



Pour nous joindre :
Dr Christine Colin, directrice
Mme Anik Chatigny, assistante de direction

5757 rue Decelles, Bureau 112
Montréal (Québec)
H3S 2C3
Tél : 514 345-2346

PROMOUVOIR LA SANTÉ





PROMOUVOIR LA SANTÉ

Développer et soutenir des environnements et des comportements favorables à la santé



« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. »

(Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, OMS, Genève, 1986)

Rédaction
Dr Christine Colin
Nicole Saint-Pierre
Et toute l'équipe de Centre de Promotion de la Santé

Conception graphique : Quatuor
Graphisme : Prétexte communications
Impression CHU Sainte-Justine

© Centre de Promotion de la Santé, CHU Sainte-Justine
1^{er} semestre 2012

POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES MÈRES, DES ENFANTS ET DES JEUNES DU QUÉBEC



Dans un contexte de recherche, d'enseignement et de diffusion des connaissances et en collaboration avec ses partenaires du CHU Sainte-Justine, de la Fondation CHU Sainte-Justine, des réseaux de la santé publique, de la santé et de l'éducation, le Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine poursuit les objectifs suivants :

- Mettre en œuvre des programmes ciblés de **prévention, de promotion et d'éducation à la santé pour améliorer la santé des mères, des enfants et des jeunes** du Québec et réduire les inégalités sociales de santé
- Promouvoir et soutenir **l'allaitement maternel**
- Soutenir le développement du CHU Sainte-Justine en tant qu'**Hôpital Promoteur de la santé**
- Poursuivre le déploiement du **Programme Mieux-Être de la communauté du CHU Sainte-Justine**.

À la suite des travaux sur le Portrait de l'état de santé et des besoins des femmes enceintes et des enfants de 0 à 5 ans, de nouvelles recherches commenceront. Une meilleure compréhension des problèmes prioritaires et des interventions les plus prometteuses en prévention et en promotion de la santé permettra de définir les orientations et les projets d'envergure des prochaines années.





La famille s'agrandit, programme d'accompagnement conçu sur mesure, est **destiné aux employées du CHU Sainte-Justine en congé de maternité**. Il consiste en une série de 6 journées d'ateliers-conférences adaptées pour de petits groupes de 25 mamans accompagnées de leur bébé. Il offre aussi un nouveau volet comprenant 4 conférences-midis s'adressant aux futures mamans employées de l'hôpital et à celles qui sont de retour au travail suite à leur congé de maternité.

Cette programmation fait appel à l'expertise et au savoir-faire des professionnels de la santé du CHU Sainte-Justine. C'est un programme novateur axé sur le soutien aux jeunes familles.



En mars 2010, le CHU Sainte-Justine a innové en inaugurant son **Centre de promotion de la santé**, trois ans après la création de sa direction de la promotion de la santé.

La mission du Centre est d'intégrer des pratiques innovantes visant la promotion et le maintien de la santé et d'en assurer la cohérence dans toutes les sphères de l'organisation.

Seul centre de ce genre au Canada, il entend contribuer à améliorer la santé des enfants, des adolescents et des mères du Québec en intervenant avant l'apparition de problèmes de développement et de santé. Il met en place **des projets et des programmes de prévention et de promotion de la santé** - au niveau local, national et international - dans un contexte d'enseignement, de recherche et de valorisation des connaissances. Ses programmes s'adressent aux individus, aux groupes vulnérables, à la communauté en général ainsi qu'au personnel du CHU Sainte-Justine.

Il agit en partenariat avec les intervenants du CHU Sainte-Justine, le réseau de la santé publique du Québec, les Fondations et en particulier la Fondation CHU Sainte-Justine et la Fondation André et Lucie Chagnon, les autres établissements du réseau de la santé et les organismes communautaires.



PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION : DEUX FONCTIONS ESSENTIELLES ET GAGNANTES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ



La **promotion de la santé** intervient le plus tôt possible sur les déterminants individuels et collectifs de la santé auprès des familles et des communautés pour **créer des environnements et des conditions favorables à la santé** et réduire les inégalités de santé entre les groupes sociaux. «La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci » (OMS, 1986). Elle cible le développement de politiques publiques et de milieux de vie favorables à la santé (à la garderie, à l'école, au travail, dans la ville ou ailleurs), le développement des aptitudes personnelles à la santé et la participation des individus et des communautés.

Les principaux facteurs de risque pour la santé sont liés à la biologie (patrimoine génétique, condition physique, etc.), aux habitudes de vie (alimentation, tabagisme, exercice physique, etc.), à l'environnement physique (logement, pollution, etc.) ou socio-économique (pauvreté, isolement, etc.). La **prévention** intervient auprès des individus pour diminuer les facteurs de risque déjà présents et ainsi **éviter ou retarder l'apparition des problèmes de santé, de développement ou psychosociaux.**



ALLONS PRENDRE L'AIR!



Dans le cadre du Programme Mieux-être du CHU Sainte-Justine, le Centre de promotion de la santé anime avec succès un club de marche.

Élaboré à l'intention du personnel du CHU, ce programme est conçu de manière à favoriser une augmentation de l'activité physique pendant la journée de travail et durant les loisirs en proposant des outils permettant de fixer soi-même les objectifs souhaités, de suivre une progression réaliste, d'évaluer les gains réalisés et de maintenir la fréquence des sorties. Animé par des kinésithérapeutes du Centre de promotion de la santé, ce programme est adapté aux disponibilités, aux besoins et à la condition physique du personnel, notamment pour les horaires, la durée de l'activité de marche et les différents parcours à suivre.





UN HÔPITAL PROMOTEUR DE LA SANTÉ

Le CHU Sainte-Justine, accrédité en 2007 **Hôpital promoteur de la santé** par l'Organisation mondiale de la santé, entend garder cette accréditation en mettant en place les normes et politiques requises pour favoriser l'atteinte de ses ambitieux objectifs en promotion de la santé.

L'une des normes à atteindre est de faire en sorte que l'environnement de travail soit sain et qu'il favorise la santé du personnel. Avec ses 5 000 employés et ses 4 000 étudiants, le CHU Sainte-Justine est plus qu'un milieu de travail, c'est un milieu de vie. Dans ce contexte, la direction générale, la direction de la promotion de la santé et la direction des ressources humaines ont convenu de la nécessité de mettre en place le **Programme Mieux-être** destiné au personnel de l'établissement qui sera déployé progressivement pour couvrir plusieurs aspects de la santé : habitudes de vie, santé physique, santé mentale et qualité de vie au travail.



UNE PROGRAMMATION ÉVOLUTIVE POUR LE CENTRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Pour 2011-2014, la première programmation du Centre de Promotion de la Santé, intégrée à celle du CHU Sainte-Justine, mise sur cinq grands thèmes :

- Le **développement** et la **diffusion des connaissances** dans le domaine de la **santé des femmes enceintes, des enfants et des jeunes**
- La promotion et le soutien de **l'allaitement maternel**
- Les programmes de **prévention et de promotion de la santé**
- L'**Hôpital promoteur de la santé**
- Le **Mieux-être de la communauté du CHU Sainte-Justine**

Par ses recherches, le Centre entend notamment actualiser le portrait de l'état de santé et des besoins des femmes enceintes et des enfants de 0 à 5 ans, identifier les problèmes prioritaires et les interventions les plus prometteuses en prévention et en promotion de la santé. Cette étape est nécessaire pour définir les orientations et les projets d'envergure des prochaines années.



INFORMATION DANS LES SALLES D'ATTENTE

Dans un but de diffusion des connaissances et d'éducation à la santé, pourquoi ne pas profiter de l'attente des parents et des enfants, assis dans les salles d'attente, pour transmettre des messages de prévention et de promotion de la santé des mères et des enfants? C'est dans cette perspective que le Centre de Promotion de la santé réalise des **capsules d'information**, illustrées et animées, pour être projetées non seulement sur les écrans des salles d'attente dans divers secteurs du CHU Sainte-Justine mais aussi dans les salles d'attente d'autres établissements du réseau.

La grossesse, le développement de l'enfant de 0 à 2 ans et de 3 à 5 ans, la prévention de la douleur chez l'enfant, les pleurs du nourrisson, l'estime de soi des parents sont parmi les thèmes abordés. Les textes, les illustrations, les couleurs et les animations ont été choisis pour transmettre l'information à un large public de parents ... et d'enfants.



PLEURS DU BÉBÉ, COLÈRE ET PRÉVENTION DU SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ : CE QU'IL FAUT SAVOIR

La **prévention du syndrome du bébé secoué** constitue une priorité du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec qui l'a inscrit dans sa dernière politique de périnatalité. Le CHU Sainte-Justine est leader dans ce domaine puisqu'une de ses équipes de spécialistes a développé une intervention efficace. Le Ministère lui a donc confié le mandat d'assurer la formation des infirmières des départements d'obstétrique des hôpitaux du Québec.

Dans une deuxième phase, cette formation se déroulera également dans les CSSS et les CLSC pour que les professionnels des centres hospitaliers et des CSSS puissent informer tous les nouveaux parents des conséquences néfastes qui surviennent s'ils secouent leurs bébés, et surtout, des façons de prévenir ces gestes. Dans le cadre de cette intervention éducative, des outils d'information développés au CHU Sainte-Justine, dont le thermomètre de la colère, seront remis aux parents.

Le thermomètre de la colère

**J'ai chaud.
J'en peux plus.
Je suis fâché.
Qu'est-ce que
je vais faire?**

Ces paroles vous disent quelque chose ?
Sentir monter la colère, c'est ce que vivent bien des parents qui ont de jeunes enfants. La colère est une émotion normale. Tous les parents peuvent ressentir de la colère à des niveaux différents et pour des raisons différentes.
Le thermomètre de la colère présente des pensées et des réactions physiques que peut avoir un parent face à son bébé.

Pourquoi pleure-t-il?	1
Je ne sais plus quoi faire.	2
Je n'ai jamais de répit.	3
Rien ne marche comme je veux.	4
Là, ça suffit, c'est assez!	5

Pour garder le contrôle de la situation, demander le thermomètre de la colère.

La colère, c'est normal.
Garder le contrôle, c'est vital.
Surtout ne secouez jamais un bébé.
Ne frappez jamais un enfant.

Le thermomètre de la colère : un outil pour vous aider.
Disponible sur place. Demander à un professionnel.
Pour commander : CHU Sainte-Justine
Téléphone : 514-345-4671 Courriel : edition.hs@ssss.gouv.qc.ca



Les **Machines distributrices Santé**, installées dans le hall de l'entrée principale de l'hôpital, sont un exemple de création d'un environnement promoteur de la santé qui nous aide à faire des choix alimentaires sains pour nous-mêmes et pour nos enfants.

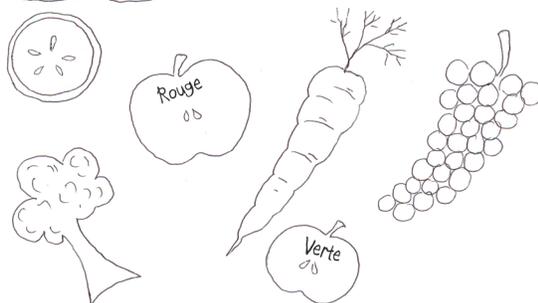
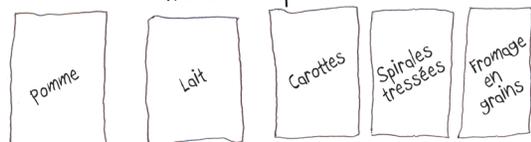
Ces machines présentent une offre alimentaire cohérente avec les recommandations nutritionnelles et adaptée aux enfants (notamment pour la taille des boissons proposées). Pour cela, il faut faire tomber les barrières reliées à la disponibilité des produits et assurer un suivi constant de l'approvisionnement.

Une évaluation rigoureuse récente de ce concept novateur a permis de démontrer la faisabilité de sa mise en œuvre en plus d'identifier une réponse favorable des consommateurs.

L'expérience et l'expertise du Centre de promotion de la santé et du CHU Sainte-Justine pour des machines distributrices en promotion de la santé font l'objet d'une large diffusion. Plusieurs établissements de santé au Québec et à l'étranger s'inspirent de cette expérience pour revoir l'offre alimentaire de leurs machines distributrices.

Ravitaillement Santé !

Choisissez une collation et obtenez de l'info sur le produit



L'étude 3D (Découvrir, Développer, Devenir) s'inscrit dans le thème du développement des connaissances sur la santé des mères et des enfants. Cette vaste étude longitudinale recrute 2 500 familles pour mieux comprendre les effets des événements périnataux sur le développement de l'enfant. Il s'agit de la première grande cohorte de grossesses et de naissances à être constituée principalement au Québec. L'étude 3D apportera de nouvelles connaissances sur l'influence de l'alimentation et des autres habitudes de vie, de l'hérédité, de l'emploi et de la situation familiale sur la grossesse et le développement de l'enfant à l'âge de deux ans.

Le programme CIRCUIT (Centre d'Intervention en prévention et en Réadaptation Cardiovasculaires pour Toute la famille) est un programme de prévention qui cible une population à risques cardiovasculaires. Il offre aux enfants, aux adolescents et à leurs familles des stratégies d'intervention et d'encadrement personnalisés en lien avec les ressources et infrastructures de leur communauté et de leur milieu de vie, pour optimiser leur niveau de santé. L'évaluation de ce projet permettra d'en connaître l'efficacité.



PROMOTION ET SOUTIEN DE L'ALLAITEMENT



La littérature scientifique et l'expérience des familles confirment que le lait maternel constitue le **meilleur aliment pour le nouveau-né et le nourrisson**, bien portant ou malade. Les données probantes confirment que l'allaitement est associé à une diminution du risque de gastro-entérite, d'otite moyenne aiguë, d'infections respiratoires, de diabète et possiblement de l'obésité de l'enfant. Il a aussi un effet positif sur le développement cognitif de l'enfant. Pour les femmes qui allaitent suffisamment longtemps, l'allaitement diminue le risque de dépression post-partum, de maladie coronarienne, de cancer du sein et de cancer de l'ovaire.

C'est pour ces raisons que l'Organisation mondiale de la Santé, l'Unicef, Santé Canada et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec recommandent l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et, après l'introduction des aliments solides, la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans.

Pour promouvoir la santé des mères et des nourrissons, le CHU Sainte-Justine compte augmenter ses efforts pour **initier et soutenir l'allaitement maternel**.



BIEN SE NOURRIR EST UN PLAISIR ET CONTRIBUE À UNE BONNE SANTÉ



À nous de faire des choix alimentaires sains et savoureux, au travail comme à la maison, en mangeant de façon équilibrée, une nourriture ni trop grasse, ni trop salée, ni trop sucrée et au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

Nos choix dépendent aussi de l'offre alimentaire : plusieurs programmes sont là pour nous aider à faire les bons choix :

- Au Québec, le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*
- Au CHU Sainte-Justine, la politique alimentaire, *le Guide Santé et plaisir dans nos assiettes au travail*, la mise en place du concept novateur des *Machines Distributrices Santé*

Une saine alimentation, pour les petits comme pour les grands, est ainsi favorisée.

Bon appétit!

