

Depuis plus d'une décennie, le thème de la santé est sur toutes les lèvres, et l'on en parlera encore longtemps. Les gouvernements fédéral et provinciaux se penchent abondamment sur cette question en tentant d'établir leurs frontières, leur vision et leurs responsabilités respectives. Ils mettent l'emphase sur l'information, la promotion et l'éducation. C'est ce que l'on appelle les soins primaires. Ils veulent ainsi que le plus grand nombre de personnes possible aient de meilleures connaissances en matière de santé et prennent mieux leur vie en main.

Se prendre en charge, c'est être informé; c'est connaître les ressources qui existent, pouvoir les utiliser et être en mesure de prendre des décisions éclairées. Dans le bulletin du «Le coin santé» vous trouverez de l'information qui, je l'espère, vous permettra d'apprendre et de vous familiariser avec des sujets touchant la santé.

Bonne lecture.



Toujours soucieuse de la santé et du bien-être de ses élèves, la DSF n° 310, par l'entremise des Services intégrés en milieu scolaire, reconnaît la nécessité de sensibiliser les jeunes au phénomène qu'est devenu le « cristal meth ».

En Saskatchewan, la situation est inquiétante, car cette drogue est de plus en plus populaire et fait de nombreux ravages. Et il semble que personne n'en soit à l'abri, considérant la grande disponibilité et la forte dépendance que provoque la consommation de cette drogue.

La composition du « cristal meth » est un cocktail inquiétant et très dangereux. Les ingrédients incluent de l'éphédrine, de l'acide à batterie (lithium), des insecticides, des produits nettoyants et parfois même du Ritalin, du Prozac, des laxatifs, etc.

Les parents doivent s'assurer de discuter de cette drogue avec leurs enfants et de les informer des dangers que sa consommation entraîne. Parce que la clé se trouve dans la prévention.

Pour plus d'information, consultez les Services aux élèves de la DSF – Jacqueline Hounjet – (306) 653-8490
Addiction Services – (306) 655-4100
Saskatchewan HealthLine – 1 877 800-0002

Centres d'activités pour la petite enfance: promotion des carrières en soins de santé

En collaboration avec les partenaires du Projet Enfants-aînés : au cœur d'une communauté en santé, la DSF pilote une idée innovatrice pour promouvoir et valoriser les carrières en soins de santé auprès de la petite enfance (prématernelle à la 3^e année).

D'après Mme Jacqueline Hounjet, responsable des services aux élèves à la Division scolaire francophone n° 310, c'est un fait que sensibiliser les jeunes à des carrières en soins de santé doit commencer à un jeune âge, voire même à la petite enfance afin de semer la graine tôt!

Ce projet est alimenté par le concept de centres d'activités mais cette fois-ci avec différents thèmes en soins de santé qui mettent en valeur les carrières, telles que la médecine, la médecine dentaire, infirmière, ambulancier, optométriste, etc. Ces troupes thématiques seront distribuées par l'entremise du Centre de ressources à la petite enfance (CRÉPE) de l'APF et fonctionneront comme outils d'apprentissage pour les éducatrices et les enseignants du primaire.

Parmi les nombreux bénéficiaires de ces centres :

- l'enfant apprend en jouant;
- l'enfant joue à son propre rythme et selon ses intérêts;
- la communauté est mobilisée (visites d'un centre de santé, de professionnels, etc.);
- le projet sensibilise les parents – fiches d'information pour la maison.

L'équipe s'est donnée comme échéancier le mois d'octobre 2005 pour lancer le projet. La communauté fransaskoise veut se doter de futurs professionnels de santé et le Projet « Enfant-aînés » y voit!

par Gabrielle Lepage-Lavoie, coordonnatrice Centres d'appui à la famille et à l'enfance, Association des parents fransaskois

Connaissez vous les 12 déterminants de la santé ?

Bon nombre de facteurs influencent notre santé notamment l'endroit où nous vivons, la salubrité de l'environnement, l'hérédité, le revenu, le niveau d'instruction ainsi que nos relations avec nos amis et notre famille. Ces facteurs réunis ont un effet déterminant sur notre santé.

En voici la liste

- 1) le niveau de revenu et le statut social;
- 2) les réseaux de soutien social;
- 3) l'éducation et l'alphabétisme;
- 4) l'emploi et les conditions de travail;
- 5) les environnements sociaux;
- 6) les environnements physiques;

- 7) les habitudes de santé et la capacité d'adaptation personnelles;
- 8) le développement de la petite enfance;
- 9) le patrimoine biologique et génétique;
- 10) les services de santé;
- 11) le sexe;
- 12) la culture.

Pour en apprendre plus sur les déterminants de la santé, je vous invite à consulter le site de l'Agence de santé publique du Canada à l'adresse suivante :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/ddsp/determinants/determinants.html#culture>

Les blues de l'hiver

On a presque tous éprouvé à un moment ou l'autre les blues de l'hiver. Pour la plupart d'entre nous, cette dépression ne dure que quelques jours, jusqu'à ce qu'une nouvelle chute de neige ou quelques rayons de soleil viennent agrémenter notre vie. Pour d'autres, il s'agit d'un trouble beaucoup plus grave.

La dépression hivernale est un trouble affectif reconnu qui survient surtout en automne ou en hiver et qui peut être très affligeant. On ne connaît pas le nombre exact de personnes qui en souffrent, mais les résultats d'une étude menée en Ontario indiquent qu'un à trois pour cent de la population en est atteinte.

Pour diagnostiquer le trouble affectif saisonnier, les médecins tentent de déceler chez leur patient les mêmes symptômes que ceux de la dépression clinique, c'est-à-dire :

- un changement d'humeur
- une perte d'agrément
- une envie excessive d'aliments réconfortants
- une envie excessive de dormir
- un manque d'entrain
- des troubles de concentration.

Si vous êtes prédisposé à souffrir de la dépression hivernale, sortez autant que possible pendant la journée, surtout dans la matinée ou à l'heure du midi

Si vous travaillez à l'intérieur, essayez de passer le plus de temps possible près d'une fenêtre.

Résistez à l'envie d'hiberner.

L'exercice est une bonne façon de prévenir la dépression.

Résistez le plus possible à l'envie de manger des glucides : pain, pommes de terre, pâtes alimentaires, etc.

Pour en connaître plus sur le sujet, visitez le site suivant :

<http://www.canadian-health-network.ca>

