de ressources pour faire de vous le meilleur parent : alimentation de votre enfant, discipline, sécurité, façon de communiquer avec les enfants, lorsqu'ils sont petits ou plus grands.
- Planifiez des activités qui bougent avec vos enfants, votre famille et vos amis : un rallye, une session de zumba ou de danse en ligne, un pique-nique à vélo...
- Réfléchissez à la façon dont votre réseau de soutien social (famille, amis et voisins) aide ou nuit à l'adoption de modes de vie sains. Essayez ensemble de nouveaux trucs santé, de nouvelles recettes.

### Et, de votre côté...

- Avez-vous pris un repas en famille récemment? Quand sera le prochain?
- Quel exemple offrez-vous à vos enfants : en matière d'alimentation, d'activité physique?
- Quand avez-vous bougé pour la dernière fois avec votre famille, vos amis et vos voisins?

---

---

---

---

---



# Qu'en est-il?

Éducation et  
alphabétisme



Lire, écrire, trouver l'information, la comprendre et l'utiliser aident à prévenir le diabète, et surtout, à vivre avec! Le Conseil canadien sur l'apprentissage rapporte que « Les Canadiens et Canadiennes ayant les niveaux les plus faibles de littératie en santé sont plus de deux fois et demie plus susceptibles d'être dans un état de santé moyen ou mauvais que les personnes qui atteignent les niveaux les plus élevés de littératie en santé ».

*« Le lien le plus frappant est celui avec le diabète : plus le niveau de littératie en santé est élevé, plus la prévalence de la maladie est faible » (CCA, 2008, p.3).*

Le niveau de scolarité améliore aussi la capacité des gens de se renseigner et de comprendre l'information afin de rester en bonne santé. Le niveau de scolarité est étroitement lié au statut socioéconomique. Une bonne éducation pour les enfants et un apprentissage tout au long de la vie pour les adultes sont des éléments essentiels associés à l'état de santé.

# Ce que vous pouvez faire :

Continuez à vous informer, à lire, à apprendre tout au long de votre vie.

« *La lecture quotidienne aurait le plus grand impact sur les niveaux de littératie en santé. La lecture de livres, de journaux, de magazines, de contenu de sites Web ainsi que de lettres, de notes et de courriels, contribue à maintenir ou à améliorer les taux de littératie en santé, peu importe le niveau de scolarité (Mottus et al, 2014)* ».

Les adultes âgés de 16 à 65 ans qui s'y consacrent fréquemment peuvent atteindre des niveaux de 38 % plus élevés que la moyenne. Ce pourcentage peut même aller jusqu'à 52 % pour les adultes de plus de 65 ans qui lisent quotidiennement.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Lisez chaque jour!
- Posez des questions à votre professionnel de la santé!
- Participez aux cliniques d'évaluation de la santé qui sont offertes dans votre communauté afin d'identifier, le plus tôt possible, si quelque chose ne va pas!
- Prenez part aux visites guidées par une diététicienne qui sont offertes à l'épicerie. C'est gratuit et offert à tous!

## Et, de votre côté...

- Aimez-vous lire?
- Faites-vous des mots-croisés ou du SUDOKU à chaque jour?
- Lisez-vous les instructions sur les produits que vous utilisez ou consommez?

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?

Emploi et  
conditions  
de travail



L'emploi procure un revenu. Mais, il fait bien plus! L'emploi détermine l'identité d'une personne, structure son quotidien et contribue à sa santé et à celle de sa famille.

Le chômage et la précarité d'emploi peuvent entraîner des problèmes de santé physique et mentale tels que l'insomnie, la haute pression, la dépression, l'anxiété et le suicide.

Les conditions de travail et l'insécurité d'emploi occasionnent du stress, un risque plus élevé de blessures et l'adoption d'habitudes compensatoires qui peuvent nuire à la santé.

*«Le stress, le manque d'autonomie et de contrôle au travail doubleraient les risques de développer du diabète chez les femmes canadiennes»*

Glazier (2012)

# Ce que vous pouvez faire :

Manger sainement et être actif à chaque jour permet de prévenir le diabète.

L'environnement de travail a une influence sur la santé des employés. Les lois sur la santé et la sécurité au travail imposent que les aires de repas soient sécuritaires. De même, ces lois limitent les heures consécutives travaillées et suggèrent des pauses.

Prenez soin de vous! Prenez vos pauses pour vous étirer, vous détendre et rire avec vos collègues!

Ne vous épuisez pas au boulot. L'équilibre vie – travail est important.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Voyez comment vous pouvez aider à améliorer votre environnement de travail.
- Proposez des façons de faire dans lesquelles les travailleurs peuvent identifier des défis et suggérer des solutions.
- Portez attention au contenu des machines distributrices et aux menus de la cafétéria.
- Aménagez un espace où vous pouvez vous asseoir et jaser lors des pauses. Encouragez vos collègues à prendre des pauses.

### Et, de votre côté...

- Apportez-vous vos collations et votre dîner au travail?
- Profitez-vous de vos pauses pour sortir prendre l'air et relaxer entre collègues?
- Que faites-vous pour contribuer à créer un climat de travail respectueux et agréable?

---

---

---

---

# Qu'en est-il?

Environnement  
social



Renforcer le sentiment d'appartenance à la collectivité est une approche qui aide à prévenir la maladie, dont le diabète, et à promouvoir la santé. L'implication des gens dans leur milieu contribue à la qualité de vie de tous.

Statistique Canada rapporte qu'en 2010, près de 1 Canadien sur 2 (47 %) a fait du bénévolat, en moyenne 150 heures par année, et ce, davantage dans les sports et les loisirs. 93 % des bénévoles sont motivés par leur désir de contribuer à leur communauté.

Les dirigeants qui valorisent le mieux-être et la qualité de vie de leurs gens le démontrent également par les lois et les initiatives mises de l'avant. À titre d'exemple, le gouvernement du Nouveau-Brunswick a adopté une nouvelle stratégie du mieux-être et créé des postes de conseillers régionaux. Ces moyens permettent d'appuyer et de rassembler les acteurs de la communauté pour partager information et ressources afin d'agir collectivement sur les déterminants de la santé. Cette stratégie intègre les habitudes de vie ayant une incidence sur le diabète.

Les municipalités ont adopté une politique limitant l'exposition au tabac ce qui facilite des choix santé. À l'école, la politique 711 contribue à la saine alimentation des élèves.



# Ce que vous pouvez faire :

Il existe différents programmes d'appui aux initiatives communautaires offerts par les différents niveaux de gouvernement (fédéral, provincial, régional ou municipal). Informez-vous sur ceux-ci.

Soutenez les initiatives de votre communauté, en y investissant du temps, de l'énergie ou des dollars. Organisez une activité de levée de fonds pour votre communauté ou engagez-vous dans la lutte à la pauvreté ou encore comme chauffeur pour le transport collectif.

Le portrait de votre communauté, disponible sur le site du Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, vous aidera à identifier les ressources et les forces de votre communauté, ainsi que ses défis et besoins.

Inspirez-vous des initiatives menées ailleurs. Consultez les organismes communautaires pour vous informer de leurs succès.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Appuyez les dirigeants qui mettent sur pied des initiatives pour faciliter l'accès aux services, aux ressources et à l'information en matière de modes de vie sains.
- Participez aux activités sportives et de loisirs offertes dans votre communauté.
- Sensibilisez les gens autour de vous à l'importance de la qualité de vie pour améliorer la santé de toute la communauté.

### Et, de votre côté...

- Connaissez-vous bien les initiatives et activités dans votre communauté?
- Quand avez-vous fait du bénévolat? Passez à l'action!
- Avez-vous soutenu les activités de levées de fonds dans votre communauté?

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?

Environnement  
physique



Les routes, les trottoirs, l'éclairage le long des rues, les parcs, les sentiers, les pistes cyclables et de marche, les bâtiments (escaliers, logements, commerces, lieux de loisirs) sont tous des éléments qui influencent la santé.

L'accès facile à la restauration rapide augmente le niveau d'obésité et le risque de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont établi que les élèves fréquentant des écoles entourées d'endroits servant de la restauration rapide mangent moins de légumes et fruits, consomment plus de boissons gazeuses et risquent davantage d'avoir un surpoids que les élèves provenant d'autres écoles.

L'inactivité physique et le surpoids sont des facteurs de risque modifiables qui prédisposent tous les gens, peu importe leur âge, au diabète de type 2.

# Ce que vous pouvez faire :

Lorsque les gens se sentent en sécurité dans un environnement, ils y jouent, marchent, roulent à vélo, font de l'exercice, jardinent, etc.

Les gens qui peuvent se déplacer, à pied ou à vélo, vers des commerces locaux, des supermarchés, vers l'école ou au travail, sont plus actifs et ont un niveau d'obésité plus faible.

Les trottoirs bien entretenus, les rues bien éclairées, la présence de supports à vélo et de pistes cyclables sécuritaires contribuent à faciliter l'adoption de saines habitudes de santé et à réduire les risques associés au diabète pour l'ensemble de la communauté.

Au Canada, les taux d'obésité plus élevés en milieu rural qu'en milieu urbain, sont reliés, en partie, à la nécessité de se déplacer en véhicules en raison du faible nombre de destinations facilement accessibles à pied.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Marchez ou utilisez votre vélo pour effectuer vos achats locaux.
- Adoptez un mode de transport actif, la marche ou le vélo, pour vous déplacer vers votre travail ou à l'école. Si vous utilisez votre voiture, invitez un voisin à se joindre à vous.
- Profitez du parc ou des sentiers près de chez-vous pour sortir jouer dehors et prendre un bon bol d'air frais, que ce soit avec votre famille, vos amis ou vos voisins. Sortez jardiner.
- Assurez-vous que votre entrée soit bien déblayée et votre terrain éclairé pour éviter des chutes qui pourraient vous rendre moins actif.

## Et, de votre côté...

- Participez-vous à une initiative de surveillance de quartier?
- Que faites-vous pour faciliter le transport actif dans votre communauté?
- Participez-vous ou soutenez-vous les initiatives de jardin communautaire, de coopérative d'achat d'aliments frais?

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?

Habitudes de santé  
et capacités  
d'adaptation  
personnelles



Nos habitudes de santé influencent notre état de santé actuel et notre risque de maladies.

Le surpoids, et en particulier l'obésité, est le facteur de risque le plus important du diabète de type 2. Les adultes qui sont obèses sont de deux à quatre fois plus susceptibles de développer le diabète de type 2. C'est la raison pour laquelle les habitudes de santé sont tellement importantes dans la prévention du diabète de type 2.

Le risque de développer le diabète de type 2 est beaucoup moins élevé chez les personnes qui ont un poids santé, mangent sainement et font régulièrement de l'activité physique.

Selon Diabète Québec, le tabagisme diminue la sensibilité du corps à l'insuline, ce qui, chez le diabétique de type 2, se traduit par une augmentation de la résistance à l'insuline.

Notre façon de nous adapter aux changements a également une influence sur notre capacité de vivre une vie en pleine santé. C'est ce qu'on appelle la résilience.

# Ce que vous pouvez faire :

Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent aux adultes d'être actifs au moins 150 minutes par semaine, ou 30 minutes chaque jour. Chez les enfants, cette recommandation est de 60 minutes par jour. L'activité devrait être d'intensité modérée à élevée.

L'alimentation variée, avec des aliments provenant de tous les groupes alimentaires, aide à atteindre et à maintenir un poids santé. Les aliments riches en fibres, tels que les légumes, les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, peuvent aider à contrôler le poids et à réduire le risque de diabète de type 2. Le guide alimentaire canadien offre des exemples d'aliments pour chaque groupe et précise combien de portions doivent être prises selon l'âge et le sexe.

Le tabagisme peut augmenter la glycémie, altérer la sensibilité à l'insuline et favoriser l'obésité abdominale. Le tabagisme augmente le risque de développer le diabète de type 2. Cesser de fumer est un élément clé de la prévention du diabète de type 2.

Développer son estime de soi permet d'être positif, d'agir selon ses aspirations et de faire face aux difficultés de l'existence. Une bonne estime de soi contribue à la santé psychologique et au bonheur. Le bonheur ajoute de la qualité aux années de vie.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Profitez de vos déplacements pour être actifs: utilisez le vélo, marchez ou courez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis, ça vous permet de bouger tout en socialisant.
- Vous ne mangez pas assez de fruits et de légumes? Au travail, laissez une pomme à côté de votre écran. Elle vous fera de l'œil! À la maison, gardez des légumes coupés, prêts à manger, bien en vue au frigo! C'est excellent pour les petites fringales!
- Cessez de fumer. Informez-vous des moyens disponibles pour vous aider : médicaments, hypnose, groupe pour cesser de fumer...

## Et, de votre côté...

- Avez-vous un surpoids? Vérifiez: <http://obesite.ulaval.ca/obesite/generalites/evaluation.php>
- Combien de minutes êtes-vous actif à chaque jour?
- Connaissez-vous le guide alimentaire canadien? L'utilisez-vous pour planifier vos repas?

---

---

---

---



# Qu'en est-il?

Développement  
de la petite  
enfance



Le diabète de type 1, aussi appelé «diabète juvénile», touche les moins de 40 ans. Le diabète de type 1 ne peut être prévenu. Les jeunes et les enfants sont aussi touchés par le diabète de type 2.

Le risque de développer le diabète de type 2 est plus élevé lorsque la maladie est présente dans la famille, selon l'origine ethnique ou pour les enfants nés d'une mère atteinte de diabète gestationnel.

Au Canada, plus de 90 % des enfants et des jeunes atteints de diabète de type 2 ont un membre de leur famille, de premier ou deuxième degré, atteint de la maladie.

Les facteurs modifiables augmentant le risque de développer le diabète de type 2 chez les jeunes et les enfants sont le surplus de poids et l'inactivité physique. Au Canada, depuis les 30 dernières années, le nombre d'adolescents obèses a triplé. Des chercheurs ont établi que 95 % des enfants canadiens ayant reçu un diagnostic de diabète de type 2 étaient obèses.

# Ce que vous pouvez faire :

En cours de GROSSESSE, toutes les femmes enceintes devraient passer un test de dépistage du diabète gestationnel. Ceci permet d'identifier rapidement, traiter et limiter les conséquences de cette maladie pour l'enfant à naître. Ces enfants ont plus de risques d'être obèses et de développer le diabète.

Les expériences vécues ENTRE LA CONCEPTION ET L'ÂGE DE 6 ANS sont celles qui exercent la plus forte influence sur le développement du cerveau. La stimulation positive au début de la vie facilite l'apprentissage et favorise de meilleurs comportements et une meilleure santé à l'âge adulte.

PENDANT L'ENFANCE, le style de vie permet de prévenir le diabète de type 2.

Atteindre ou maintenir un poids santé et faire de l'activité physique régulièrement sont les clés de la prévention du diabète de type 2 chez les jeunes et les enfants. Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent aux enfants d'être actifs au moins 60 minutes par jour afin d'atteindre leur potentiel maximum de croissance et de développement.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Jouez, bougez, roulez à vélo, marchez, saisissez toutes les occasions de bouger et ce, à chaque jour. Assurez-vous que vos enfants en fassent autant, sinon plus.
- Consultez le guide alimentaire canadien. Il recommande le nombre de portions de différents groupes alimentaires, selon l'âge et le sexe, afin d'aider chaque personne à obtenir les nutriments requis à sa croissance et à maintenir un poids-santé.
- Prenez plaisir à découvrir de nouveaux aliments et cuisinez en famille. Plusieurs initiatives communautaires et scolaires initient les enfants et les jeunes à cuisiner.

### Et, de votre côté...

- Quand avez-vous fait de l'activité physique avec vos enfants?  
Les parents actifs influencent leurs enfants à bouger!
- Que faites-vous pour encourager vos enfants à s'alimenter sainement?
- Fréquentez-vous le centre de ressources aux familles dans votre région?

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?

Patrimoine  
biologique et  
génétique



Les gènes, hérités de nos parents, déterminent notre corps (nos cheveux, nos yeux, etc.) et la façon dont nous réagissons à certaines situations. Parfois, nos gènes nous protègent contre certaines conditions de santé, parfois ils nous y prédisposent.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, le diabète touche un adulte canadien sur 11. Plus de 90 % des enfants et des jeunes atteints de diabète de type 2 ont un membre de leur famille, de premier ou deuxième degré, atteint de cette maladie chronique.

L'origine ethnique entraîne des différences biologiques qui prédisposent à certaines maladies. Chez les Premières Nations, le nombre de cas de diabète est de 3,6 fois (hommes) à 5,3 fois (femmes), plus élevé que pour l'ensemble de la population canadienne.

Les personnes de l'Asie méridionale, les Hispano-américains, les Chinois et les Africains présentent un risque plus élevé que les personnes de descendance européenne de développer le diabète de type 2, et ce à un plus jeune âge.

Aussi, plus les gens vieillissent, plus ils risquent d'être atteints de diabète de type 2, car la capacité de produire de l'insuline et de l'utiliser diminue en vieillissant.

# Ce que vous pouvez faire :

Toute une gamme de facteurs augmente le risque de développer le diabète. C'est ce qu'on appelle des facteurs de risque. Certains facteurs de risque sont non-modifiables, on ne peut les changer. Ce sont des facteurs tels que l'âge, le sexe (genre), les gènes, la culture.

Mais plusieurs facteurs de risque sont modifiables, on peut les changer. Les facteurs de risque modifiables sont : le poids, l'alimentation, le tabagisme et l'activité physique.

Il est important de connaître les éléments qui font que vous êtes plus « à risque » de faire du diabète afin de mettre toutes les chances de votre côté et de faire en sorte que votre santé demeure la meilleure possible. Vaut mieux prévenir que guérir!

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Atteignez un poids santé et maintenez-le!
- Soyez actifs à chaque jour. Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent que :
  - les enfants soient actifs 60 minutes à chaque jour;
  - les adultes de 18 ans et plus soient actifs 30 minutes par jour (150 minutes/semaine).
- Contactez le conseiller mieux-être de votre région afin d'établir un plan personnel pour entreprendre des changements vers une meilleure santé.
- Connaissez l'historique de santé des membres de votre famille et faites votre gros possible pour prévenir les risques de développer le diabète.

### Et, de votre côté...

- Y a-t-il quelqu'un qui a le diabète dans votre famille?
- Avez-vous évalué votre risque de faire du diabète? Remplissez le formulaire d'évaluation en ligne CANRISK disponible sur Internet!
- Quels sont vos facteurs de risque modifiables?

---

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?



Les services de santé aident à restaurer la santé (médecins, hôpitaux, centres de santé, etc.) et à prévenir l'apparition de maladies par le biais de programmes de dépistage et de cliniques spécialisées (cessation tabagique, gestion du stress, perte de poids ...).

Le dépistage permet d'identifier, le plus tôt possible, que des changements sont en train de se faire dans votre corps indiquant une maladie et de freiner son développement.

Le diabète de type 2 s'installe lentement et de nombreuses personnes atteintes n'ont aucun symptôme. Les complications du diabète apparaissent souvent avant même que les personnes ne soient diagnostiquées. C'est d'autant plus important de s'informer au sujet du diabète et surtout, de faire des tests de dépistage du diabète de type 2.

L'Agence de la santé publique du Canada rapporte que près de la moitié des nouveaux cas de diabète sont diagnostiqués chez des personnes de 45 à 64 ans. 47,5 % d'entre elles étaient obèses par rapport à 19,1 % pour les personnes sans diabète.

Il est important d'avoir accès à des informations sur le diabète et sa prévention et tout à fait crucial de pouvoir accéder à des soins et services de santé de qualité dans sa langue.



# Ce que vous pouvez faire :

Faites mesurer le taux de sucre dans votre sang (glycémie) afin d'identifier rapidement si des changements sont en cours dans votre corps.

Le prédiabète indique que votre niveau de sucre dans le sang (glycémie) est plus élevé qu'il ne devrait l'être, sans pour autant atteindre le niveau de diabète ou présenter des symptômes ou malaises. Les personnes atteintes de prédiabète ont de cinq à dix fois plus de chance de développer le diabète de type 2 que les personnes avec une glycémie normale.

Heureusement, les personnes qui modifient leur mode de vie (principalement l'alimentation, l'activité physique et la gestion du poids) peuvent ralentir ou stopper la progression du prédiabète vers le diabète.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Informez-vous sur le diabète, à la télé, par internet, lors de sessions d'information, etc.
- Participez aux tests de dépistage du diabète disponibles dans votre communauté.
- Maintenez un poids santé. Consultez la diététicienne de votre communauté pour des conseils en matière d'alimentation saine.
- Bougez chaque jour, au moins 30 minutes!

## Et, de votre côté...

- À quand remonte votre dernière visite chez une infirmière praticienne ou le médecin?
- Avez-vous consulté votre centre de santé pour faire un test de dépistage du diabète?
- Avez-vous le réflexe de demander pour un service de santé dans votre langue?

---

---

---

---

# Qu'en est-il?



Selon l'Agence de santé publique du Canada, davantage d'hommes (7,2 %) que de femmes (6,4 %) sont atteints de diabète de type 2 et, chaque année, plus d'hommes que de femmes deviennent diabétiques. L'obésité et l'embonpoint constituent des risques très importants de développer le diabète, tant pour les femmes que pour les hommes.

Les femmes obèses ou présentant un surpoids sont près de 4 fois plus à risque de diabète de type 2 que celles dont le poids se situe dans les valeurs normales. Pour les hommes, ce facteur est de 2,6.

C'est donc dire à quel point le fait d'être un homme ou une femme influence le risque de développer le diabète de type 2. Il est intéressant de constater que, chez les Premières Nations, les femmes sont plus souvent atteintes de diabète que les hommes.

Aussi, une femme qui a eu un diabète gestationnel durant sa grossesse présente un risque accru de développer le diabète de type 2 dans les cinq à dix années suivantes.

# Ce que vous pouvez faire :

Les facteurs qui augmentent le risque de développer le diabète de type 2, et sur lesquels vous pouvez intervenir sont : le surpoids, l'inactivité physique et le tabagisme.

Les différences liées au sexe s'observent là aussi :

- les hommes sont plus nombreux à avoir un surpoids ou à être obèses;
- les femmes sont plus nombreuses à être inactives que les hommes, et ce, à tout âge de la vie;
- les femmes sont cependant moins nombreuses à fumer que les hommes.

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Connaissez les risques associés à votre sexe (genre) et prenez les mesures préventives pour les diminuer.
- Atteignez un poids santé et maintenez-le!
- Bougez chaque jour! Profitez des occasions de bouger dans votre communauté : club de marche, quilles, vélo, ski, tai-chi, danse, natation, etc.
- Si vous fumez, réduisez ou arrêtez votre consommation de tabac.

### Et, de votre côté...

- Avez-vous parlé de votre risque de développer le diabète avec votre intervenant santé?
- Avez-vous identifié quel était votre poids santé?
- Faites-vous au moins 30 minutes d'activités physiques chaque jour?

---

---

---

---

---

# Qu'en est-il?



La culture comprend un ensemble de valeurs, de coutumes et de célébrations qui influencent les façons de s'occuper de sa santé. Les comportements peuvent varier selon l'ethnicité, ce qui pourrait avoir un effet sur la qualité de vie des personnes et leur risque de développer le diabète.

Au Canada, le risque de diabète est beaucoup plus élevé chez certains groupes ethniques comme les Asiatiques du sud, les personnes de race noire et les gens des Premières Nations. L'influence de l'ethnicité comprend les différences biologiques et comportementales qui prédisposent à certaines maladies, dont le diabète.

La culture et l'origine ethnique influencent également les habitudes de santé telles que le tabagisme, l'alimentation, la pratique d'activités physiques et les loisirs.



La culture réfère aussi à l'identité linguistique. Bien que les études ne démontrent pas une différence significative entre les francophones et les anglophones du Canada en ce qui a trait aux risques de contracter le diabète, la façon d'aborder la santé, elle, varie selon l'origine culturelle.

Certaines personnes et certains groupes peuvent faire face à des risques additionnels pour leur santé à cause d'un milieu socio-économique déterminé dans une large mesure par des valeurs culturelles dominantes. Ces valeurs contribuent à perpétuer certaines conditions comme la marginalisation, la stigmatisation, la perte ou la dévaluation de la langue et de la culture et le manque d'accès à des soins et services de santé adaptés à la culture de la personne.

Lors de délibérations du Comité sénatorial permanent des langues officielles en octobre 2009, la ministre fédérale de la Santé, Leona Aglukkaq, déclarait « Les gens qui ont accès à des services dans leur langue maternelle vont obtenir de meilleurs conseils en matière de santé et vont pouvoir prendre des décisions plus éclairées à cet égard. Par conséquent, toute mesure qui favorise la communication avec les citoyens dans leur langue maternelle est une mesure positive. »



# Ce que vous pouvez faire :

Renseignez-vous sur le risque de développer le diabète selon votre origine ethnique et/ou culturelle.

Pensez à vos façons de faire habituelles. Quels accommodements pourraient y être faits afin de vous permettre d'exprimer votre culture tout en limitant votre risque de développer le diabète?

Discutez avec les gens de la même origine ethnique ou de la même communauté linguistique que vous afin de trouver des pistes de solution et des activités à faire ensemble pour réduire votre risque de développer le diabète.

Partagez ces pistes de solution avec les intervenants de la santé afin qu'ils puissent mieux vous accompagner.

## Et, de votre côté...

- Est-ce que vous connaissez vos risques de développer le diabète en lien avec vos origines culturelles?
- Avez-vous discuté des risques reliés à vos origines avec votre intervenant en santé?
- Participez-vous à des cliniques ou activités communautaires organisées dans votre langue?

---

---

---

---

## Des trucs pour diminuer votre empreinte :

- Modifiez quelques recettes de mets traditionnels pour les alléger en gras et en sucre.
- Lancez un concours pour trouver le meilleur plat traditionnel allégé!
- Gardez les aliments traditionnels plus riches en gras et en sucres pour les célébrations spéciales.
- Soyez actifs lors des célébrations culturelles, bougez, dansez!
- Recherchez les services offerts dans votre langue.

# Conclusion

Le **MIEUX-ÊTRE**  
c'est agir  
sur les

**12 DÉTERMINANTS  
DE LA SANTÉ**



Le MACS-NB et la SSMEFNB ont consulté des partenaires du milieu et plusieurs intervenants clés du système de la santé pour bénéficier de leur expertise et de leurs connaissances afin d'explorer et d'expérimenter des façons novatrices d'arriver à réduire les facteurs de risque du diabète en Acadie du Nouveau-Brunswick.

L'accès à une information pertinente en français et à une trame d'action sur les moyens d'agir en mieux-être pour réduire l'empreinte du diabète est le fruit de cette réflexion collective.

Le MACS-NB et la SSMEFNB tiennent à reconnaître tous les acteurs clés de la santé et du mieux-être en français du Nouveau-Brunswick qui ont participé à ce processus de développement et de recherche. Merci d'avoir accepté de partager vos idées et votre sagesse au profit de la collectivité acadienne et francophone de notre province.

Souhaitons que ce nouvel outil contribuera au renforcement des capacités communautaires francophones d'agir en faveur de leur mieux-être. La vitalité coutumière qui témoigne de l'engagement des Communautés, Écoles et Organisations en santé en Acadie du Nouveau-Brunswick saura certainement mener vers des pratiques novatrices en mieux-être, tout en multipliant les gestes pour réduire l'empreinte du diabète sur la santé.

# Sources d'information

## Revenu et situation sociale (p. 5)

Agardh EE, Ahlbom A, Andersson T, Efendic S, Grill V, Hallqvist J et al. *Socio-economic position at three points in life in association with type 2 diabetes and impaired glucose tolerance in middle-aged Swedish men and women*, Int J Epidemiol 2007; 36: 84–92.J.

Dasgupta. K., S. Khan et N.A. Ross, *Type 2 diabetes in Canada: concentration of risk among most disadvantaged men but inverse social gradient across groups in women*, Diabetes Medicine 2010; 27: 522-531.

Mikkonen J., et D. Raphael, *Social Determinants of Health: The Canadian Facts*, Toronto: York University School of Health Policy and Management, 2010.

Nancy Ross, Heather Gilmour et Kaberi Dasgupta, *Incidence du diabète sur 14 années : le rôle du statut économique*, Statistique Canada, Rapports sur la santé 2010; 21 (3): 21-30.

## Réseaux de soutien social (p. 7)

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (2014). *Sondage sur le mieux-être des élèves au niveau primaire 2013-2014 du Nouveau-Brunswick*.

Donin AS, Nightingale CM, Owen CG, Rudnicka AR, Perkin MR, et al. (2014) "Regular Breakfast Consumption and Type 2 Diabetes Risk Markers in 9- to 10-Year-Old Children in the Child Heart and Health Study in England (CHASE): A Cross-Sectional Analysis". PLoS Med. 11(8)

Eisenberg M.E. et al. (2004). « Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents », Archives of Pediatric Adolescent Medicine, 158, 792-796

Lau, P.W.C., Lee, A. and Ransdell, L. (2007). "Parenting Style and Cultural Influences on Overweight Children's Attraction to Physical Activity". Obesity. 15(9): 2293-2302.

Statistique Canada (2012). Le bénévolat au Canada. Récupéré à : <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2012001/article/11638-fra.pdf>

Zecevic, C.A., Tremblay, L., Lovsin, T. and Michel, L. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity. International Journal of Pediatrics.

## Éducation et alphabétisme (p. 9)

Conseil canadien sur l'apprentissage. 2008. *La littératie en santé au Canada : une question de bien-être*. Ottawa : 2008. 41 pages.

Mottus. R., Johnson. W., Murray. C., Wolf. M.S., Starr., J.M., Deary. I.J., 2014. "Towards Understanding the Links Between Health Literacy and Physical Health". *Health Psychology*. Vol. 33, No. 2, 164–173.

Rothman, R. L., DeWalt, D. A., Malone, R., Bryant, B., Shintani, A., Crigler, B., Pignone, M. (2004). "Influence of patient literacy on the effectiveness of a primary care– based diabetes disease management program". *Journal of the American Medical Association*, 292, 1711–1716. doi:10.1001/jama.292.14.1711

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

## Emploi et conditions de travail (p. 11)

Glazier, R. (2012).

Récupéré à : [www.preventica.com/actu-enbref-stress-travail-femme-diabete-1270812.php](http://www.preventica.com/actu-enbref-stress-travail-femme-diabete-1270812.php)

Mikkonen J., et D. Raphael, *Social Determinants of Health: The Canadian Facts*, Toronto: York University School of Health Policy and Management, 2010.

## Environnement social (p. 13)

Statistique Canada (2012). *Le bénévolat au Canada*.

Récupéré à : <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2012001/article/11638-fra.pdf>

Statistique Canada (2010). *Gens en santé et milieux sains*.

Récupéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-229-x/2009001/envir/int2-fra.htm>

## Environnement physique (p. 15)

D.A. Alter et K. Ery. (2005). "The Relationship Between the Supply of Fast-food Chains and Cardiovascular Outcomes". *Revue Canadienne de Santé Publique*. Vol. 96, No. 3 (MAY/JUNE 2005), pp. 173-177

Davis et Carpenter. 2009. "Proximity of Fast-Food Restaurants to Schools and Adolescent Obesity". *Am J Public Health*. March; 99(3): 505-510.

## Habitudes de santé et capacités d'adaptation personnelles (p. 17)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

Santé Canada (2011) *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

Récupéré à : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCEP). (2014). *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire*.

Récupéré à : <http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804>

Christophe André, *Le guide de psychologie de la vie quotidienne*, Editions Odile Jacob.

Récupéré à : <http://www.e-santé.fr>

Diabète Québec. Récupéré à : <http://www.diabete.qc.ca>

## Développement de la petite enfance (p. 19)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

AMED, S., H.J. DEAN, C. PANAGIOTOPOULOS et coll. Type 2 diabetes, medication-induced diabetes, and monogenic diabetes in Canadian children: A prospective national surveillance study, *Diabetes Care*, vol. 33, no 4, 2010, p. 786-791.

Santé Canada (2011) *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*.

Récupéré à : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCEP). (2014). *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire*.

Récupéré à : <http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804>

Comité consultatif fédéral-provincial-territorial sur la santé de la population. (1999). *Pour un avenir en santé : Deuxième rapport sur la santé de la population canadienne*. Ottawa, ON: ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada.

Récupéré à : [http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/report-rapport/toward/pdf/toward\\_a\\_healthy\\_french.PDF](http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/report-rapport/toward/pdf/toward_a_healthy_french.PDF)

## Patrimoine biologique et génétique (p. 21)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf>

## Services de santé (p. 23)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

## Sexe (genre) (p. 25)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

## Culture (p. 27)

Agence de la santé publique du Canada, *Le diabète au Canada: Perspective de santé publique sur les faits et chiffres*. Ottawa, 2011.

Récupéré à : [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/pdf/facts-figures-faits-chiffres-fra.pdf)

Société Santé en français, *Destination Santé 2018*, Ottawa, 2013. Récupéré à : [www.santefrancais.ca](http://www.santefrancais.ca)

Agence de la santé publique du Canada, *Le fardeau du diabète au Canada atlantique*, 2011. Récupéré à : <http://publications.gc.ca/site/fra/389351/publication.html>

Agence de la santé publique du Canada, *Pourquoi les Canadiens sont-ils en santé ou pas ?* Ottawa. Janvier 2013.

Récupéré à : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/determinants-fra.php#unhealthy>

# Une alliance **TOUJOURS GAGNANTE!**

*Fiers partenaires  
pour la santé et  
le mieux-être en  
français*

**MOUVEMENT ACADIEN  
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ  
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**



[www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca)



**Société**

**Santé et Mieux-être en français  
du Nouveau-Brunswick**

[www.ssmefnb.ca](http://www.ssmefnb.ca)

Publié en 2015

LES OPINIONS EXPRIMÉES DANS CETTE PUBLICATION NE REFLÈTENT  
PAS NÉCESSAIREMENT CELLES DES PARTENAIRES FINANCIERS.





Canada 

New Brunswick  
Nouveau Brunswick

Secrétariat  
aux affaires  
intergouvernementales  
canadiennes  
Québec 

 **Société**  
Santé et Mieux-être en français  
du Nouveau-Brunswick

 **ssf**  
Société Santé  
en français

**GACÉF** Groupe d'action pour la  
Commission sur l'école francophone

RESEAU DE SANTÉ  
**vitalité**  
HEALTH NETWORK

# Merci à nos précieux partenaires



**MOUVEMENT ACADIEN  
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ  
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**

[www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca)

