

Aperçu de Mesures Santé

Description de Mesures Santé

Mesures Santé est une approche toute nouvelle dont les professionnels de la santé peuvent se servir pour promouvoir des messages axés sur un poids santé dans tout l'Ontario. Cette initiative vise les femmes de 25 à 45 ans, à cause de l'influence qu'elles exercent sur l'alimentation et la nutrition dans leur foyer. Mesures Santé introduit la notion que les femmes disposent de nouvelles façons de mesurer leur santé et les encourage à adopter des mesures nouvelles, plus saines, pour améliorer leur santé, sans mettre l'accent sur l'amaigrissement. Mesures Santé est basé sur des messages-clés s'articulant autour d'une approche à triple objectif : alimentation saine, activité physique et estime de soi.

Description de la trousse d'outils

La Trousse d'outils de Mesures Santé contient une variété d'outils dont les professionnels de la santé peuvent se servir pour promouvoir un poids santé dans leur collectivité. Les outils à l'usage des professionnels de la santé permettront de s'assurer que des messages-clés uniformes en rapport avec un poids santé seront diffusés efficacement et sur une vaste échelle à un nombre aussi grand que possible de femmes dans le public cible. Cette trousse facile à utiliser contient également des outils à l'usage des consommatrices et vise à informer, éduquer et motiver les femmes à atteindre un équilibre santé dans leur propre vie, en effectuant de petits changements positifs dans leurs choix alimentaires, leur niveau d'activité physique et leur acceptation d'elles-mêmes.

Langues

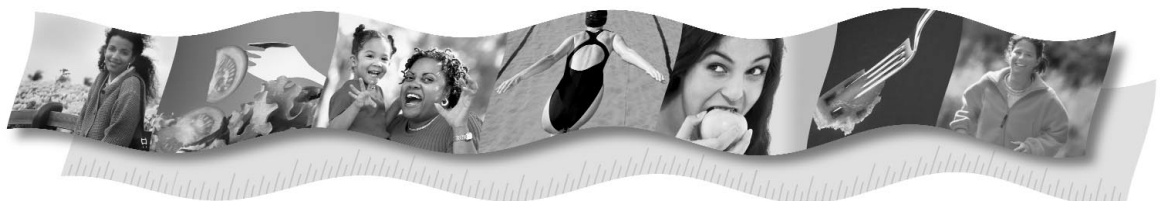
Tout le matériel que contient la Trousse d'outils de Mesures Santé est disponible en français et en anglais.

Avertissement

Cette documentation a été développée par le Centre de ressources en nutrition, sous l'égide du Conseil ontarien des services de santé pour les femmes. Le Conseil est financé intégralement par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Les idées exprimées dans la présente publication ne reflètent pas nécessairement les points de vue du Conseil ontarien des services de santé pour les femmes ni ceux du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario.

©2003 Centre de ressources en nutrition, ASPO. Tous droits réservés. La reproduction de l'intégralité de ce document est autorisée pourvu qu'elle soit effectuée à des fins éducatives et à un usage non commercial.

Mesures Santé



Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Mesures Santé

Mesures Santé est unique

Nouvelles attitudes, nouvelles façons de mesurer la santé...

La Trousse d'outils de Mesures Santé propose de nouvelles façons de mesurer la santé, telles que mettre l'accent sur le comportement plutôt que sur le poids pour améliorer la santé. La trousse d'outils est unique parce qu'elle encourage les femmes à changer leurs attitudes à propos de la santé et du poids en adoptant une alimentation saine, en faisant davantage d'activité physique et en améliorant leur estime de soi.

La Trousse d'outils de Mesures Santé encourage la modification des comportements, ce qui peut se traduire par l'atteinte et le maintien d'un poids santé. Afin d'amener les consommatrices à cesser de se préoccuper de leur poids et à éviter les écarts alimentaires que peut engendrer cette préoccupation, les textes parlent de « gestion du poids » plutôt que de perte de poids.

Des messages positifs et dynamiques pour inciter au changement...

Les outils à l'intention des consommatrices sont polyvalents et dynamiques et encouragent les femmes à passer à l'action. Des conseils optimistes, misant sur le « positif » incitent les femmes à faire de légers changements dans leurs habitudes de vie; les affirmations ajoutent un élément essentiel « d'initiative personnelle ». Mesures Santé fait le tour de la question de l'estime de soi et de la confiance en soi, car cet élément joue un rôle critique pour ce qui est de motiver bon nombre de femmes à adopter des habitudes saines et à développer une attitude plus saine envers la notion même de poids.

Des outils à l'usage des professionnels de la santé pour répandre la nouvelle...

Les outils à l'usage des professionnels de la santé proposent des moyens concrets auxquels les utilisateurs peuvent avoir recours pour rejoindre plus de consommatrices, à l'aide des messages de Mesures Santé, ainsi que des lignes directrices spécifiques sur la façon de promouvoir des changements dans le milieu, pour favoriser l'adoption de Mesures Santé. Cette trousse d'outils contient une méthode détaillée pour rejoindre un vaste éventail de femmes et s'assurer que les messages de Mesures Santé sont diffusés dans tous les coins de la province.

L'indicateur de Mesures Santé est unique et distinctif...

La collection de photos qui figure sur l'indicateur de Mesures Santé renforce l'approche à triple objectif à l'aide d'images puissantes. Ces images représentent des femmes sûres d'elles-mêmes et actives, qui sont en harmonie avec leur image corporelle et leur poids, d'une manière qui est saine. La palette de couleurs distinctive indique clairement qu'il s'agit d'un programme s'adressant à des femmes.

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Mesures Santé

Contenu de la trousse d'outils

Outils à l'usage des consommatrices	Description	Recto/verso	Recto	Couleur	Noir et blanc
Questionnaire d'auto-évaluation	<ul style="list-style-type: none"> Dix questions simples pour aider les femmes à examiner leurs habitudes par rapport à leur santé. Des conseils pratiques accompagnent chaque réponse. 	•			•
Feuilles de conseils :	<ul style="list-style-type: none"> Chaque feuille contient 10 conseils pratiques à l'intention des femmes. Trois des feuilles traitent d'un seul thème à la fois, soit être active, bien manger et être soi-même. La quatrième feuille regroupe les trois thèmes de Mesures Santé. 		•		•
Affirmations	<ul style="list-style-type: none"> Ces énoncés portent à réflexion et motiveront les femmes à conserver une attitude positive afin d'atteindre leurs objectifs. Les consommatrices peuvent se servir de ces feuilles pour choisir des affirmations qu'elles pourront ajouter au Tableau de surveillance des progrès (voir ci-dessous). 	•			•
Tableau de surveillance des progrès	<ul style="list-style-type: none"> Ce tableau aide les femmes à se fixer des objectifs réalisables, à surveiller leurs progrès et à réfléchir à leurs réussites chaque semaine. Une version du tableau contient des affirmations, l'autre ne contient que des cases vides dans lesquelles les femmes peuvent ajouter des affirmations tirées de la Feuille d'affirmations, ou celles qu'elles auront elles-mêmes créées. 	•			•
Dossier de documentation	<ul style="list-style-type: none"> Chemise pratique (11 x 17) pour les documents à distribuer. Imprimez et pliez! 		•		•
Affiches	<ul style="list-style-type: none"> La trousse d'outils comprend deux affiches différentes pour que vous puissiez choisir l'image qui convient au public à qui vous vous adressez, ou les utiliser toutes les deux! 		•	•	

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Mesures Santé

Outils à l'usage des professionnels de la santé

Renseignements généraux

Les renseignements généraux contiennent des détails sur le concept de Mesures Santé ainsi que sur la façon d'élargir la portée des promotions de Mesures Santé :

- Partager Mesures Santé avec des collègues
- Lancer une campagne Mesures Santé réussie
- Travailler avec les médias communautaires
- Lignes directrices relatives à l'intervention

Présentations en PowerPoint

Ces diaporamas vous aideront à sensibiliser vos collègues à Mesures Santé et à les familiariser avec les méthodes de communication :

- Présentation sur les médias communautaires (utiliser les médias pour promouvoir Mesures Santé)
- Présentation d'un aperçu de Mesures Santé (une trousse d'outils pour la promotion d'un poids santé dans votre collectivité)

Modèles

- Communiqué de presse communautaire
- Article de journal communautaire
- Messages d'intérêt public pour la radio et la télévision

Processus de développement de la trousse d'outils

Le développement de la trousse d'outils pour un poids santé a pris la forme d'un projet intensif qui a été réalisé en huit mois à peine. Le processus de développement détaillé comprenait une recension des écrits ainsi qu'une vaste consultation auprès de professionnels de la santé et de consommatrices. Il en a résulté une trousse d'outils facile à utiliser. Composée de matériel destiné aux professionnels de la santé, cette trousse servira à la promotion d'un poids santé dans des collectivités de tout l'Ontario. Nous vous proposons ici un aperçu de ce processus de développement :

Définition du besoin

Différents facteurs ont montré que l'Ontario avait besoin d'une initiative de promotion de la santé axée sur un poids santé :

- Lorsqu'il est question de poids, il est reconnu que les extrêmes sont un facteur de risque pour plusieurs maladies chroniques.
- La promotion d'un poids santé est d'un intérêt particulier pour les professionnels de la santé ainsi que pour les nombreux intervenants en prévention de maladies chroniques telles que le cancer, le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.
- La Table ronde d'experts sur la saine alimentation (Été 2001) organisée par le Conseil ontarien des services de santé pour les femmes a fait de la question du poids santé une priorité pour le Conseil.
- En Ontario, les Lignes directrices touchant les programmes et les services de santé obligatoires visent à déterminer les conditions des programmes et des services de base de santé publique axés sur la prévention des maladies, la protection et la promotion de la santé. L'un des buts des Lignes directrices est de réduire la mortalité prématurée et la morbidité liées à des maladies chroniques que l'on peut prévenir. Bon nombre des objectifs de modification des comportements et des politiques portent sur divers aspects d'une saine alimentation et de la promotion de l'activité physique, deux éléments qui font partie intégrante de la promotion d'un poids santé.

Obtention de l'aide financière

Le Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario a collaboré avec le Bureau de santé publique de Toronto et Action Cancer Ontario afin de présenter une demande de subvention au Conseil ontarien des services de santé pour les femmes, en septembre 2002. Une subvention de 250 000 \$ a été obtenue pour financer le développement et la production de la trousse d'outils pour un poids santé.

Mesures Santé

Il a été établi que le public visé par le matériel offert dans la trousse était constitué de femmes de 25 à 45 ans, surtout à cause de l'influence qu'elles exercent sur la nutrition dans leur foyer. Les objectifs du projet étaient les suivants :

- Concevoir des messages-clés en rapport avec le poids santé.
- Élaborer une approche provinciale consolidée pour la diffusion de messages uniformes sur le poids santé dans tout l'Ontario, par le biais des programmes locaux des professionnels de la santé.

Collecte des renseignements de base

Une fois les fonds obtenus, l'une des premières étapes consistait à recueillir les renseignements critiques additionnels requis pour l'élaboration de la trousse d'outils :

- *Promoting Healthy Weights : A Literature Summary and Current Abstracts 2000 - 2002**
Préparée avec le soutien du Bureau de santé publique de Toronto, cette recension avait pour objectif de résumer les écrits récents sur les stratégies de prévention de l'obésité, afin de donner une orientation au développement de la trousse d'outils pour un poids santé.
- *Ontario Healthy Weights Programs and Resources Scan, décembre 2002**
L'objectif de cette recension était de recueillir de l'information sur les programmes et les ressources en matière de poids santé, qui sont utilisés à l'heure actuelle par les professionnels de la santé et de la nutrition, dans les services de santé et dans les centres de santé communautaire de l'Ontario.

De plus, grâce à un processus établi à cette fin, le travail qui avait déjà été entrepris sur le concept du poids santé par le Bureau de santé publique de Toronto a également été utilisé comme point de référence pour la trousse d'outils pour un poids santé.

Définition d'une orientation préliminaire

Ces éléments d'information essentiels ont permis d'orienter le développement de la trousse d'outils :

- Passer d'un modèle misant sur la promotion de la perte de poids à une approche globale orientée sur la santé et le poids.
- Axer les messages-clés sur une approche à triple objectif : alimentation saine, activité physique et estime de soi.
- Utiliser une variété de stratégies de promotion de la santé pour modifier le comportement, notamment le soutien du milieu, l'intervention et le marketing social.
- Définir des indices de réussite mesurables s'articulant autour de la modification des comportements, plutôt qu'autour de la perte de poids.

**Ces ressources sont disponibles à www.mesureessante.ca*

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Mesures Santé

Consultation auprès des professionnels de la santé

Le 16 janvier 2003, un atelier consacré au développement de la trousse d'outils pour un poids santé, tenu à l'hôtel Delta Chelsea de Toronto, réunissait 75 professionnels de la santé de plusieurs disciplines. L'atelier avait pour objectif de faciliter l'élaboration de messages uniformes à propos du concept de « poids santé » et de recueillir les commentaires des professionnels de la santé à qui la trousse serait destinée. Plusieurs professionnels de la santé ont également présenté certaines des initiatives actuelles en rapport avec un poids santé. Les participants à l'atelier ont ensuite pris part à plusieurs séances de remue-méninges afin de cerner les principaux facteurs de motivation et les principaux obstacles pour le public cible, les messages-clés et les outils de communication efficaces – en se basant sur leurs propres expériences en tant qu'intervenants dans le domaine de la santé.

Principaux facteurs de motivation

- Apparence
- Prévention des maladies (en rapport avec les antécédents familiaux et l'expérience personnelle)
- Estime de soi
- Se sentir mieux = avoir plus d'énergie = moins de stress
- Rapports avec le conjoint, le partenaire, les membres de la famille et les amis

Principaux obstacles

- Manque de temps pour l'exercice, le repos et la préparation des repas
- Messages conflictuels provenant des médias, des professionnels de la santé et des annonces publicitaires
- Milieu communautaire non favorable (questions de sécurité et d'accès liées à l'activité physique)
- Moyens financiers (statut socioéconomique; une alimentation équilibrée est perçue comme onéreuse)
- Importance accordée aux mesures, aux pèse-personnes et aux régimes amaigrissants

Les délégués à la conférence ont favorisé une approche à triple objectif qui communiquerait des messages uniformes sur le sujet du poids santé. Cette approche réunissait trois éléments considérés comme les conditions essentielles à une bonne santé et à un poids santé : une alimentation équilibrée, l'activité physique et l'estime de soi.

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Consultation d'un comité d'experts

Le Centre de ressources en nutrition a mis sur pied un comité consultatif bénévole, composé de représentants des professionnels de la santé ayant une expertise particulière et s'intéressant au développement d'une trousse d'outils pour un poids santé. Le 17 janvier 2003, le Comité consultatif sur la trousse d'outils pour un poids santé a passé en revue les résultats de l'atelier et a priorisé les messages de la trousse d'outils. En outre, le comité a participé au processus de création d'un indicatif de campagne, aidé à préciser le format de la trousse d'outils et offert des suggestions sur l'élaboration d'outils pratiques.

Il a été convenu que les outils à l'intention des consommatrices devaient servir à informer, éduquer et motiver les femmes à accorder une place à un équilibre santé dans leur propre vie, en effectuant de légers changements positifs dans leurs choix d'aliments, leur niveau d'activité et leur acceptation de soi. Pour leur part, les outils destinés aux professionnels de la santé devaient convenir à diverses disciplines du domaine de la santé et permettre la diffusion à une grande échelle de messages uniformes par l'entremise des médias et de programmes de rayonnement et d'intervention communautaires, afin d'accroître la portée des messages-clés.

Consultation de groupes de discussion représentant le public cible

Les 3 et 5 février 2003, des groupes de discussion ont été réunis à Toronto et à Peterborough respectivement. L'objectif de ces séances était d'en apprendre davantage sur la façon dont les femmes comprennent et apprécient l'information sur la santé, en leur faisant évaluer cinq concepts graphiques uniques et messages-clés se rapportant au poids santé, ainsi que plusieurs formes de communications avec le consommateur, qui sont utilisées à l'heure actuelle en promotion de la santé. Les membres du Comité consultatif ont passé en revue les résultats, et leurs commentaires ont été pris en considération dans la conception du matériel de la trousse d'outils.

Les 10 et 12 mars 2003, deux autres groupes de discussion ont eu lieu, cette fois-ci à Kitchener-Waterloo et à North Bay respectivement. Les objectifs de ces groupes étaient d'évaluer le texte initial de l'outil de communication avec les consommatrices et les concepts graphiques définitifs de la trousse d'outils. Ici encore, les membres du Comité consultatif ont étudié les résultats, et leurs réactions et commentaires ont été incorporés pour finaliser la trousse d'outils.

Mesures Santé

Remerciements

Équipe cadre

- Hazel Carlin, coordonnatrice de projet, Creative Quill
- Colleen Logue, Centre de ressources en nutrition, ASPO
- Sari Simkins, Bureau de santé publique de Toronto

Équipe de développement créatif

- GCI Group Inc. (agence de création)
- Bailey Design Associates (graphisme)

Comité consultatif

- Barbara Scholz, East End Community Health Centre
- Carolyn Froats-Emond, Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique
- Daniela Bottoni, Bureau de santé de Toronto
- D^{re} Gail McVey, Hôpital pour enfants malades de Toronto et Université de Toronto
- Joanne Beyers, Service de santé publique de Sudbury et du district
- Julie Charlebois, Bureau de santé de Toronto
- Larry Hershfield, The Health Communications Unit, Université de Toronto
- Melody Roberts, Action Cancer Ontario
- Merryll Bear, National Eating Disorder Information Centre
- Nancy Bevilacqua, York Region Health Services Department
- Shari Mizzen, Community Dietitians Working in Health Centres Network
- Margaret Good, Ontario Physical and Health Education Association

Le Centre de ressources en nutrition désire reconnaître et remercier toutes les personnes dont le nom figure dans la liste ci-dessus pour leur contribution au développement de la Trousse d'outils de Mesures Santé. Le Centre de ressources en nutrition tient à exprimer sa reconnaissance au personnel du Bureau de santé publique de Toronto affecté au programme Healthy Lifestyles – Nutrition Promotion Program, qui nous a aidé à préparer le document « Promoting Healthy Weights: A Literature Summary and Current Abstracts 2000 - 2002 ».

Mesures Santé

Personnes à contacter pour des renseignements additionnels

Centre de ressources en nutrition

Association pour la santé publique de l'Ontario
468, rue Queen est, bureau 202
Toronto, ON M5A 1T7
Tél. : 416-367-3313, poste 222
ou 1-800-267-6817 (Ontario)
Courriel : info@nutritionrc.ca

Site Web de Mesures Santé (www.mesuresante.ca)

Visitez ce site Web détaillé pour :

- Télécharger toute la documentation que contient ce manuel pour les consommatrices et les professionnels de la santé.
- Soumettre un nouvel article ou une ressource se rapportant au poids santé, susceptibles d'intéresser les professionnels de la santé.
- Partager une expérience à propos de ce qui a marché dans votre collectivité en soumettant un article sur une initiative de Mesures Santé que vous avez organisée et qui a bien réussi.
- Trouver de nouvelles idées, en s'inspirant des documents affichés et partager des histoires de réussite pouvant être utilisées pour promouvoir Mesures Santé dans votre collectivité.

Assistance pour le graphisme

Si vous avez besoin d'aide pour produire du matériel additionnel et souhaitez faire appel aux services de la graphiste qui a créé les outils, veuillez contacter :

Janet Bailey
Bailey Design Associates
Tél. : 416-480-2363
Télec. : 416-480-1796
Courriel : bailey.design@sympatico.ca