

# Thème 2

## La santé de la petite enfance à la vieillesse

L'état de santé d'une personne dépend de nombreux facteurs. Par exemple, les problèmes et les besoins en santé sont différents que l'on soit un enfant, un jeune, un adolescent, une femme, un homme ou un aîné.

### La santé de bébé

L'annonce de la venue d'un bébé est source de joie pour les parents mais ça ne s'arrête pas là. Il faut dès le début commencer à préparer sa naissance. Dès la naissance les premiers apprentissages d'un enfant auront un impact marquant sur le reste de sa vie. Son développement peut soulever plusieurs questions chez les parents. Une fois à la maison, quels soins et attentions nécessite-t-il? Quels sont les examens essentiels dont il a besoin? Quand doit-il recevoir ses vaccins? Comment reconnaître ses bobos quand il ne parle pas encore? Comment savoir s'il faut avoir recours à des services médicaux? Quelle devra être son alimentation? Voilà autant de questions qui ont un impact direct sur la santé de bébé.

### La santé des enfants

Bébé grandit et devient un enfant. C'est à cette période qu'il apprend les règles de bonnes habitudes de vie. Il est important pour l'enfant de bien s'alimenter et de faire de l'activité physique. Une saine alimentation contribue à former son corps et l'aide à prendre de bonnes habitudes qui dureront toute la vie. Les activités physiques contribuent à maintenir sa santé mentale, sociale et physique et à prévenir les maladies. La santé de l'enfant a aussi un impact direct sur son apprentissage. Il est aussi important de bien comprendre l'enfant pour calmer ses terreurs nocturnes, son entrée à la maternelle, etc. Il ne faut pas non plus oublier les petits problèmes de santé comme les maux d'oreilles, les rhums, les maux de ventre ou les plus gros problèmes comme l'asthme, le diabète et les allergies alimentaires. Comment aider l'enfant à adopter de bonnes habitudes de vie? Comment prévenir ou diminuer l'obésité chez les jeunes? Comment aider l'enfant à s'adapter au changement et au stress? Comment détecter les problèmes de santé de l'enfant? Quand avoir recours à des soins de santé? Quel médicament et quelle dose donner à l'enfant? Voilà autant de questions à répondre pour la bonne santé des enfants.

### La santé des adolescents

L'adolescence est une étape importante de la vie d'un individu. Il n'est plus un enfant, mais pas encore un adulte. C'est la période des premières fois : premiers amours, premières expériences sexuelles, première contraception, première cigarette, etc. Certains comportements peuvent à long terme mener à des maladies chroniques. Bien que l'adolescence soit généralement une période de bonne santé, les blessures, les dépressions, la consommation d'alcool ou de drogues, la violence et les activités sexuelles à risques peuvent présenter une menace pour la santé des adolescents. Bien d'autres problèmes peuvent affecter les adolescents : l'obésité, la boulimie, l'anorexie, le suicide, etc. Comment les aider à traverser leur crise d'adolescence? Comment les amener à éviter des comportements nuisibles à leur santé et opter pour de bonnes habitudes de vie?

### La santé de la femme

En général, les femmes accordent plus d'importance et d'attention à leur santé que les hommes. Elles savent davantage ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Les femmes se sentent aussi responsables de la santé des membres de leur famille. Par conséquent, elles sont prêtes à faire quelque chose pour améliorer la santé des leurs, mais n'ont pas beaucoup de temps pour s'occuper de leur propre santé. Pourtant, les femmes ont des besoins spéciaux en matière de santé : fertilité, grossesse, ménopause,

cancer du sein, ostéoporose, etc. Aussi, les changements physiques liés au cycle de vie féminin (menstruations, grossesse, ménopause) exigent des femmes une grande adaptation sur le plan mental. Bien que l'espérance de vie des femmes soit plus longue que celle des hommes, plus de femmes meurent du cancer et de maladie du cœur. Plus de femmes rapportent des dépressions, de l'anxiété et une moins bonne santé. L'estime de soi des femmes est minée par leur apparence, l'obésité, la quête de la minceur, les pressions pour être des épouses et des mères parfaites sans oublier la violence conjugale. Même si les femmes sont plus attentives à la santé, comment les amener à s'occuper davantage de leur santé?

### **La santé de l'homme**

La plupart des problèmes de santé des hommes sont liés à leurs comportements et à leurs modes de vie. Les hommes sont très discrets sur leur santé. Ceci ne signifie pas que les hommes sont en meilleure santé. Ils accordent moins d'importance à leur santé et ne s'informent pas. Lorsqu'ils sont malades, les hommes ont tendance à laisser faire les choses jusqu'à ce que leur état s'aggrave. Pour certains hommes, avoir des problèmes de santé veut dire être faible. Ils vont donc cacher la douleur, la maladie ou leur état psychologique. Des maladies physiques ou mentales prendront alors du temps à être découverte et ainsi être plus difficile à traiter. Pourtant, plusieurs problèmes touchent les hommes : cancer de la prostate, maladie du cœur, accidents, suicide, etc. Comment aider les hommes à adopter des comportements et des modes de vie plus sains? Comment les amener à s'intéresser plus à leur santé? Comment les amener à consulter avant d'aggraver leur situation ou avant qu'il ne soit trop tard?

### **La santé des aînés**

Les personnes âgées sont plus sujet à souffrir de problèmes de santé chroniques, d'être limités dans leurs activités et de dépendre de quelqu'un pour leurs activités quotidiennes. Cependant, les aînés ne vieillissent pas à la même vitesse. Certains aînés restent en bonne santé même à un âge très avancé. Certains problèmes de santé sont plus communs chez les aînés : arthrite, rhumatisme, haute pression, cholestérol, maladies cardiaques, diabète, emphysème, ostéoporose, cataracte, troubles de la mémoire, limitation des activités, solitude, dépression, suicide, etc. De plus, les blessures ou les fractures arrivent souvent suite à des chutes ou à des accidents à la maison. Ces problèmes diminuent leur qualité de vie, mais leur impact peut être limité par l'adoption de bonnes habitudes de vie. Le nombre de personnes âgées qui pratiquent des activités physiques ou de loisir diminue avec l'âge. Les bonnes habitudes alimentaires des personnes âgées tendent également à diminuer avec l'âge. Le fait qu'elles pensent que leur état de santé est bon ou mauvais a un impact sur leur état fonctionnel, leur qualité de vie et le choix d'un possible placement dans une résidence pour personnes âgées.