

Vivre bien, être bien

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick
Rapport sommaire 2009-2013



Vivre bien, être bien
La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick
2009-2013

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick
Case postale 6000
Fredericton N.-B. E3B 5H1
CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

ISBN 978-1-55471-204-5

CNB 6005

Pour en savoir plus sur la Stratégie du mieux-être
du Nouveau-Brunswick, consulter le
<http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp> ou nous rejoindre au :
Mieux-être, Culture et Sport
C. P. 6000
Fredericton, Nouveau-Brunswick
Canada E3B 5H1
Tél : 506 453-4217
Télééc : 506 453-5722

Vision

Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s’amusent dans une culture de bien-être.

Mission

Motiver et habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être.

C’est grâce à la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick que se réalise cette mission. La Direction du mieux-être du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle de chef de file afin d’aider les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à atteindre et à maintenir leur niveau de bien-être optimal.

Qu’est-ce que le mieux-être?

On entend par mieux-être « un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du bien-être qui permettent aux personnes de réaliser et de maintenir leur potentiel personnel et de contribuer à leur collectivité ».

Il existe sept dimensions du mieux-être : Émotionnelle, Mentale / Intellectuelle, Physique, Sociale, Spirituelle, Professionnelle, Environnementale. Elles sont toutes liées les unes aux autres et ensemble elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne.

Créer une culture de bien-être dans la province

Le défi

Le mieux-être est important pour la qualité de vie non seulement des particuliers, mais aussi des familles, des collectivités et de la province.

Malheureusement, le Nouveau-Brunswick est aux prises avec une crise du mieux-être. La recherche révèle que divers comportements associés au mieux-être montrent des tendances alarmantes. Les taux d’inactivité, de mauvaise alimentation, de stress et d’obésité continuent de grimper, et le Nouveau-Brunswick affiche encore l’un des taux de tabagisme les plus élevés au pays. Si l’on veut renforcer le Nouveau-Brunswick, améliorer la santé de sa population et accroître sa prospérité, il faut que ces statistiques changent. Les enfants d’aujourd’hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents (Ontario Medical Association 2005; Comité permanent de la santé 2007). Cet héritage n’en est pas un auquel les familles, les collectivités et le gouvernement se rallient.

En collaborant à l’instauration de mesures décisives et efficaces, nous pouvons changer le cours des choses pour cette génération et créer une culture de bien-être pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.



Approche et principes directeurs

Le mieux-être est un phénomène universel. Les preuves démontrent que la promotion du mieux-être physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bien-être de toute la population à long terme. Ce faisant, il faut aussi obtenir l'engagement des personnes qui influencent directement les enfants et les adolescents, ainsi que travailler à l'amélioration du mieux-être de tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ceux-ci sont connus sous le nom collectif de déterminants de la santé.

Les principes directeurs sont :

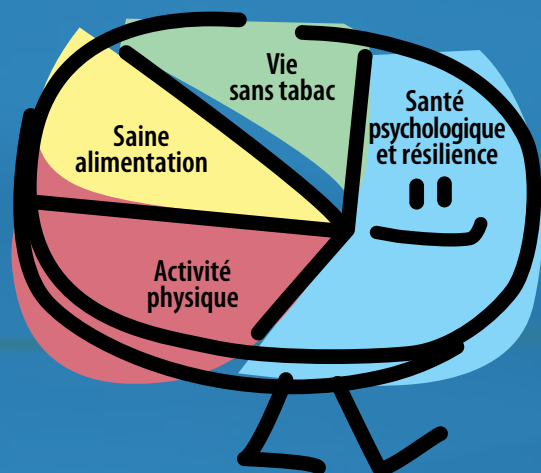
- l'approche intégrale
- l'engagement et mobilisation
- la prise de décision éclairée et le transfert et la mobilisation du savoir
- la mise en pratique de la théorie de l'autodétermination

On considère qu'un leadership et un engagement soutenus à l'échelle locale, régionale et provinciale sont des éléments essentiels à la réalisation du mieux-être. Tout le monde peut participer et contribuer au mieux-être. Chaque membre des foyers, des collectivités, des écoles et des lieux de travail au Nouveau-Brunswick a une part de responsabilité à assumer et un rôle à jouer.

Ensemble, nous transformons la culture du mieux-être du Nouveau-Brunswick pour le mieux.

Buts en matière de mieux-être

- Améliorer la santé psychologique et la résilience.
- Accroître les niveaux d'activité physique.
- Augmenter le pourcentage de la population qui s'alimente bien.
- Accroître le taux de population qui vit sans tabac



Santé psychologique et résilience

- La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre.
- La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002).
- L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme.
- Les niveaux de santé psychologique et de résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises s'amélioreront par la satisfaction de leurs besoins d'autonomie, de rapprochement et de compétence. Pour répondre à ces besoins, il faut améliorer leur sentiment d'appartenance, que ce soit au travail, à l'école, dans la collectivité ou à la maison (rapprochement); renforcer leurs points forts et leur capacité (compétence); et les faire participer au choix des mesures à adopter pour améliorer leur santé et leur bien-être (autonomie).

Besoins en matière de santé psychologique et de résilience : autonomie, rapprochement et compétence

Nombreuses sont les preuves selon lesquelles la satisfaction de ces trois besoins est associée à la santé psychologique et à la résilience, ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie. En revanche, lorsque les besoins en matière de santé psychologique ne sont pas remplis, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.

L'autonomie désigne le besoin d'avoir la liberté de faire des choix et de prendre des décisions par rapport à sa vie. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté de choix se traduit par un témoignage de respect à l'égard d'autrui et de sa propre personne.

Le **rapprochement** désigne le besoin d'établir un lien et d'avoir une relation étroite avec sa famille, ses pairs et les autres personnes-clés de son entourage. La satisfaction du besoin de rapprochement s'opère grâce aux interactions avec d'autres personnes, à l'appartenance à un groupe ainsi qu'au soutien et aux encouragements témoignés par son entourage.

La **compétence** désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses points forts pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure un sentiment de réussite et d'accomplissement personnels.



Saine alimentation

De nombreux facteurs sont à l'origine de la crise de mauvaise alimentation qui sévit actuellement au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à adopter une saine alimentation qui sont :

- La dépendance accrue sur les aliments prêts à servir et la perte de la capacité à cuisiner ses propres repas
- Les gens mangent à la course et prennent moins souvent le repas en famille
- L'influence du marketing des aliments sur les habitudes alimentaires (les aliments et boissons non nutritives et hypercaloriques, apport en sel, etc.; portions élargies)
- L'insécurité alimentaire (c'est-à-dire de l'incapacité de se nourrir en raison d'un revenu insuffisant)



Activité physique

L'inactivité physique figure parmi les principaux éléments responsables de la détérioration générale de la santé au Nouveau-Brunswick.

La stratégie reconnaît les défis actuels à augmenté le niveau d'activité physique qui sont :

- Conjuguée à une augmentation des comportements sédentaires, cette inactivité contribue à augmenter les taux d'obésité et la prévalence des maladies chroniques, ainsi qu'à appauvrir la qualité de vie en général.
- Chez les enfants et les adolescents, l'inactivité compromet le développement et les capacités physiques, nuit à la préparation à l'apprentissage et, par conséquent, porte atteinte au potentiel global.
- Les facteurs sociaux comme la modernisation, l'automatisation et l'utilisation des technologies dans tous les aspects de la vie ont transformé nos modes de vie de sorte à les rendre presque totalement inactifs.
- Il est essentiel de sensibiliser la population au problème et d'informer toutes les personnes et tous les organismes du potentiel qui leur appartient : celui de changer leur vie de sorte à mener un mode de vie sain et actif.
- Il est largement reconnu qu'il faut réduire le temps passé devant l'écran et inciter les enfants, les adolescents et les adultes à devenir plus actifs, à l'intérieur comme à l'extérieur, tant dans des activités structurées que non structurées.
- Il faut s'assurer que les installations sont inclusives et adaptées aux besoins des collectivités. L'environnement bâti doit être structuré ou aménagé pour encourager l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.



Vie sans tabac

L'usage du tabac demeure une cause importante de maladie, d'incapacité et de décès prématurés. Chaque année au Nouveau-Brunswick, ses coûts directs et indirects s'élèvent à 338 M\$. D'importants progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie pour réduire la prévalence du tabagisme au Nouveau-Brunswick, et cette tendance à la baisse s'est faite sentir partout au pays. Les lieux publics et les milieux de travail sans fumée sont désormais chose courante; moins d'enfants et d'adolescents sont exposés à la fumée du tabac à la maison que par le passé; un plus grand nombre d'adolescents indiquent ne jamais avoir fumé; et de nombreux adultes ont réussi à renoncer au tabac.

La stratégie reconnaît les défis actuels à pleinement vivre sans tabagisme qui sont :

- Les progrès réalisés en matière de réduction du taux de tabagisme stagnent partout au pays.
- Les jeunes adultes continuent de représenter la plus forte proportion de fumeurs.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à indiquer qu'ils utilisent les nouveaux produits du tabac comme les cigarillos parfumés.
- Une forte proportion d'élèves qui n'ont « jamais essayé de fumer » en 7^e, 8^e et 9^e année indiquent qu'ils sont maintenant susceptibles de l'essayer.
- Des enfants et des adolescents signalent qu'ils sont exposés à l'utilisation du tabac à la maison et en voiture.
- La disponibilité accrue de produits du tabac moins coûteux [par l'intermédiaire de sources légales (cigarettes vendues au rabais) et illégales (contrebande)] est une inquiétude croissante, surtout en raison de son effet néfaste sur les tentatives de renonciation au tabac.



Orientations stratégiques et Activités clés : 2009-2013

Des activités clés sont associées à cinq orientations stratégiques. Certaines sont propres à un milieu spécifique (écoles, collectivité, familles et milieux de travail) tandis que d'autres s'appliquent à l'ensemble des milieux.

1. Partenariats et collaboration – à l'appui des efforts déployés en matière de mieux-être à tous les niveaux

- Continuer de trouver de nouvelles possibilités et consolider les partenariats existants avec les organismes provinciaux, les universités, les municipalités, les coalitions, les réseaux du mieux-être, les écoles, les collectivités et les milieux de travail qui s'intéressent au mieux-être.
- Tirer parti des ressources, du talent et du financement existants par l'intermédiaire d'un éventail d'alliances stratégiques (p. ex., gouvernement fédéral et agences ou entités nationales, régionales et provinciales).
- Appuyer la mise en œuvre des stratégies des autres ministères lorsqu'elles influencent le mieux-être.
- Établir le Comité du premier ministre sur le mieux-être des familles afin de mieux comprendre et aborder les obstacles et les défis auxquels sont confrontées les familles néo-brunswickoises lorsqu'elles tentent d'adopter un mode de vie sain.
- Continuer de collaborer avec les autres administrations fédérales, provinciales et territoriales (y compris les provinces de l'Atlantique pour la collaboration en matière de promotion de la santé et de mieux-être).

2. Renforcer la capacité de développement communautaire – afin d'engager et de mobiliser les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail pour qu'ils établissent des priorités, prennent des décisions, planifient des stratégies et les mettent en œuvre pour promouvoir le mieux-être. Il est primordial de mettre à profit l'actif et les capacités qui existent déjà afin de soutenir l'engagement.

- Appuyer la création de réseaux du mieux-être communautaires afin de faciliter la mobilisation et l'engagement des collectivités.
- Encourager les écoles, les particuliers, les familles et les milieux de travail à adhérer aux réseaux du mieux-être communautaires.
- Inciter toutes les populations du Nouveau-Brunswick à déterminer elles-mêmes des moyens satisfaisants pour répondre à leurs besoins en matière de mieux-être par l'intégration des concepts de santé psychologique et de résilience.
- Renforcer la capacité des divers milieux à utiliser les renseignements, les données et les programmes qui existent pour favoriser et améliorer les initiatives qui font la promotion de comportements sains.
- Tirer parti de la contribution collective des écoles, des familles, des collectivités et des milieux de travail afin d'influencer de façon positive les particuliers et les familles dans leur foyer.



3. Promouvoir les modes de vie sains – afin d’accroître la sensibilisation et les connaissances sur les mesures à prendre pour adopter et maintenir de nouveaux comportements, et ce, en fournissant des outils et des connaissances au grand public et aux parties prenantes.

- Concevoir et mettre en œuvre une stratégie de marketing social destinée à promouvoir la modification du comportement. La stratégie comprendrait des ressources, des outils de communication et des campagnes de marketing social semestrielles à l’intention des écoles, des collectivités, des familles et des milieux de travail.
- Collaborer à la conception de campagnes de marketing social pour le Canada atlantique et l’ensemble du Canada.
- Établir un groupe de travail provincial sur la santé psychologique et la résilience afin de sensibiliser les divers milieux à ces concepts en tant qu’éléments déclencheurs d’un changement comportemental positif et de promouvoir leur rôle dans la création de modes de vie sains et la réduction de comportements à risque.
- Concevoir et mettre en œuvre des ressources qui permettent aux personnes de tous les milieux de prendre des mesures positives pour améliorer leur mieux-être.
- Répertoire et promouvoir les programmes et les ressources des autres ministères et compétences qui contribuent au mieux-être.
- Créer, nous-mêmes ou en collaboration avec d’autres, des possibilités d’apprentissage et de planification (congrès provinciaux ou régionaux, ateliers, etc.) portant sur des thèmes stratégiques associés au mieux-être.

4. Mettre au point et soutenir des politiques favorables à la santé – (p. ex., règlements, politiques ou mesures législatives) qui ont une incidence sur des segments ou l’ensemble de la population en créant des conditions propices à l’amélioration des environnements physique, économique et psychosocial. Tous les palliers gouvernementaux ont un rôle à jouer dans l’instauration de politiques et la promulgation de lois (p. ex., la Politique 711 du ministère de l’Éducation et la Loi sur les endroits sans fumée du ministère de la Santé), mais les divers milieux peuvent eux aussi influencer le mieux-être (p. ex., politiques en milieu de travail).

- Améliorer la collaboration interministérielle et intersectorielle en matière de mieux-être afin de contribuer au développement de politiques et de mesures législatives qui favorisent le mieux-être.
- Promouvoir et utiliser les ressources qui appuient la mise en œuvre de politiques favorables au mieux-être (p. ex., le Modèle de politique santé pour les réunions et les événements *La santé à l’ordre du jour*).

5. Surveillance, évaluation et recherche

- Déterminer les enjeux, les pratiques prometteuses et les tendances, et donner un compte rendu des progrès réalisés par le Nouveau-Brunswick pour atteindre ses buts en matière de mieux-être (p. ex., réaliser des Sondages sur le mieux-être auprès des élèves tous les trois ans, surveiller les données des sondages nationaux, etc.).
- Collaborer avec les partenaires universitaires à l’analyse des données de surveillance et à leur diffusion auprès des parties prenantes et des partenaires des divers milieux.
- Évaluer les programmes et les initiatives bénéficiant de l’appui de la Direction du mieux-être afin de mesurer leur impact et d’assurer leur efficacité.
- Continuer de renforcer la capacité de recherche à l’intérieur de la province afin d’appuyer la mise en œuvre efficace du programme d’action du gouvernement en matière de mieux-être.



Cibles de la stratégie de mieux-être : 2009-2013

La Stratégie du mieux-être comprend 14 cibles. Conformément à l'approche globale de la stratégie, les cibles sont axées sur les enfants et les adolescents.

Les cibles de la Stratégie du mieux-être sont les suivantes :

Cibles en matière de santé psychologique pour 2013

But : Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment que leur comportement est prosocial.
- Moins de 1 enfant ou adolescent néo-brunswickois sur 10 affirme que son comportement est oppositionnel.
- 9 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.
- Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.

Cibles en matière de saine alimentation pour 2013

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

- 9 enfants néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.
- Moins de 3 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.
- Tous les enfants néo-brunswickois prennent le petit-déjeuner tous les jours.
- Au moins 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 prennent le petit-déjeuner tous les jours.

Cibles en matière d'activité physique pour 2013

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 font 16 500 pas chaque jour.
- 8 enfants néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 9 adolescents néo-brunswickois sur 10 pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- 7 enfants et adolescents néo-brunswickois sur 10 passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.

Cibles en matière de vie sans tabac pour 2013

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

- Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.
- Moins de 1 adolescent néo-brunswickois sur 10 a fumé au cours des 30 derniers jours.
- 7 adolescents néo-brunswickois sur 10 ont terminé la 12^e année sans jamais avoir fumé.