

## NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR



### Introduction aux Chroniques

-Debbie Miller

**L**e Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador (RSF-TNL) est fier de contribuer financièrement à la réalisation des Chroniques de Santé du journal Le Gaboteur. Cette collaboration permettra aux lecteurs de la province d'approfondir leurs connaissances sur diverses thématiques et d'acquérir de nouveaux outils de prévention. Le RSF-TNL est administré par la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador (FFTNL) et est membre du mouvement national « la Société Santé en français » (SSF). Nous espérons, par le biais de ces Chroniques, élargir le concept de la santé, promouvoir la santé et le mieux-être en améliorant les informations fournies aux citoyens et citoyennes francophones de la province et examiner la relation entre nos habitudes de vie et la santé.

Les conditions de vie uniques des Terre-Neuviens et Labradoriens suscitent l'intérêt grandissant des praticiens et chercheurs de diverses disciplines à travers la province. Chaque thématique examinera en profondeur une maladie, les causes et effets de la maladie et la prévention, ce qui donnera lieu, pour chacune, à quatre articles. Chaque article comprendra des entretiens avec des professionnels de la santé. Le diabète, la nutrition et la vie insulaire, la santé mentale, la santé oculaire et les maladies du rein seront parmi les sujets abordés dans Le Gaboteur.

La première série d'articles mettra l'accent sur le diabète. D'après un communiqué de presse de l'Association canadienne du diabète de Terre-Neuve-et-Labrador, le taux de diabète de Terre-Neuve-et-Labrador est le plus élevé du Canada et menace la prospérité économique de la province. Il est également présagé que cette épidémie continuera à croître à un rythme inquiétant. Le fardeau économique du diabète ne représente qu'une partie du défi de la province. Le coût humain de la maladie atteint également des proportions épidémiques dans la province. On estime qu'en 2020, 32% de la population sera diagnostiquée soit avec le diabète, soit avec le pré-diabète. Ces données ne tiennent pas compte des personnes non diagnostiquées avec le diabète, ou concernées par le diabète gestationnel. L'objectif de cette première série d'articles portera sur la maladie elle-même, le diabète juvénile, le diabète gestationnel et la prévention de la maladie. Un entretien avec l'Association canadienne du diabète de Terre-Neuve-et-Labrador fournira un regard en profondeur sur la maladie et ses effets sur l'économie de la province. La série donnera lieu aussi à un entretien avec la Fondation en recherche du diabète juvénile de Terre-Neuve-et-Labrador. Cet entretien permettra de prendre la mesure de la croissance épidémique du diabète juvénile et examinera les éléments déclencheurs impliqués, qui sont à la fois génétiques et environnementaux. La deuxième partie de cette série se concentrera sur les éléments déclencheurs de la maladie et ceux qui sont particulièrement reliés à la province. Elle examinera en outre le lien possible entre la maladie et l'obésité, la mauvaise nutrition et la vitamine D. La grossesse est un moment de promesse et d'attente, mais parfois elle peut également évoquer la possibilité, pour certaines femmes, de développer un diabète gestationnel. Un entretien avec le département de la santé des femmes d'Eastern Health (Women's Health Program) examinera de près l'importance du dépistage, la prévention et le traitement efficace. Pour conclure, la série insistera sur la prévention. Nous examinerons les moyens les plus efficaces pour prévenir cette maladie. Quelques entretiens seront réalisés avec des nutritionnistes et des diététiciens de la province.

Une nutrition adéquate a un impact évident sur la santé globale. Cependant, il existe des défis particuliers pour les personnes vivant sur une île ou en régions isolées : choix limité d'aliments frais et moindre qualité des aliments disponibles sont quelques-uns des obstacles quotidiens rencontrés par les résidents de Terre-Neuve-et-Labrador. La deuxième série sera composée de quatre segments, à savoir : la nutrition des enfants et les incitatifs provinciaux, l'anorexie et la boulimie, le taux croissant de l'obésité et enfin la nutrition de notre population vieillissante.

La troisième série des Chroniques de Santé concernera la santé mentale. Nous examinerons de près les troubles de l'humeur tels que la dépression, le trouble bipolaire et le trouble affectif saisonnier. De plus, nous observerons les symptômes des troubles anxieux : trouble obsessionnel-compulsif, phobies, trouble panique, trouble de stress post-traumatique. Le troisième article de la série s'intéressera à la forte stigmatisation dont font l'objet les personnes souffrant d'une maladie mentale dans les milieux de travail. Nous concluons la série avec la question complexe de la santé mentale des hommes.

Le glaucome, la vision et le diabète, la myopie et les cataractes seront les sujets abordés dans la quatrième série d'articles. La santé oculaire est étroitement liée au diabète et à la nutrition. Ces articles seront d'excellentes sources d'informations pour toute personne qui désire mieux comprendre les maladies oculaires et les données concernant la perte de vision. Des entretiens avec des professionnels de l'Institut National Canadien pour les Aveugles de Terre-Neuve-et-Labrador mettront l'accent sur la prévention, le diagnostic et le « comment vivre » avec des maladies oculaires.

La santé rénale fera l'objet de la cinquième série. Les quatre segments de la série incluront le cancer du rein, les calculs rénaux (pierres aux reins), l'IRC (l'insuffisance rénale chronique) et la question de l'IRC chez les autochtones. À travers des entretiens avec la Fondation canadienne du rein de Terre-Neuve-et-Labrador, nous examinerons l'épidémie de maladies rénales dans la province, les éléments déclencheurs de certaines maladies rénales, la prévention et le lien étroit avec le diabète.

Dans chaque parution du Gaboteur nous espérons vous permettre d'approfondir vos connaissances sur divers sujets relatifs à votre santé, et ainsi améliorer la vie quotidienne des Terre-Neuviens et Labradoriens. Alors, nous espérons vous retrouver bientôt parmi nos fidèles lecteurs !

Mesdames, Messieurs... à votre santé !

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre directement sur le site internet de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador, rubrique Réseau Santé en français - [www.francotnl.ca](http://www.francotnl.ca) - ou contacter directement Jean-Marc Bélanger, Coordonnateur du Réseau Santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador au (709) 757-2862 ou sur [ReseauSante@fftnl.ca](mailto:ReseauSante@fftnl.ca)

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### VIE SAINE - LE BRUIT.

#### - Contexte -

Chaque jour, les Canadiens sont entourés de bruit dans leur milieu de vie et de travail. Les sources de bruit incluent les avions, les véhicules routiers, les trains, les outils pour la construction et aménagement paysager, les baladeurs, les systèmes audio de maison et de voiture, les appareils électroménagers, et les outils électriques.

Le bruit peut être défini comme étant le produit de n'importe quel son désagréable à l'oreille. Selon son niveau sonore et la durée d'exposition auquel on y est soumis, le bruit peut être non désiré parce qu'il peut causer des effets nuisibles sur la santé physique et mentale ou au niveau social, tel que la gêne, l'interférence avec la communication, la perturbation du repos, du sommeil ou de la concentration, ou encore des dommages auditifs. Les études suggèrent que ces effets nuisibles peuvent également augmenter le stress au point d'augmenter le risque de certaines maladies y étant liées.

#### - Le bruit et le stress -

Chez l'humain, la réaction de stress est un mécanisme naturel d'adaptation à toute situation menaçante. Chez le sujet sensible, cette réaction entraîne la libération soudaine d'hormones de stress qui peuvent modifier de façon temporaire la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Chez certains, un bruit intense, soudain et incontrôlable peut provoquer une réaction de stress. Dans la plupart des cas, la réaction de stress est de courte durée : la fréquence cardiaque et la pression artérielle reviennent vite à la normale.

Certains scientifiques craignent cependant que le stress chronique, quelle qu'en soit la cause, n'entraîne une hausse permanente de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle. À long terme, cela peut accroître le risque de maladies cardiaques. Les scientifiques de Santé Canada suivent de près ce dossier et ont évalué diverses études sur le lien possible entre le bruit et les risques pour la santé du stress.

#### - Bruit de loisir et communautaire -

Les Canadiens sont entourés par diverses sources de bruit lors de leurs loisirs et dans leur communauté, incluant :

- musique et d'autres formes de divertissement telles que les baladeurs, la télévision, et les concerts
- véhicules de toutes sortes tels que des camions, des trains, l'avion et des bateaux
- les gens et les animaux
- les machines, les outils électriques et les usines

Même les jouets ont le potentiel d'émettre des niveaux sonores dangereux. L'exposition excessive au bruit, même pour de courtes durées, peut avoir des effets potentiels sur la santé. Les effets négatifs importants et irréversibles se produisent habituellement de façon graduelle, en réponse à l'exposition excessive au bruit. Cependant, même l'exposition de courte durée (i.e. le feu de pistolet) peut avoir des effets irréversibles sérieux.

#### - Bruit des avions -

Le bruit provenant des avions modernes représente l'une des pires sources de bruit désagréable. Les personnes qui vivent près des aéroports s'inquiètent de plus en plus des effets sur la santé du bruit des avions.

Des études scientifiques révèlent qu'une brève exposition à un bruit intense peut avoir des effets temporaires, notamment une hausse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle. Cependant, il n'y a pas de preuves cohérentes que l'exposition chronique au bruit des avions entraîne l'hypertension. Dans les études démontrant ce lien, l'effet pourrait être attribuable à d'autres facteurs dont l'effet sur la tension artérielle est connu, notamment une situation économique précaire.

À ce jour, les données scientifiques ne permettent pas d'affirmer que le bruit des avions cause des maladies cardiaques. Cependant, quelques études suggèrent que les personnes qui vivent de plusieurs années dans un milieu de bruit intense de circulation peuvent subir une faible augmentation du risque de maladies cardiaques. Santé Canada poursuivra l'évaluation de la recherche sur les risques pour la santé causés par le bruit des avions.



- Par l'Agence de la santé publique du Canada