

# Guide de l'animateur communautaire

*Pour accompagner  
l'utilisation de*

**Votre passeport  
personnel vers  
une vie saine**

*de la*  
**Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s**



# Guide de l'animateur communautaire

Au nom de la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, je tiens à vous remercier d'utiliser nos outils de mesure et d'évaluation comme ressources pour vos programmes de prévention primaire ou secondaire du diabète.

Nous savons que les animateurs communautaires assurent aux aîné(e)s de leurs communautés respectives toute une gamme d'excellents programmes. Une consultation que nous avons menée à l'échelle nationale nous a révélé que des outils d'évaluation et de mesure leur seraient très utiles pour les aider à mieux évaluer le succès de leurs programmes. Grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, la CVAA a le plaisir de vous offrir gratuitement deux nouvelles ressources fondées sur les plus récentes recherches dans le domaine et élaborées par les plus grands experts en la matière.

Nos groupes de discussion et notre projet pilote nous ont confirmé que *Votre passeport personnel vers une vie saine* contribuera à informer et à sensibiliser vos participants et à les inspirer à modifier positivement leurs comportements. Vous trouverez dans le *Guide de l'animateur communautaire* un soutien, des conseils, des ressources, un lot d'information, des grilles d'évaluation ainsi que des suggestions pour vos programmes. La CVAA a consacré quatre années à l'élaboration de ces ressources qui reposent sur un examen fouillé de la documentation sur la question et un processus rigoureux fondé sur la recherche. Nous espérons sincèrement que vous les trouverez utiles et efficaces auprès de vos groupes.

La CVAA aimerait entreprendre une étude de suivi auprès des animateurs et des membres de leurs groupes pour analyser à son tour l'incidence du Passeport sur les participants au fil du temps et continuer à améliorer et modifier ces outils au besoin. Pour ce faire, nous avons besoin de votre aide. Pour nous aider à joindre vos membres, veuillez leur demander de répondre au questionnaire inclus à l'endos du Passeport et de vous le remettre afin que vous puissiez nous le retourner ou encore de nous l'envoyer directement par la poste. Si vos membres souhaitent participer à un sondage de suivi, veuillez leur demander de nous fournir leurs coordonnées à l'endos du questionnaire ou sur une feuille séparée.

Nous espérons que vous aimerez ces ressources et nous vous remercions de votre soutien dans la promotion d'un vieillissement actif et sain auprès des aîné(e)s.

Solidaire de votre santé,



Patricia Clark  
Directrice administrative nationale de la CVAA



## Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

C.P. 143  
Shelburne (Ontario) L0N 1S0  
Sans frais : 1-800-549-9799  
Téléphone : 519-925-1676  
Télécopieur : 519-925-3955  
Courriel : [alcoa@uniserve.com](mailto:alcoa@uniserve.com)  
Web: [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)  
[www.bellesannees.ca](http://www.bellesannees.ca)

# Table des matières

## INTRODUCTION

### Section 1

Utilisation conjointe du Guide de l'animateur communautaire et du Passeport personnel vers une vie saine .....	1
1.1 Quel est le but du Guide de l'animateur communautaire? .....	2
1.2 Préparation à l'utilisation du Passeport .....	3
1.3 Évaluation de votre programme .....	3
1.4 Facilitation de la communication .....	4

### Section 2

Présentation du Passeport aux autres .....	5
2.1 Utilisation du Passeport – En quoi consiste Votre passeport vers une vie saine? .....	5
2.1.1 Travail en groupe .....	6
2.2 Diabète et vie active – Que dois-je savoir? .....	7
2.2.1 Travail en groupe .....	11
2.3 Autres maladies chroniques .....	13
2.3.1 Travail en groupe .....	13
2.4 Soins des pieds pour les personnes vivant avec le diabète .....	14

### Section 3

Utilisation du Passeport pour motiver les participants à changer leurs habitudes et les mener à la réussite .....	15
3.1 Motiver les aîné(e)s .....	15
3.1.1 Travail en groupe .....	16
3.2 Stades du changement .....	17
3.2.1 Travail en groupe .....	19
3.3 Impact d'une vie active sur la prévention du diabète et d'autres maladies chroniques .....	20
3.3.1 Travail en groupe .....	20
3.4 Se fixer un but .....	21
3.4.1 Travail en groupe .....	22

### Section 4

Promouvoir un mode de vie sain .....	24
4.1 Activité physique .....	24
4.1.1 Travail en groupe .....	25
4.2 Mode de vie .....	27
4.2.1 Travail en groupe .....	28
4.3 Saine alimentation .....	29
4.3.1 Travail en groupe .....	29
4.4 Santé mentale .....	30
4.4.1 Travail en groupe .....	31

### Section 5

Éthique – De quoi avez-vous besoin pour être un animateur compétent et responsable? .....	34
5.1 Définition de l'éthique .....	34
5.2 Importance de l'éthique .....	34
5.3 Conduite éthique .....	35

### Section 6

Mesure et évaluation .....	36
6.1 Évaluer le succès de votre programme .....	36
6.2 Types d'évaluation de programme .....	37
6.2.1 Évaluation des résultats .....	37
6.2.2 Évaluation du processus .....	38
6.3 Planification de l'évaluation de votre programme .....	39
6.4 Utilisation du Passeport aux fins d'évaluation de votre programme .....	40
6.5 Méthodes de collecte de données .....	41
6.5.1 Sondage .....	42
6.5.2 Groupes de discussion .....	42
6.6 Analyse des données .....	42
6.7 Utilisation des résultats de l'évaluation .....	43

### Annexes

Modèles de formulaires .....	44
Modèle de sondage – Choix de réponses prédéterminées .....	45
Modèle de sondage – Échelle de notation .....	46
Modèle de questionnaire de sondage .....	48

### Références

Section 1 – Utilisation du Guide .....	49
Section 2 – Introduction du Passeport .....	49
Section 3 – Motivation .....	49
Section 4 – Mode de vie sain .....	50
Section 5 – Éthique .....	50
Section 6 – Évaluation .....	50

### Autres ressources

Diabète .....	51
Maladies chroniques .....	51
Autres ressources .....	51
Activité physique et entraînement musculaire .....	52
Mode de vie .....	53
Activité physique .....	53
Croyances et attitudes .....	54
Éthique .....	54
Évaluation .....	54
Feuillets d'information .....	55

# Remerciements

La Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s tient à remercier les organismes suivants de leur soutien et de leur apport à l'élaboration de cette publication :

Association canadienne de réadaptation cardiaque  
Canadian Centre for Activity and Aging  
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées  
Diabetes Educator Section (la section des éducateurs spécialisés en diabète) de l'Association canadienne du diabète  
Les diététistes du Canada  
Organisation nationale des représentants indiens et inuits en santé communautaire (ONRIISC), Représentant de South Indian Lake  
Programme de soins à domicile et en milieu communautaire de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI)  
Santé des Premières nations, des Inuits et des Autochtones – Soins à domicile et en milieu communautaire  
Schlegel-UW Research Institute for Aging  
School of Public Health – University of Alberta  
Sheridan Elder Research Centre  
Société canadienne de physiologie de l'exercice  
Soins continus Bruyère – L'Équipe de santé familiale universitaire Bruyère

### Auteurs :

**Patsy Beattie-Huggan**, B.Sc.Inf., M.Sc., principale consultante, The Quaich

**Jan (Cochrane) Kroll**, inf.aut., B.Sc.Inf., éduc. agréée en diabète

**Sara MacDougall**, B.Sc., B.Ed., consultante, The Quaich

**Liz Sajdak**, B.Sc., consultante, The Quaich

**Nishka Smith**, B.Sc., MND, diététiste, Nishka Smith Consulting

Traduction française : **Claire Jobidon, Marjolaine Desjardins**

Conception graphique : **Ward Maxwell**

© Tous droits réservés 2012, Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s  
ISBN # 978-0-9812531-4-5

La production de cette publication a été rendue possible grâce à l'aide financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les points de vue exprimés ici ne représentent pas forcément l'opinion de l'Agence de la santé publique du Canada.

Ce projet est financé en partie dans le cadre du Programme d'appui à l'interprétation et à la traduction de Patrimoine canadien.

## INTRODUCTION

### Deux outils à votre disposition

- Un outil d'auto-évaluation pour le participant âgé, *Votre passeport personnel vers une vie saine* (ci-après le « Passeport ») qui aide à évaluer les changements apportés sur quatre plans : l'activité physique, une saine alimentation, la santé mentale et les connaissances, croyances et attitudes. Cet outil vise à motiver les aîné(e)s à mener une vie plus saine et sert de base à l'évaluation du programme.
- Le *Guide de l'animateur communautaire* (ci-après le « Guide »). Le Guide renferme de l'information sur les références, la formation, l'évaluation du programme, la prise de mensurations individuelles, des conseils et des ressources.

La Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA) est un partenariat d'organismes et de personnes qui s'intéressent au vieillissement. La CVAA enjoint les Canadiens (de 55 ans et +) à rehausser et à cultiver leur bien-être et leur autonomie par l'adoption d'un mode de vie qui réserve à l'activité physique quotidienne une part importante.

La CVAA a élaboré un outil de mesure – *Votre passeport personnel vers une vie saine* (ci-après appelé le « Passeport ») – fondé sur les bonnes pratiques et les besoins des aîné(e)s.

Le *Guide de l'animateur communautaire* a été ensuite élaboré afin d'appuyer les animateurs communautaires qui souhaitent utiliser le Passeport pour motiver les aîné(e)s et évaluer leurs propres programmes. Le Passeport et le Guide ont été conçus à l'intention des animateurs communautaires œuvrant dans un contexte non clinique et qui assurent en milieu communautaire la prestation de programmes s'adressant à des adultes âgés qui ont le diabète de type 2 ou qui présentent un risque de le développer.

## Utilisation conjointe du Guide de l'animateur communautaire et du Passeport personnel vers une vie saine

1

La présente section aborde ce qui suit :

- le but du *Guide de l'animateur communautaire*;
- la préparation à l'utilisation du Passeport;
- l'évaluation de votre programme;
- la facilitation de la communication.

Le Passeport est un outil d'autogestion qui a été élaboré pour aider à la prévention et à la gestion du diabète parmi les adultes âgés qui ont le diabète de type 2 ou qui présentent un risque de le développer.

Le Passeport est un livret rédigé dans un langage simple qui renferme des informations sur le diabète de type 2. On y trouve également les mesures qui peuvent être prises pour contrer les facteurs de risque de diabète et d'autres maladies chroniques. Le contenu repose sur des preuves et a fait l'objet d'un contrôle de qualité par des professionnels versés dans le diabète de type 2 et intervenant auprès de la population âgée.

Le Passeport encourage les participants âgés à modifier positivement leur mode de vie, leur prodigue des conseils, et leur fournit des listes de vérification et des fiches de suivi pour mesurer leurs progrès tout au long d'un programme. Pour l'élaboration du Passeport, la CVAA a pris le soin de consulter, à l'échelle du Canada, des professionnels, des animateurs communautaires et des aîné(e)s afin de s'assurer de concevoir un outil utile et pratique que les animateurs communautaires pourront incorporer à leurs programmes et qui pourra servir individuellement aux aîné(e)s motivés.



***L'univers est soumis au changement; notre vie est ce qu'en font nos pensées.***

*Empereur Marc Aurèle*

## 1.1 Quel est le but du Guide de l'animateur communautaire?

Le Passeport et le Guide ont été conçus à l'intention des animateurs communautaires œuvrant dans un contexte non clinique.

Le *Guide de l'animateur communautaire* vise à appuyer les animateurs communautaires qui comptent incorporer le Passeport à leurs programmes actuels. En tant qu'animateur communautaire exerçant dans un contexte non clinique auprès de personnes qui ont le diabète de type 2 ou qui sont à risque de le développer, vous vous posez peut-être la question suivante : « Ai-je les connaissances et les compétences requises pour aider mes participants à se fixer des objectifs et à retirer de mon programme les bienfaits escomptés pour leur santé ? ». Ne paniquez surtout pas – vous n'avez pas à être un expert sur le diabète pour aider vos participants! Le Passeport et le Guide ont été conçus spécifiquement à l'intention d'animateurs communautaires comme vous, qui exercez dans un contexte non clinique, et vous procureront les connaissances et les compétences requises pour aider les aîné(e)s à retirer le maximum de votre programme – et vous aideront également à en évaluer son efficacité. Si le Passeport s'adresse aux aîné(e)s qui participent à vos programmes, le Guide, en revanche, vous facilitera l'utilisation du Passeport, en vous assurant les outils suivants :

- Information sur les facteurs de risque, les signes et les symptômes à surveiller et la prévention du diabète de type 2;
- Principes éthiques à respecter dans l'utilisation du Passeport avec des personnes, à titre individuel, et des groupes;
- Aperçu sur la façon de motiver les aîné(e)s à modifier positivement leurs comportements;
- Conseils sur l'animation de groupes et l'utilisation du Passeport;
- Suggestions sur la façon de mesurer les progrès des participants et le succès de votre programme;
- Lignes directrices sur l'utilisation réussie de leur Passeport;
- Ressources et documents de référence.

Comme pour le Passeport, il n'y a pas un mode d'utilisation du Guide préférable à un autre. Le Guide est une ressource qui vise à vous aider, comme animateur communautaire, à amener les participants à retirer de votre programme le maximum de bienfaits pour leur santé. Le Guide reprend les sections du Passeport, et présente des conseils et de l'information en matière de facilitation, par exemple sur l'établissement d'objectifs et ainsi de suite, en fonction de chacune des sections. Au moment de planifier votre programme, vous pouvez utiliser les sections dans n'importe quel ordre, toutefois nous vous suggérons de commencer par la Section 2.

Chaque section du Guide renferme ce qui suit :



Information



Suggestions



Activités



Ressources

Prenez connaissance du Passeport et déterminez dans quelle mesure vous voulez l'incorporer à votre programme. La durée de vos séances est laissée à votre discrétion et dépendra de votre groupe, donc adaptez les objectifs de chaque séance et planifiez-les en fonction du temps que vous avez à votre disposition. Pour chaque séance, déterminez les principaux points sur lesquels vous voulez vous concentrer, car il se pourrait que ces points varient d'un groupe à un autre en fonction des objectifs que les participants souhaitent atteindre. Une séance à l'aide du Passeport comprend normalement ce qui suit :

- Planification et préparation
- Travail en groupe
  - Introduction
  - Activités et (ou) discussion

Vous allez également devoir tenir compte de vos croyances et valeurs en tant qu'animateur communautaire – à ce sujet, reportez-vous à la section 5 sur l'éthique.



*Votre passeport personnel vers une vie saine* a été conçu comme un outil de mesure et d'évaluation destiné à servir dans le cadre de programmes communautaires de prévention primaire et secondaire du diabète. Il a été élaboré à l'intention des animateurs communautaires qui exercent dans un contexte non clinique pour servir à deux fins : a) informer, sensibiliser et motiver les aîné(e)s, b) vous aider à évaluer votre programme. Le Passeport est un outil d'auto-évaluation qui aide les aîné(e)s à mesurer leurs progrès dans un document confidentiel qui leur appartient. Il est contraire à l'éthique d'utiliser les renseignements qui y sont consignés pour évaluer votre programme sans le consentement préalable des intéressés (pour en savoir plus long sur la cette question, consultez la section 5 sur l'éthique).

Pour cette raison, le Guide renferme une définition de l'évaluation de programme, des conseils sur l'application du Passeport à l'évaluation de votre programme, ainsi que de l'information sur les diverses formes d'évaluation de programme, des scénarios (section 6) et un aperçu de l'ensemble des outils qui pourraient vous servir.

La CVAA est consciente de l'importance du respect de la confidentialité des renseignements personnels et a inclus un formulaire d'évaluation d'une page dans le Passeport. Ce formulaire doit être rempli par le participant et être soumis à la CVAA pour l'aider à évaluer l'utilité et l'efficacité du Passeport.

## Préparation à l'utilisation du Passeport

1.2

## Évaluation de votre programme

1.3

La CVAA est consciente de l'importance du respect de la confidentialité des renseignements personnels et a inclus un formulaire d'évaluation d'une page dans le Passeport. Ce formulaire doit être rempli par le participant et être soumis à la CVAA pour l'aider à évaluer l'utilité et l'efficacité du Passeport.

## 1.4 Facilitation de la communication

**Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que nous aurions pu être.**

George Eliot

En tant qu'animateur communautaire, vous êtes un agent de changement, un facilitateur de programme et un facilitateur auprès de groupes au sein de votre organisme. En tant que facilitateur, il est indispensable que vous soyez perçu comme étant ouvert à diverses perspectives et que vos intentions soient positives. Pour être un facilitateur efficace, vous devez exceller dans ce qui suit :

- ④ Communiquer avec efficacité
- ④ Faciliter les échanges en groupe
- ④ Gérer
- ④ Entrer en rapport avec les autres
- ④ Valoriser les différences
- ④ Valider le savoir tiré de l'expérience et de la scolarisation
- ④ Croire que les personnes les plus touchées par un problème ont des idées sur la façon de résoudre ce problème
- ④ Analyser et conceptualiser



Pour plus d'information sur la facilitation, consultez le site Web de la CVAA à [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca).



## 2 Présentation du Passeport aux autres

La section suivante porte sur ce qui suit :

- ✎ L'utilisation du Passeport – En quoi consiste *Votre passeport personnel vers une vie saine?*
- ✎ Le diabète et une vie active – Que dois-je savoir?
- ✎ Les autres maladies chroniques



Le Passeport renferme des informations sur le diabète et d'autres maladies chroniques qu'il est possible de prévenir ou du mieux gérer par l'adoption d'un mode de vie sain, y compris sur les bienfaits de l'activité physique, d'une saine alimentation, de la santé mentale et de l'information sur l'influence de nos croyances et valeurs, et les stades du changement. On y trouve aussi des trucs et conseils à mettre en pratique pour améliorer globalement sa santé. Le *Guide de l'animateur communautaire* renferme des outils et de l'information complémentaires qui vous aideront à soutenir votre clientèle dans l'utilisation du Passeport.

Le Passeport est un outil d'autogestion qui a été élaboré dans le but d'appuyer la prévention primaire et secondaire du diabète auprès des aîné(e)s qui ont le diabète de type 2 ou à risque de le développer.

Le contenu repose sur des preuves et a fait l'objet d'un contrôle de qualité par des professionnels versés dans le diabète de type 2 et intervenant auprès de la population âgée, et est rédigé en langage simple. Le Passeport encourage les participants âgés à apporter de simples modifications à leur mode de vie en les sensibilisant au moyen de :

- ✎ Trucs et conseils pratiques;
- ✎ Listes de vérification;
- ✎ Fiches de suivi les aidant à mesurer leurs progrès au fil de leur participation à un programme.

**Utilisation du Passeport – En quoi consiste Votre passeport vers une vie saine?**

2.1

Une vie active désigne une approche holistique de la santé et du bien-être incorporée à la vie de tous les jours.

## Préparation

Planifiez vos séances de manière à savoir ce que vous allez faire à chaque rencontre. Utilisez les suggestions et activités pour vous y aider si vous le souhaitez.

### Conseils au facilitateur

Au moment de dresser le plan d'une séance, tenez compte de ce qui suit :

- ☞ Des tâches;
- ☞ Des relations et caractéristiques de la personne ou du groupe qui peuvent être importantes;
- ☞ Des styles d'apprentissage;
- ☞ Du niveau d'alphabétisation;
- ☞ Du sexe, de la culture et de la langue des participants;
- ☞ Du groupe socio-économique auquel ils appartiennent.

Pour plus d'information sur la facilitation, consultez le site Web de la CVAA à [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

Songez à organiser une activité brise-glace pour amorcer la première séance. Vous pouvez par exemple demander à chacun d'indiquer quel est son aliment favori ou de se présenter brièvement au groupe. Pour d'autres idées d'activités brise-glace, faites une recherche sur Google à partir du terme « activités brise-glace ».

### La séance ou les séances – Introduction



Présentez-vous au groupe et demandez à chacun de se présenter à tour de rôle. Pour la première séance, vous pouvez demander aux participants ce qu'ils espèrent retirer du cours.

### Conseils en matière d'éthique

- ☞ Rassurez les participants en soulignant le fait que les renseignements qu'ils consigneront dans leur Passeport resteront confidentiels;
- ☞ Indiquez aux participants que toutes les réflexions, idées et expériences qu'ils relateront dans le cadre du cours resteront confidentielles et confinées au groupe à moins que le groupe n'en décide autrement;
- ☞ Prévoyez un certain temps pour vous accorder avec le groupe sur les règles de fonctionnement générales du groupe et tenez-en compte durant les rencontres.

Consultez la section sur l'éthique (section 5) pour de plus amples renseignements.



Encouragez vos participants à personnaliser leur Passeport. Au début du Passeport, il y a un cadre où ils peuvent coller une illustration, inscrire une citation favorite, mettre une photo de groupe, de leur famille ou de proches ou d'un endroit où ils aimeraient être. Encouragez-les à utiliser cet espace pour personnaliser leur Passeport et y inclure quelque chose qui les motivera.



Remettez un Passeport à chacun des participants et faites-en le survol en leur compagnie pour qu'ils se familiarisent avec le livret. Indiquez-leur que vous allez voir toutes les sections au fil de votre cours.

### Conseils au facilitateur

Une activité se déroule en trois volets :

1. Introduction et description de l'activité
2. Participation à l'activité
3. Discussion des résultats de l'activité



Le diabète de type 2 est une maladie qui se caractérise par une production insuffisante d'insuline par le pancréas ou l'utilisation défectueuse par l'organisme de l'insuline qu'il produit. Un corps en bonne santé tire son carburant du glucose (sucre) qui provient des aliments comme le pain, les pommes de terre, le riz, les pâtes alimentaires, le lait et les fruits. Pour utiliser ce glucose, le corps a besoin d'insuline, une hormone produite par le pancréas et qui aide l'organisme à contrôler le niveau de glucose présent dans le sang. Chez une personne qui a le diabète de type 2, le glucose s'accumule dans le sang au lieu d'être transformé en énergie. Étant donné que le diabète de type 2 est une maladie évolutive permanente, il peut s'avérer plus difficile au fil du temps de maintenir son taux de glycémie dans l'intervalle des valeurs cibles. Non traité ou mal géré, le diabète peut entraîner diverses complications, dont des maladies coronariennes et rénales, des troubles de la vue, des problèmes d'érection (impotence) et des dommages aux nerfs.

De nos jours, plus que jamais, les diabétiques peuvent mener une vie active, autonome et enrichissante sous réserve de prendre l'engagement de gérer attentivement leur maladie. Il est important de subir un test de dépistage pour le diabète de type 2. Prendre des mesures pour prévenir ou gérer le diabète aide également à la prévention et à la gestion de plusieurs autres maladies chroniques et aide au maintien de la santé toute la vie durant.

### Signes et symptômes

Voici les principaux signes et symptômes du diabète :

- ☞ Soif inhabituelle
- ☞ Envie fréquente d'uriner
- ☞ Changement de poids (perte ou gain)
- ☞ Fatigue extrême ou manque d'énergie
- ☞ Vision brouillée
- ☞ Infections fréquentes ou récurrentes
- ☞ Coupures et ecchymoses lentes à guérir
- ☞ Picotement ou engourdissement des mains ou des pieds
- ☞ Difficulté d'avoir ou de maintenir une érection

## Diabète et vie active – Que dois-je savoir?

### Clé des icônes

Information



Suggestions



Activités



Ressources



Cependant, il faut savoir que plusieurs personnes qui ont le diabète de type 2 ne présentent aucun symptôme.

### **Facteurs de risque**

Il y a des facteurs de risque de diabète de type 2 qui sont impossibles à modifier :

- ☞ L'âge;
- ☞ Les antécédents familiaux de diabète;
- ☞ L'origine ethnique – Les personnes de descendance autochtone, latino-américaine, asiatique et africaine appartiennent à des groupes plus à risque;
- ☞ Les antécédents de diabète gestationnel (diabète induit par grossesse).

Mais il y a également des facteurs de risque modifiables :

- ☞ L'embonpoint, en particulier si le surpoids est logé autour de la taille;
- ☞ L'inactivité;
- ☞ La consommation d'alcool;
- ☞ Le tabagisme;
- ☞ Une mauvaise alimentation;
- ☞ Un taux élevé de cholestérol ou de triglycérides.

Cependant, des changements dans notre mode de vie peuvent aider à gérer la glycémie et à contrôler le diabète.

Les facteurs de risque modifiables pour le diabète de type 2 sont également les mêmes facteurs de risque de plusieurs autres maladies chroniques. L'activité physique, une saine alimentation et de simples changements à notre mode de vie peuvent aider à prévenir d'autres maladies chroniques.



Pour en savoir davantage, consultez le site [www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French\\_09.pdf](http://www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French_09.pdf).

### **Mensurations individuelles – Comment dois-je évaluer les personnes à risque?**

Pour les animateurs communautaires qui n'ont pas une formation médicale, l'évaluation des facteurs de risque de diabète de type 2 peut être à prime abord intimidante. Le Passeport comprend à la page 11 un tableau intitulé Gage de réussite où les participants sont invités à consigner leurs mensurations et les résultats suivants :

- ☞ Taille
- ☞ Poids
- ☞ Tour de taille
- ☞ Tension artérielle
- ☞ Cholestérol
- ☞ Glycémie

Les participants sont aussi encouragés à mettre à jour ces mensurations et résultats après chaque examen médical général pour constater leurs progrès. Les valeurs santé cibles sont indiquées dans le Passeport pour chacun de ces résultats afin que les participants puissent déterminer si les résultats de leurs examens se situent dans l'intervalle cible ou s'ils sont à risque. Les mêmes valeurs santé cibles vous aideront à apprécier le niveau de risque de vos participants. Par exemple, le fait de connaître les taux normaux de glycémie et de cholestérol vous aideront à comprendre si vos participants sont à risque, ou ont des problèmes de santé diagnostiqués que des modifications dans leur mode de vie pourront aider à contrôler.

Au départ, il serait utile pour vous de vous concentrer sur quelques mesures très simples comme le poids et le tour de taille. Encouragez vos participants à passer à leur clinique médicale locale ou à consulter leur médecin pour consigner les résultats de leur analyse sanguine et de leur tension artérielle dans leur Passeport. Vous pouvez aussi vous procurer un autotensiomètre brassard pour votre établissement afin d'aider les participants à surveiller leur tension artérielle.

### **Tour de taille**

Le tour de taille est indicateur de la graisse abdominale. Un excès de graisse autour de la taille et dans la partie supérieure du corps (aussi appelé la forme « pomme ») est associé à un plus grand risque pour la santé qu'un excès de graisse dans la région des hanches et des cuisses (ou forme « poire »).

Un tour de taille égal ou supérieur à 102 cm (40 po) chez les hommes, ou à 88 cm (35 po) chez les femmes, est associé à un risque accru de développer des problèmes de santé comme le diabète, les maladies coronariennes et l'hypertension. Étant donné que ces seuils ne sont qu'approximatifs, un tour de taille légèrement inférieur à ces valeurs devrait aussi être pris au sérieux.

En général, plus le tour de taille dépasse les seuils susmentionnés, plus le risque de problèmes de santé est élevé.

### **Voici comment mesurer correctement votre tour de taille**

1. Dégagez votre région abdominale de tout vêtement, ceinture ou accessoire. Tenez-vous debout devant un miroir, les pieds écartés à la largeur de vos épaules et l'abdomen détendu. Passez le galon à mesurer autour de votre taille.
2. Utilisez le côté de la main ou de l'index, pas le bout des doigts, afin de localiser l'extrémité supérieure de vos hanches en appuyant vers le haut et vers l'intérieur sur l'os de vos hanches.

**Conseil :** Plusieurs personnes méprennent la partie de l'os de la hanche située vers l'avant pour le haut de la hanche. Cette partie de l'os de la hanche n'est pas vraiment la plus haute, mais en la suivant vers le haut et vers l'arrière sur les côtés du corps, vous découvrirez le véritable point le plus haut de vos hanches.



***Un chef est un marchand d'espérance.***

*Napoléon Bonaparte*

### **Clé des icônes**

Information	
Suggestions	
Activités	
Ressources	



**Le leadership ne consiste pas à vouloir changer l'état d'esprit d'un groupe, mais plutôt à cultiver un environnement qui amène chacun à donner le meilleur de lui-même et inspire individuellement les membres de ce groupe. [traduction]**

*Arthur F. Carmazzi*

- À l'aide d'un miroir, alignez le bord inférieur du galon et le haut de vos hanches des deux côtés du corps.

**Conseil :** Une fois que vous l'aurez localisé, il peut être utile de marquer le sommet de vos hanches au stylo ou au marqueur afin de vous aider à placer le galon correctement.

- Assurez-vous que le galon soit parallèle au sol et qu'il ne soit pas tordu.
- Détendez-vous et prenez deux respirations normales. Après la deuxième respiration, resserrez le ruban autour de votre taille. Il doit être confortablement ajusté sans enfoncer la peau.

**Conseil :** Rappelez-vous de conserver votre abdomen détendu à ce moment. Tout en respirant normalement, lisez la mesure indiquée sur le galon.

© Reproduit avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2012; [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

### Les résultats

Seuils du tour de taille	Risque de développer des problèmes de santé*
Hommes ≥ 102 cm (40 po) Femmes ≥ 88 cm (35 po)	Risque accru

\*Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension.

Adapté de : OMS (2003) Obésité : Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale : rapport d'une consultation de l'OMS.



Pour une version téléchargeable de « Voici comment mesurer correctement votre tour de taille », visitez le site de la Fondation des maladies du cœur à : [www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.4064273/k.FBD1/Tour\\_de\\_taille\\_sain.htm?src=home](http://www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.4064273/k.FBD1/Tour_de_taille_sain.htm?src=home)

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure qui repose sur un rapport entre le poids et la taille et qui aide à évaluer le risque de problèmes de santé d'une personne comme le diabète ou les maladies du cœur. Cette mesure est plus utile lorsqu'elle est utilisée de concert avec la mesure du tour de taille (TT) d'une personne. Les participants de votre groupe qui ont comme but de perdre du poids voudront peut-être utiliser l'IMC et le TT pour les aider à faire le suivi de leurs progrès. S'ils espèrent prendre des décisions plus importantes pour leur santé à partir de ces résultats, indiquez-leur d'en parler à leur médecin qui pourra utiliser ces valeurs et leur dossier médical complet pour les conseiller.

L'IMC comporte certaines limites et n'est pas aussi précis que souhaité pour les personnes âgées de plus de 65 ans ou celles originaires de Chine et d'Asie du Sud ou autochtones. For more information on BMI: [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/healthy-eating/weights-poids/guide-ld-adult/cg\\_quick\\_ref-ldc\\_rapide\\_ref-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/healthy-eating/weights-poids/guide-ld-adult/cg_quick_ref-ldc_rapide_ref-eng.php)

## Préparation

Avant la tenue de votre séance, lisez l'information sur le diabète. Pour plus de renseignements, consultez le site de l'Association canadienne du diabète à [www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French\\_09.pdf](http://www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French_09.pdf). Vous pouvez commander ces feuillets d'information à <https://orders.diabetes.ca>, cependant vous allez devoir régler des frais d'expédition et de manutention.

### Les séances



Si vous-même ou vos participants avez accès à Internet, vous pouvez consulter le site [www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/canrisk/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/canrisk/index-fra.php) pour évaluer votre risque de développer le diabète.



Si vous avez accès à Internet, vous pouvez présenter la vidéo de l'Association canadienne du diabète intitulée « Qu'est-ce que le diabète? » que vous trouverez à [www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthylivingseries/](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthylivingseries/).

Le lien à cette vidéo est : [www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/healthylivingseries/french/qu'est-ce\\_que\\_le\\_diabete/](http://www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/healthylivingseries/french/qu'est-ce_que_le_diabete/).



Pour aider les gens à connaître l'aide et le soutien disponibles dans leur région, demandez aux membres du groupe d'énumérer les services offerts dans la communauté. Nous vous suggérons de prendre en note cette liste et d'en faire une copie pour la remettre à tous les membres du groupe à votre prochaine séance. Utilisez le feuillet « Explorez les ressources de votre communauté » qui se trouve à la page 62.



Demandez aux membres de votre groupe ce que signifie pour eux le fait d'avoir le diabète de type 2 ou ce qu'ils connaissent à propos du diabète. Consignez leurs réponses et réflexions sur un tableau-papier. Assurez-vous d'avoir un tableau-papier et des marqueurs à votre disposition. Inspirez-vous de l'information que vous avez trouvée dans le Passeport, le présent Guide et les ressources indiquées précédemment pour susciter la discussion.

### Conseil en vue de l'évaluation

Nous vous suggérons de consigner les réflexions du groupe sur un tableau-papier et de les conserver. Ces réflexions vous aideront à déterminer à la fin du cours s'il y a eu des changements.

### Conseil en matière d'éthique

Assurez-vous d'indiquer à votre groupe que vous allez revoir ces réflexions à la fin du cours et précisez-en le pourquoi.



Vous pouvez faire du travail en groupe (soit en plénière, soit en répartissant les participants en petits groupes) pour discuter des signes et symptômes qu'ils ont vécu ou ce qu'ils connaissent des signes et symptômes du diabète et profitez-en pour vous assurer que tous les signes et symptômes énumérés dans la section Information précédente ont tous été couverts.

## Travail en groupe

2.2.1

Le Passeport a été élaboré dans le but d'aider les aîné(e)s à autoévaluer leur présent mode de vie et à consigner et à observer les améliorations qui y sont apportées chemin faisant.

### Conseils au facilitateur

- ☞ Au moment d'animer les discussions, donnez à chacun l'occasion de partager ses sentiments ou d'apprendre auprès des autres.
- ☞ Posez des questions qui aident les participants à nommer ce qu'ils ont vécu, tâchez d'établir des rapprochements et ajoutez d'autres idées.
- ☞ Résumez la discussion.



Avec chacun de vos groupes, vous pouvez faire une activité en demandant aux participants de tracer une ligne de vie du diabète et de dessiner sur cette ligne des points représentant les moments marquants dans leur vie et celle de leur entourage se rapportant au diabète ou à leur sensibilisation au diabète. Invitez-les à réfléchir à l'impact qu'a eu sur eux le diabète et les changements que cela a entraîné dans leur vie.

Demandez aux participants de représenter également sur cette ligne les facteurs de risque en commençant par exemple par leurs antécédents familiaux, leur origine ethnique, et ainsi de suite. Demandez aux participants d'indiquer quels facteurs sont contrôlables et quels facteurs échappent à leur contrôle. Ensuite, invitez le groupe à identifier les facteurs qui sont impossibles à modifier et ceux qui sont modifiables sur la ligne au moyen de marqueurs de différentes couleurs.

### Conseils au facilitateur

Au moment de présenter l'activité, expliquez-en le but et son déroulement étape par étape. Indiquez aux participants le temps prévu pour l'activité et assurez-vous que chacun a bien compris ce qu'il faut faire. Ensuite, remettez-leur le matériel. Si l'activité est en petits groupes, donnez au groupe des suggestions sur la façon de se répartir et les endroits où chaque petit groupe peut s'installer pour travailler.

Pour cette activité, vous allez devoir tenir compte de ce qui suit :

- ☞ Le nombre de participants
- ☞ Le temps à votre disposition
- ☞ Les caractéristiques individuelles des participants
- ☞ Le lieu physique



Vous pouvez demander aux participants de remplir le feuillet « Êtes-vous vulnérable? » que vous trouverez à [www.diabetes.ca/diabetes-and-you/what/at-risk](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/what/at-risk), de consigner leurs mensurations dans leur Passeport et de prendre les mesures nécessaires (c.-à-d. de consulter leur professionnel de la santé).

### Référez un participant



Référez un participant à un professionnel de la santé lorsque vous identifiez une personne à risque est une bonne pratique. Discutez avec l'aîné(e) de vos préoccupations et explorez les ressources médicales auxquelles il ou elle peut avoir accès dans la communauté en lui posant les questions suivantes :

1. Avez-vous un médecin de famille?
2. Y a-t-il un centre de consultation sans rendez-vous près de chez vous?
3. Ou une clinique du diabète?

Chaque région compte divers services qui assurent une évaluation médicale des facteurs de risque du diabète et d'autres maladies chroniques. Il est important que vous sachiez quels services sont offerts à l'appui de votre programme au moment d'utiliser le Passeport et le Guide.

Toutes ces maladies chroniques sont reliées à notre mode de vie. Cela veut dire que vous pouvez les prévenir ou mieux les gérer en adoptant un mode de vie plus sain. Il est difficile de changer des habitudes que l'on a depuis 30 ou 40 ans. Nous vous suggérons d'encourager vos participants à faire de ces changements l'aventure d'une vie, et d'y aller à petits pas, un petit changement tout simple à la fois. Encouragez vos participants à incorporer graduellement ces changements dans leur train-train quotidien.

Vous trouverez dans le Passeport des renseignements sur les maladies chroniques suivantes :

- ☞ Maladies du cœur et accident vasculaire cérébral (AVC)
- ☞ Cancer
- ☞ Arthrite
- ☞ Maladie d'Alzheimer
- ☞ Ostéoporose

### Préparation

Prenez connaissance de l'information sur les maladies chroniques trouvée dans le Passeport. Pour de plus amples renseignements, consultez les sites suivants :

- [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)
- [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- [www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca)
- [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)
- [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

### Les séances - Introduction

Amorcez la séance en indiquant aux participants les points qui seront abordés durant la séance.



Demandez au groupe de se répartir en équipes de deux ou trois participants et demandez à chaque équipe de discuter des maladies chroniques énumérées précédemment et d'écrire sur le tableau-papier ce qu'elles connaissent de ces maladies. En plénière, demandez ensuite à chaque sous-groupe de rendre compte de leurs connaissances. Complétez l'information manquante en posant au groupe des questions ouvertes.

## Autres maladies chroniques

2.3

## Travail en groupe

2.3.1

## 2.4 Soins des pieds pour les personnes vivant avec le diabète

### 2.4.1 Travail en groupe

Il arrive que les personnes vivant avec le diabète aient des nerfs endommagés et soient privées de sensation aux pieds et aux mains. Cet engourdissement s'accompagne d'une absence de sensation de la douleur et peut entraîner l'apparition d'ulcères et une mauvaise cicatrisation. Ne traitez pas ce problème à la légère. Indiquez aux participants de faire très attention à leurs pieds. Les blessures chroniques sont des ulcères ou des plaies sur la peau qui prennent beaucoup de temps à guérir.

#### Préparation

Revoyez l'information trouvée dans le Passeport et consultez le site suivant pour de plus amples renseignements : <http://cawc.net/fr/index.php/public/feet/>.



Si vous connaissez un podiatre ou une infirmière formés dans les soins des pieds, invitez-les à faire une présentation au groupe sur les soins des pieds. Encouragez vos participants à consulter leur Passeport et à examiner leurs pieds par rapport à la Liste de vérification qui s'y trouve. Demandez-leur de prendre connaissance des conseils pratiques sur les soins à apporter à leurs pieds et indiquez-leur de signaler à leur médecin toute blessure ou plaie qui tarde à guérir. L'Association canadienne du soin des plaies a publié certains feuillets d'information sur les soins des pieds et le diabète qu'il est possible de télécharger ou de commander à partir de son site Web :

<http://cawc.net/fr/index.php/public/feet/record>

[http://cawc.net/images/uploads/Checklist\\_form\\_FR.pdf](http://cawc.net/images/uploads/Checklist_form_FR.pdf)



Encouragez vos participants à remplir la liste de vérification suivante dans leur Passeport et à consulter leur professionnel de la santé s'ils ont des inquiétudes particulières.

- Ressentez-vous des engourdissements, des douleurs ou des picotements aux pieds?
- Est-ce que vous avez l'impression que vos pieds sont durs comme des blocs de bois?
- Est-ce que vos pieds changent de forme?
- Est-ce que l'un de vos pieds diffère de l'autre ou présente une sensation différente?
- Est-ce que vos pieds sont secs, présentent des callosités ou des fissures?
- Est-ce que vos pieds ont des plaies ou des cloques?

#### Clé des icônes

Information



Suggestions



Activités



Ressources



## Utilisation du Passeport pour motiver les participants à changer leurs habitudes et les mener à la réussite

3

La présente section vous aidera, vous et vos participants à réfléchir aux changements à venir, à vous y préparer et à remporter du succès. On y traite de ce qui suit :

- 🌐 La motivation chez les aîné(e)s
- 🌐 Les stades du changement
- 🌐 Les bienfaits d'une vie active sur la prévention du diabète et d'autres maladies chroniques
- 🌐 Les buts à atteindre

#### Modification du mode de vie – Comment puis-je motiver les aîné(e)s à changer leur mode de vie?



Dans la section qui suit, nous avons inclus de l'information sur les facteurs qui contribuent à motiver les aîné(e)s et nous avons identifié certains des obstacles qui nuisent à leur participation à des programmes de vie active.

Nous espérons que cette information vous aidera dans l'élaboration de vos programmes. Nous avons également décrit plus en détail les stades du changement dont il est question dans le Passeport afin de vous fournir des exemples qui vous aideront à évaluer à quel stade en sont rendus vos participants dans le processus de changement.

#### Qu'est-ce qui motive les aîné(e)s?



Qu'est-ce qui motive les aîné(e)s (les 55 ans et plus) à demeurer actifs ou à devenir plus actifs? Dans un sondage mené auprès des aîné(e)s en 2007, la CVAA a recueilli les réponses suivantes :

- 🌐 Pour les interactions sociales (42 %) (Pour la compagnie, être actif en compagnie d'un partenaire, rencontrer de nouvelles personnes, sortir de la maison/de ma résidence, rire)
- 🌐 Pour demeurer actif mentalement et physiquement (45 %) (Pour être en santé, demeurer en forme, être fier de moi-même, me rétablir, vivre

#### Motiver les aîné(e)s

3.1



**Le changement en toutes choses est doux.**

*Aristote (384-322 av. J.-C.), philosophe grec*

### 3.1.1 Travail en groupe

plus longtemps, apprendre de nouvelles choses, me sentir bien, avoir davantage d'énergie, maintenir un poids-santé et atténuer les problèmes de santé liés au vieillissement, demeurer mobile et autonome, être productif)

- 🌐 Pour le plaisir/me divertir (13%)

D'autres études ont révélé que leurs petits-enfants motivent également les aîné(e)s à demeurer actifs.

**Les obstacles** à l'activité physique recensés sont les mêmes dans toutes les recherches récentes et se rapportent à ce qui suit :

- 🌐 Les problèmes d'accès – le transport, les heures des cours, les problèmes de sécurité pour se rendre aux installations
- 🌐 Les programmes – sécurité (crainte de blessures), leur inadéquation, le peu d'offre, le manque d'information, le leadership
- 🌐 Le coût – des programmes, du transport pour se rendre aux installations
- 🌐 Le manque de soutien psycho-social – le manque de motivation, d'interactions sociales
- 🌐 Les problèmes sur le plan physique existants, par exemple une blessure antérieure
- 🌐 Le plaisir retiré du sédentarisme, la difficulté à surmonter cet état d'esprit

Le statut socio-économique fait également partie des obstacles à une vie saine – c'est-à-dire la personne a-t-elle les moyens de soutenir ses choix plus sains?

Au moment de concevoir votre programme et d'aborder les changements de mode de vie, vous devez en tant qu'animateur communautaire être sensible à la situation socio-économique, au contexte culturel et aux préférences de vos participants.

Le Passeport a été élaboré dans le but d'aider les aîné(e)s à autoévaluer leur présent mode de vie et à consigner et à observer les améliorations qui y sont apportées chemin faisant. Le Passeport ne peut régler les obstacles, mais reconnaît l'importance de diverses formes de soutien social. Au moment de concevoir des programmes, il est important en tant qu'animateur communautaire, que vous soyez conscient des motivateurs et des obstacles à une vie active des aîné(e)s et travaillez avec vos participants et la collectivité à y trouver une solution. Plus vous serez habile à motiver les aîné(e)s à changer leur mode de vie, plus les aîné(e)s vivront longtemps et auront des vies productives.

### Préparation

Prenez connaissance de la section qui suit afin de comprendre le changement et le processus par lequel chacun parmi nous passe au moment de décider d'embrasser ou non un changement. Planifiez vos séances pour savoir ce que vous allez faire à chaque rencontre. Utilisez, si vous le souhaitez, les suggestions et activités du Guide pour vous faciliter les choses.

### Les séances - Introduction

Amorcez la séance en indiquant aux participants les points qui seront traités durant la séance. Faites cela à chacune des rencontres prévues et se rapportant à cette section.



Pour motiver les participants, invitez-les à penser à ce qu'ils ont mis au début de leur Passeport pour se rappeler l'importance de prendre soin de leur santé.

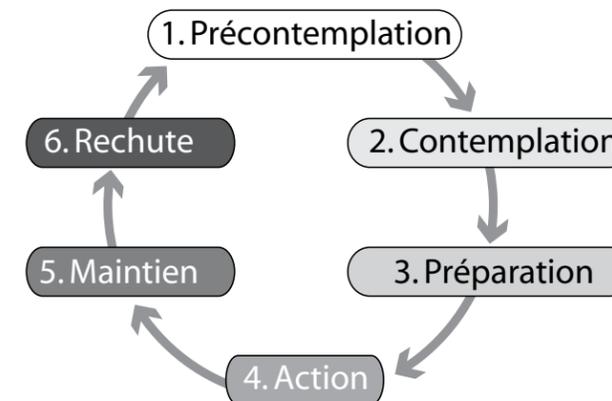


Demandez aux membres du groupe de partager et de discuter de ce qui les motivent à faire des choses et de ce qui les empêche d'entreprendre certaines activités. Dans les pages réservées à leurs notes à la fin du Passeport, demandez aux participants d'écrire ce qui les motivent à faire des choses et ce qui les en empêchent. Demandez-leur également de réfléchir aux obstacles personnels qui nuisent à leur changement d'habitudes et de les noter aussi.



Nous passons tous par différents stades quand nous contemplons l'idée d'apporter un changement dans nos vies. Nous pouvons effectuer un va-et-vient entre ces divers stades au moment de les franchir. Il est important, en tant qu'animateur communautaire, de bien comprendre les stades du changement afin d'être en mesure de soutenir les aîné(e)s dans leur progression d'un stade au suivant. Les participants auront besoin de soutien et il vous faudra reconnaître que le changement prend du temps.

### Le processus du changement



#### Précontemplation

- 🌐 C'est le stade « Laissez-moi tranquille! ».
- 🌐 La personne n'a nullement l'intention d'apporter un changement dans sa vie.
- 🌐 Ce stade s'apparente à un état de déni.
- 🌐 C'est le moment où l'on commence à réfléchir à ce que l'on aimerait changer et à s'informer à ce sujet.

*Ex. « Ça ne sert à rien de changer mes desserts maison. Tout le monde préfère les beignes de toute façon. »*

## Stades du changement 3.2

## L'inquiétude ne chasse pas le chagrin du lendemain; elle prive aujourd'hui de sa force.

Corrie Ten Boom

### Contemplation

- ☉ C'est la première étape majeure.
- ☉ On réfléchit plus sérieusement à la possibilité d'apporter un changement.
- ☉ Plus il y a de bonnes raisons d'apporter un changement, plus il est facile de passer à l'étape suivante.

Ex. « C'est vrai, ce serait bien pour moi et ma famille d'opter pour des collations santé. Au fonds, nous serions tous gagnants à adopter de meilleures habitudes alimentaires. »

### Préparation

- ☉ C'est là que ça devient sérieux.
- ☉ Des préparatifs sont entrepris pour apporter le changement dans un avenir rapproché.
- ☉ On assiste aux premières mesures en vue d'apporter le changement.

Ex. « Je vais m'informer sur la façon de choisir ou de cuisiner des collations santé. »

### Action

- ☉ On fait le grand saut.
- ☉ Le changement de comportement est adopté.

Si le changement est une réussite, il pourrait y avoir néanmoins une rechute. Assurez-vous de prévenir vos participants de rechutes éventuelles – faites en sorte qu'ils ne s'en culpabilisent pas outre-mesure et aidez-les à opter de nouveau pour des choix bénéfiques pour leur santé.

Ex. « J'ai constaté que je mange davantage de collations santé. Il y a de meilleurs choix que les beignes et en plus, ces collations sont délicieuses! »

### Maintien

- ☉ Le changement est mis en pratique depuis six mois.

Ex. « J'ai choisi de toujours manger et de servir à ma famille des collations et des aliments santé. »

Voici ce que vous pouvez dire à vos participants : il se pourrait que ce changement n'aille pas toujours de soi ou que vous retombiez dans vos anciennes habitudes, mais tenez bon! Vous vous sentez beaucoup mieux depuis ce changement dans vos habitudes, pensez-y et vantez-vous-en! Si vous faites une rechute, ne vous y arrêtez pas trop et reprenez vos bonnes habitudes!

Assurez-vous que vos participants reconnaissent leurs progrès et célèbrent leur réussite.

Chacun doit passer par plusieurs processus pour progresser d'un stade à un autre. Les activités proposées dans ce guide prennent en compte ces processus et aideront les participants à cheminer tout au long de ces stades.



Pour de plus amples renseignements au sujet de ces processus et des stades du changement, consultez la ressource suivante :  
Prochaska, J., Norcross, J., DiClemente, C. *Changing for Good, A Revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*, William Morrow & Co., New York. 1994.

### Préparation

Prenez connaissance de cette section avant votre réunion et réfléchissez aux changements que vous avez apportés dans votre vie et aux divers stades que vous avez traversés durant ce cycle. Pensez-y et essayez de trouver des exemples personnels que vous pourriez partager avec le groupe.

### Les séances – Introduction

Amorcez la séance en indiquant aux participants les points qui seront traités durant la séance. Faites cela à chacune des rencontres prévues se rapportant à cette section.



Dessinez le cycle du changement sur un tableau-papier et expliquez en chacun des stades. Invitez chaque membre du groupe à réfléchir à un changement précis dans son mode de vie. Si vous vous sentez à l'aise, racontez au groupe votre expérience personnelle d'un changement. Demandez aux membres du groupe comment ils se sentent à la perspective de modifier leur mode de vie et si l'un d'entre eux en a déjà fait auparavant l'expérience. Demandez-leur aussi de réfléchir aux changements qu'ils aimeraient apporter, par exemple, faire plus d'exercice. Demandez aux participants de prendre connaissance de la fiche de suivi à la page 25 et de noter à la maison ce qu'ils pensent de leurs croyances et attitudes. Ensuite, indiquez aux membres du groupe de se reporter aux pages 26 et 27 du Passeport et de déterminer à quel stade ils en sont rendus en ce qui a trait à leurs habitudes alimentaires et à leurs habitudes d'activité physique.



À mi-étape et à la fin du programme, demandez aux participants de consigner leurs croyances et attitudes pour voir ces dernières ont changé. Si possible, demandez aux participants de partager ces changements avec le groupe.



Demandez aux participants de réfléchir à l'énoncé suivant, de le compléter et de consigner leur réponse à la fin de leur Passeport dans la section réservée à leurs notes : « Pour m'aider à maintenir ce nouveau mode de vie, je vais... »

## Travail en groupe

3.2.1

### Clé des icônes

Information	
Suggestions	
Activités	
Ressources	

## 3.3 Impact d'une vie active sur la prévention du diabète et d'autres maladies chroniques

### 3.3.1 Travail en groupe

Clé des icônes	
Information	
Suggestions	
Activités	
Ressources	

 Vieillir est une expérience que nous avons tous en commun et dont plusieurs s'inquiètent. À mesure que nous avançons en âge, nous sommes confrontés à plusieurs changements et sources de stress avec lesquels il n'est pas toujours facile de composer, mais il est possible d'y parvenir. Voici des changements auxquels vos participants peuvent être confrontés et les stratégies d'adaptation suggérées pour y remédier.

Changements	Stratégies d'adaptation
Nous perdons de la force.	Cherchez à adopter un mode de vie positif à long terme. Mettez-vous à l'exercice pour développer votre force.
Nous pouvons souffrir de solitude.	Entretenez de bons rapports avec vos proches.
Éventuellement, nous devons quitter nos emplois et prendre notre retraite.	Continuez à vous intéresser à la vie et y participer activement

### Préparation

Prenez connaissance de l'information qui suit et réfléchissez aux changements survenus dans votre vie et aux stratégies que vous avez adoptées pour composer avec les facteurs de stress.

### Les séances

 Reportez-vous à l'activité antérieure et discutez avec le groupe des stratégies d'adaptation suggérées précédemment par rapport aux changements identifiés. Amenez le groupe à réfléchir à des stratégies d'adaptation positives comme celles décrites précédemment. Demandez à vos participants ce qu'ils en pensent et s'ils croient pouvoir s'en servir. Il est très important d'aider vos participants à réfléchir sérieusement aux changements liés au vieillissement qui les attendent et à la façon dont ils vont s'y prendre pour s'y adapter. Partagez votre expérience personnelle avec le groupe si vous le jugez réceptif. Demandez au groupe de se reporter aux pages 24 et 25 du Passeport et de compléter la fiche de suivi à la page 25.

**Cette section a été adaptée à partir de l'information trouvée dans le site [www.topachievement.com/smart.html](http://www.topachievement.com/smart.html).**

 Se fixer un but donne à une personne un moyen de se concentrer sur ce qu'elle juge important. En tant qu'animateur communautaire, essayez d'encourager chaque membre de vos groupes à se fixer au moins un but dans le cadre du programme en s'inspirant, s'il le souhaite, de l'une des sections du Passeport (p.ex. saine alimentation, activité physique, santé mentale).

### Spécifique

Un but spécifique a de plus fortes chances d'être atteint que ne l'est un but général. Pour les aider à se fixer un but spécifique, demandez aux participants de répondre aux six questions clés suivantes :

- Qui : Qui cela concerne?
- Quoi : Qu'est-ce que je veux-je accomplir?
- Où : Identifiez un endroit.
- Quand : Déterminez un échéancier.
- Comment : Identifiez ce dont vous aurez besoin et vos contraintes.
- Pourquoi : Énoncez les raisons précises qui vous poussent vers ce but, le pourquoi ou les bienfaits que vous escomptez de son atteinte.

EXEMPLE : Un but général : « Se mettre en forme »; un but spécifique : « Adhérer à un centre de conditionnement physique et m'entraîner 3 jours par semaine ».

### Mesurable

Encouragez vos participants à adopter des critères concrets pour mesurer leurs progrès réalisés vers l'atteinte du but qu'ils se sont fixé. Lorsque les participants mesurent leurs progrès, cela les aide à maintenir le cap, à se conformer aux dates clés de leur échéancier, et à éprouver une intense fierté qui les poussera à aller jusqu'au bout et à atteindre leur but. Pour déterminer si un but est mesurable, invitez-les à se poser les questions suivantes : Quelle quantité?; Combien de fois?; Comment vais-je savoir quand mon objectif va être atteint?.

### Atteignable

Une fois que chacun a cerné le but qu'il ou elle juge le plus important, chacun trouvera aussi des façons pour faire en sorte que ce but se matérialise. C'est alors que l'on assiste au développement des attitudes, des habiletés, des compétences et des moyens financiers qui permettront d'atteindre ces buts. C'est alors aussi que les participants commenceront à se prévaloir d'occasions auparavant négligées qui les aideront à se rapprocher de leur but.

Pour ainsi dire n'importe qui peut atteindre un but à condition que celui ou celle qui se fixe le but planifie soigneusement les étapes qui mèneront à sa réalisation et inscrive ces étapes dans un échéancier concret. Des buts qui, au départ, semblaient distants et hors de portée, se rapprochent et deviennent ainsi de plus en plus atteignables, non pas parce qu'ils sont revus à la baisse, mais parce que la

## Se fixer un but

### 3.4

***Le leadership ne se rapporte pas à la maîtrise d'une technique exprimée sous forme de degrés, mais à des traits de caractère; le leadership requiert une force morale, plutôt qu'un effort sportif ou intellectuel; il impose autant au leader qu'à ses adeptes un devoir de retenue. (traduction)***

*Lewis H. Lapham*

personne y croit et se dépasse pour les atteindre. Lorsqu'une personne dresse une liste de ses buts, elle bâtit son estime d'elle-même et se juge digne des buts qu'elle s'est fixés.

### **Réaliste**

Pour être réaliste, un but doit représenter un objectif vers lequel tendre et pour lequel la personne est prête à fournir un effort et est en mesure de le faire. Il est souvent plus facile d'atteindre un but ambitieux qu'un but modeste, simplement parce qu'un but modeste exerce une force motivationnelle moindre. En rétrospective, nous trouvons souvent simples les tâches les plus difficiles que nous soyons parvenus à accomplir parce que nous nous y sommes donnés entièrement. Un but est probablement réaliste si vous croyez sincèrement pouvoir le réaliser. Une autre façon de savoir si un but est réaliste consiste à se demander si l'on a accompli quelque chose de similaire par le passé ou si les conditions favorables à la réalisation de ce but sont en place.

### **Défini dans le temps**

Un but doit s'inscrire dans un échéancier préétabli. Sans échéancier, il n'y a pas de sentiment d'urgence. Si vous souhaitez perdre 10 lb, pour quand voulez-vous perdre ce poids? Si vous répondez « Un jour », il y a de fortes chances que cela ne fonctionne pas. Mais si vous vous fixez un échéancier, par exemple « D'ici le 1<sup>er</sup> mai », inconsciemment, vous vous mettez en branle pour atteindre cet objectif.

### **Tangible**

Un but est tangible quand il est possible d'en faire l'expérience en utilisant l'un de nos cinq sens : le goût, le toucher, l'odorat, la vue ou l'ouïe. Lorsqu'un but est tangible, il y a de plus fortes chances qu'il soit aussi spécifique et mesurable, et donc atteignable.

## **Préparation**

En vous exerçant à trouver des buts personnels qui répondent aux critères SMART, vous aurez plus de facilité à aider vos participants à faire de même. Lisez attentivement l'information qui précède et réfléchissez à vos buts. Sont-ils spécifiques et atteignables? Qui sait? Ce programme sera peut-être aussi pour vous l'occasion de vous fixer des buts en matière de vie saine et active.

### **Les séances**



Demandez à chaque participant de se fixer un ou plusieurs buts SMART en vous appuyant sur l'information et les exemples qui suivent pour les guider dans l'établissement de ces buts et en vous arrêtant sur chacun des critères SMART. Invitez les participants à consigner leurs buts à la page 29 de leur Passeport.



Suggérez à vos participants de réfléchir aux moyens qu'ils prendront pour apporter ce changement dans leur vie. Voici quelques pistes pour les amener à cette réflexion :

- 🌐 Comment allez-vous vous y prendre pour apporter ce changement dans votre vie? Quels bienfaits allez-vous en retirer? Répétez-vous « Je peux y arriver ».
- 🌐 Encouragez les participants à écrire et compléter l'énoncé suivant dans leur Passeport : « Pour y parvenir, je dois... ».



Reportez-vous périodiquement à ces objectifs et à partir du cycle du changement, demandez aux participants d'indiquer où ils en sont rendus par rapport à l'atteinte de leur but. Par exemple, si une personne a décidé de manger plus de légumes, demandez-lui si elle en est à l'étape de la contemplation, de l'action ou du maintien de son but.

Dites à vos participants ce qui suit :

- 🌐 Pour atteindre la deuxième étape, commencer par se mettre en marche!
- 🌐 Commencez à planifier le changement souhaité.
- 🌐 Informez-vous sur les groupes de soutien. Recueillez de l'information et prenez connaissance des ressources disponibles. Prenez un rendez-vous. Pour avoir du soutien, demandez à quelqu'un d'autre de se rallier à votre but.

Encouragez les participants à écrire et compléter l'énoncé suivant dans leur Passeport : « Je vais commencer à mettre en branle mon plan à compter de ... » et dites leur

- 🌐 Lancez-vous dans l'aventure!
- 🌐 Commencez à apporter le changement dans votre mode de vie. Au fil du temps, de petits pas finissent pas se traduire par un réel changement.

Encouragez les participants à consigner dans leur Passeport les améliorations apportées à leur mode de vie.



Suggérez-leur d'utiliser les pages 30 et 31 de leur Passeport pour noter leurs progrès.

***Ma plus grande qualité  
comme entraîneur  
est sans doute de  
savoir poser un tas de  
questions difficiles et  
de laisser la personne  
trouver elle-même la  
réponse. (traduction)***

*Phil Dixon*

## Promouvoir un mode de vie sain

Cette section vous propose quelques activités en guise de complément aux feuillets d'information indiqués dans la section ressource à l'endos du Guide. Vous y trouverez des suggestions de travail en groupe sur les thèmes suivants :

- 🌀 Activité physique
- 🌀 Mode de vie
- 🌀 Saine alimentation
- 🌀 Santé mentale

### Activité physique



Une vie active désigne une approche holistique de la santé et du bien-être incorporée à la vie de tous les jours – cela veut dire aussi être bien dans sa peau, entretenir de bonnes relations avec les autres et sentir que l'on a sa place dans le monde. Une vie active englobe la pratique de l'activité physique quotidienne au mieux de ses capacités.

Au fil des années, les adultes perdent de la masse musculaire et de la force ce qui les expose à un risque accru d'incapacité, de chute et de maladies comme le diabète. Cependant, il n'y a pas d'âge pour adopter un mode de vie sain et actif et il n'est jamais trop tard pour devenir plus physiquement actif ou active. Plus nous sommes physiquement actif, plus les bienfaits de l'activité physique augmentent.

L'activité physique procure un sentiment de bien-être général, atténue l'anxiété et la dépression et réduit les risques de blessure et de maladie chronique. Combinée à une saine alimentation, l'activité physique aide au maintien d'un poids santé. La recherche a démontré qu'il suffit de réduire d'environ 5 % tout surplus de poids pour réduire de près de 60 % le risque de développer le diabète de type 2. Étant donné que le risque de blessure et de maladie augmente plus on avance en âge, il est important de demeurer actif mentalement et physiquement tout au long de notre vie. Les chercheurs ont prouvé que l'activité physique réduit les risques de :

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 🌀 Maladies du cœur        | 🌀 Ostéoporose     |
| 🌀 Chutes et blessures     | 🌀 AVC             |
| 🌀 Obésité                 | 🌀 Dépression      |
| 🌀 Hypertension artérielle | 🌀 Cancer du côlon |
| 🌀 Diabète adulte          | 🌀 Décès prématuré |

### Préparation

Lisez attentivement l'information précédente et celle qui se trouve dans le Passeport. Au moment de planifier vos séances, songez à y inclure une activité physique ou deux et du contenu tiré d'autres sections, par exemple une saine alimentation. Cette approche vous aidera à alléger vos séances et à les rendre plus intéressantes.



Au début de chaque séance, vous pourriez prévoir un petit enchaînement d'exercice comme activité brise-glace. Par exemple, faites jouer un air entraînant en guise d'échauffement. En marchant sur place toute la durée de l'enchaînement, effectuez tour à tour les exercices suivants : haussements d'épaules; rotations des épaules; cercles des bras; battements de bras (la poule); étirements des bras vers le plafond et vers le sol; cercles des poignets; secouements des doigts; levés des genoux. La durée de l'enchaînement peut être augmentée d'une semaine à l'autre, ce qui aidera vos participants à prendre conscience de leurs progrès. Vous allez devoir vous assurer d'avoir une assurance responsabilité ou que les participants sont conscients qu'ils pratiquent ces exercices à leur propre risque.



Informez-vous pour savoir s'il n'y aurait pas dans votre région un physiothérapeute, un instructeur de conditionnement physique certifié d'expérience auprès des aîné(e)s ou un entraîneur personnel certifié SCPE (Société canadienne de physiologie de l'exercice) qui serait prêt à venir enseigner à vos participants des exercices de base pour les aider à se mettre en forme. Un tel spécialiste serait peut-être prêt à assister à vos rencontres pendant quelques semaines et à apprendre à votre groupe des exercices de conditionnement physique généraux, y compris des exercices cardio, d'entraînement musculaire et d'étirement. Ces spécialistes pourront peut-être vous indiquer des endroits dans la localité où vos participants pourraient s'adonner à l'exercice de manière agréable.

### Les séances



Demandez aux membres de votre groupe de s'informer au sujet des groupes de marche et (ou) des sentiers de randonnée et des piscines dans votre localité. Il se peut aussi qu'il y ait dans votre région des centres de conditionnement physique communautaires ou des pistes de marche intérieures gratuits ou qui imposent des droits d'entrée minimales.



Il pourrait s'avérer profitable à cette étape d'inviter vos participants de se reporter aux buts en matière d'activité physique qu'ils se sont fixés antérieurement. Ne soyez pas étonné qu'ils souhaitent y apporter une modification après cette activité de groupe.



Demandez au groupe de nommer les bienfaits que pourrait leur apporter l'activité physique. En voici quelques exemples :

- 🌀 Faire de nouvelles rencontres
- 🌀 Acquérir de nouvelles compétences
- 🌀 Se sentir plus détendu
- 🌀 Se divertir
- 🌀 Avoir meilleur sommeil

### Travail en groupe

#### Clé des icônes

Information	
Suggestions	
Activités	
Ressources	

Les objectifs du programme sont les suivants : aider les participants à mieux comprendre ce qu'est le diabète de type 2 et les répercussions que peut avoir cette maladie sur leur santé.

Bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique :

- ☞ Maintien de son autonomie
- ☞ Meilleure estime de soi
- ☞ Maintien d'un poids santé
- ☞ Meilleure posture et meilleur équilibre
- ☞ Meilleure qualité de vie
- ☞ Musculation et ossature plus fortes
- ☞ Davantage d'énergie
- ☞ Plus grande détente et moins de stress
- ☞ Meilleure mobilité et moins de douleurs et courbatures
- ☞ Se sentir en meilleure forme et avoir meilleure mine
- ☞ Meilleure santé physique et mentale



Reportez-vous au feuillet sur l'activité physique aux pages 56 et 57. Demandez à vos participants quelles sont parmi leurs activités quotidiennes celles qui requièrent une bonne capacité cardiopulmonaire, de la force, de l'équilibre et de la souplesse. Attardez-vous à chacune de ces composantes.

Encouragez les membres du groupe à s'adonner davantage à ces activités. Chaque petite activité physique compte! Invitez le groupe à suggérer des activités générales à la maison et au jardin auxquelles chacun pourrait s'adonner. Reportez-vous à la liste incluse dans le feuillet d'information et assurez-vous que toutes les activités pertinentes ont été nommées.



Il est souvent difficile de savoir par où commencer et quelle est la meilleure façon d'applaudir les progrès accomplis durant un processus de changement et d'encourager la personne à poursuivre sur la bonne voie. C'est pourquoi il est important de souligner à vos participants qu'il est plus facile d'accomplir de petits changements que d'entreprendre de gros changements. Exemple : Suggérez à vos participants avant de marcher des milles à la fois de commencer à marcher autour de leur domicile, de se rendre au dépanneur du coin ou encore jusqu'au bout du corridor dans leur immeuble.

### Conseil sur l'évaluation

Vous pourriez, dans le cadre des activités suivantes, consigner sur un tableau-papier les réponses des participants afin de déterminer à la fin du programme si les activités et les ressources indiquées ci-après leur ont été utiles.



Demandez aux participants quelles activités physiques ils faisaient autrefois et quelles activités ils pourraient faire maintenant.



Demandez aux participants ce qu'ils pourraient faire pour commencer à incorporer l'activité physique à leur train-train quotidien. Utilisez le feuillet d'information sur l'activité physique qui se trouve à la fin du Guide comme document de référence. Suggérez-leur de se fixer un but hebdomadaire en utilisant le Passeport comme guide et de faire un suivi de leurs progrès.



Demandez aux participants d'identifier les ressources communautaires qui pourraient les intéresser et de recueillir de l'information à leur sujet ou

quels seraient les moyens d'inciter leur communauté à encourager les aîné(e)s à faire de l'activité physique. Pour vous aider dans cette activité, consultez le feuillet d'information intitulé « Explorez les ressources de votre communauté » qui se trouve à l'endos du Guide.



Divers facteurs influencent notre mode de vie – nos valeurs, nos ressources, notre éducation, nos croyances culturelles et nos attentes. Nos choix individuels en matière de mode de vie ont une incidence sur notre santé, mais aussi sur la santé de notre famille, sur la santé de la collectivité et, si l'on adopte une vision élargie de la santé, nos choix individuels ont une répercussion sur la société dans son ensemble. Au niveau individuel, la personne qui fume s'expose au risque de développer plusieurs maladies chroniques et augmente ainsi la probabilité de subir des changements progressifs et de développer des complications reliés au diabète. Par exemple, les fumeurs ont trois fois plus de risque de subir une crise cardiaque que les personnes qui ne fument pas et qui ont le diabète. La consommation d'alcool entraîne aussi des problèmes de santé et sociaux. La consommation d'alcool est acceptable quand elle est modérée et cela s'applique aussi aux personnes vivant avec le diabète. Toutefois, instaurer des conditions qui permettent aux gens de faire des choix conformes à un mode de vie sain est tout aussi important que de les informer sur ce qu'ils doivent faire.

Voici quelques mesures qui aident à gérer le diabète et qui aident au maintien de la santé et d'un bien-être actuel et futur :

- ☞ Ne fumez pas.
- ☞ Ayez un régime alimentaire équilibré.
- ☞ Soyez physiquement actif.
- ☞ Maintenez un poids santé.
- ☞ Prenez vos médicaments tel que prescrits.
- ☞ Gérez efficacement votre stress.
- ☞ Assurez-vous de maintenir votre tension artérielle le plus près possible de la valeur cible idéale
- ☞ Vérifiez périodiquement votre taux de glycémie et maintenez ce taux dans l'intervalle des valeurs cibles.
- ☞ Maintenez votre taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins dans l'intervalle des valeurs cibles.
- ☞ Prenez soin de vos pieds.
- ☞ Outre, les examens périodiques chez le médecin, assurez-vous de passer périodiquement chez le dentiste et chez le spécialiste des soins des yeux ou ophtalmologiste (visite annuelle ou à tous les deux ans).

Pour résumer :

- ☞ **Faites de l'exercice.** L'exercice stimule la sécrétion d'endorphines, une hormone qui procure une sensation de bien-être.

## Mode de vie

4.2

4.2.1 Travail en groupe

**Clé des icônes**

- Information 
- Suggestions 
- Activités 
- Ressources 

-  **Alimentez-vous bien.** Il y a un lien étroit entre notre corps et notre esprit. Notre façon de nous alimenter a une influence directe sur notre perspective mentale.
-  **Prenez l'air.** Le fait de sortir prendre l'air fait le plus grand bien à tout le monde. En fait, plus nous profitons de la nature, mieux nous nous portons.
-  **Évacuez votre stress.** Le recours aux techniques de gestion du stress peut être très utile pour contrer le négativisme.
-  **Riez souvent.** On dit que le rire est le meilleur des remèdes. Une vie riche en rires et sourires, peu importe ce qui nous réjouit, remonte le moral et nous rend plus vibrant et contribue à une bonne santé.
-  **Reposez-vous suffisamment.** Le sommeil rafraîchit, revitalise et relâche le stress.

### Préparation

Lisez attentivement l'information qui précède. Si vous comptez des fumeurs au sein de votre groupe, il se pourrait qu'ils soient réceptifs à entendre quelqu'un parler d'arrêt du tabac. Vous pourriez peut-être inviter un professionnel de la santé de la région, par exemple une infirmière de la santé publique, à venir parler au groupe d'arrêt du tabac et de consommation d'alcool.

#### Les séances

 Remettez au groupe le feuillet sur le mode de vie que vous trouverez à la page 61. Demandez aux membres du groupe comment ils pourraient créer un contexte où il serait possible pour eux de faire des choix conformes à un mode de vie sain à la maison. Notez leurs idées sur un tableau-papier.

#### Conseil en vue de l'évaluation :

Conservez les idées notées sur le tableau-papier pour vous y reporter à la fin de votre cours afin de savoir comment celles-ci ont été utiles aux participants.

 En groupe, faites une séance de remue-méninges sur les mesures que chacun pourrait prendre pour mieux gérer le diabète, se maintenir en bonne santé et cultiver son bien-être. Regroupez les points soulevés sous divers thèmes tels que :

-  Exercice
-  Prendre l'air
-  Divertissement
-  Saine alimentation
-  Relâcher le stress
-  Repos

 Demandez aux participants de réfléchir à cette information en fonction des buts qu'ils se sont fixés.



Manger des aliments de chaque groupe alimentaire aide les personnes diabétiques à contrôler leur taux de glycémie, un volet important de la gestion du diabète. La plupart des gens veulent en savoir plus sur ce qu'ils pourraient faire afin de bien s'alimenter.

Manger une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire vous aide à obtenir l'apport calorique et les éléments nutritifs dont vous avez besoin chaque jour. Les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits, le lait et les yogourts faibles en gras, les viandes maigres et les légumineuses sont des exemples d'aliment nutritifs. Il est essentiel pour une personne diabétique de ne pas sauter de repas, et de manger à des heures régulières tout au long de la journée. Cela aide à gérer les niveaux de glycémie dans le sang.

### Préparation

Pour préparer cette section, lisez l'information contenue dans le Passeport. Il peut se trouver une diététiste dans votre milieu qui pourrait venir s'entretenir de saine alimentation avec votre groupe.



Selon l'endroit où le groupe se réunit et les ressources dont vous disposez, vous pouvez organiser un repas communautaire ou distribuer des recettes à la séance précédente, et demander aux participants de préparer un plat en vue de le partager avec le groupe à la séance suivante.

#### Recettes



L'analyseur de recettes des diététistes du Canada est un outil qui vous permet de soumettre les ingrédients d'une recette et d'en connaître la valeur nutritive par portion.

[www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx)

Saine alimentation Ontario

[www.eatrightontario.ca/fr/Recettes?aliaspath=%2fen%2fRecipesHeart and Stroke Foundation](http://www.eatrightontario.ca/fr/Recettes?aliaspath=%2fen%2fRecipesHeart%20and%20Stroke%20Foundation)

Fondation des maladies du cœur

[www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664609/k.BB40/Acceuil.htm](http://www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664609/k.BB40/Acceuil.htm)

#### Les séances



Discutez en groupe des catégories d'aliments qui peuvent entrer dans la composition d'un repas. Prenez une assiette en carton, tracez une ligne pour la diviser en deux, puis tracez une deuxième ligne sur une moitié pour en faire deux quarts, comme à la page 21 du Passeport. À l'aide d'images de légumes, de céréales à grains entiers, de féculents, de viandes ou de substituts de viande, discutez de portions. Pour vous faciliter les choses, utilisez le feuillet d'information sur une saine alimentation qui se trouve à la page 58 du Guide.

## Saine alimentation

4.3

### Travail en groupe

4.3.1

## 4.4 Santé mentale



En vous reportant aux portions dans l'assiette indiquées dans le Passeport, discutez des plats et des recettes préférés du groupe et voyez comment ils pourraient constituer un repas équilibré. Vous pouvez apporter quelques recettes à titre d'exemples et en tenir compte dans cette discussion.



Demandez aux membres du groupe de se référer aux buts qu'ils se sont fixés et ont consignés dans leur Passeport. Certains peuvent s'être fixé des buts se rapportant à leur alimentation et peuvent vouloir les mettre à jour ou s'en donner de nouveaux à court ou long terme. Par exemple, boire de l'eau au lieu de boissons gazeuses peut être un but à court terme visant à perdre du poids à long terme. Encouragez les participants à faire le suivi de leurs habitudes alimentaires dans leur Passeport.

Si vous avez téléchargé des recettes, utilisez-les pour amorcer la discussion, par exemple en demandant à quel groupe alimentaire elles appartiennent? Quelle serait une portion idéale? Contiennent-elles une quantité appréciable de fibres? Sont-elles faibles en gras? Pour orienter la discussion, utilisez le feuillet d'information sur une saine alimentation qui se trouve à la page 58 du Guide.



La santé mentale désigne la capacité qui permet à une personne de ressentir, de réfléchir et d'agir de manière à mieux jouir de la vie et de mieux faire face aux défis. Les aîné(e)s comme les adultes ont des hauts et des bas, toutefois ce stade de la vie comporte son lot de défis additionnels et de deuils à faire. En tant qu'animateur communautaire, il est important que vous soyez conscient de ces transitions de la vie et des défis en matière de santé mentale qui peuvent se poser au fil du vieillissement.

Bien que la dépression soit le problème de santé mentale le plus courant chez les aîné(e)s, cela ne s'inscrit pas comme une partie normale du vieillissement. Il est important de dissiper le mythe voulant que la dépression soit une conséquence normale du vieillissement. Outre la dépression, des changements de l'humeur, du comportement et de la pensée peuvent également signaler un problème de santé mentale. Il est important d'assurer un soutien aux aîné(e)s qui traversent de tels changements pour s'assurer qu'ils n'aient pas l'impression que les défis liés à leur santé mentale sont des faiblesses de caractère ou honteux. Ces mythes stigmatisent et empêchent parfois les gens à chercher de l'aide.

Vivre avec une maladie physique peut avoir un impact sur la santé mentale. Les participants de votre groupe qui vivent avec le diabète doivent savoir que le stress émotionnel causé par une excitation, la colère, l'inquiétude ou la peur peut entraîner une hausse de la glycémie. L'activité physique aide à contrôler cette hausse. De plus, l'activité physique joue un rôle important dans la promotion de la santé mentale et du bien-être mental.

En tant qu'animateur communautaire, vous devez également être conscient du risque de suicide chez les aîné(e)s. En vous informant des signes précurseurs

du suicide, vous pouvez apprendre à discerner quand un(e) aîné(e) peut être à risque de suicide et a besoin d'aide. Si vous n'êtes pas un professionnel de la santé mentale, personne ne s'attend à ce que vous le deveniez. Votre premier rôle sur ce plan est d'être attentif aux signes avant-coureurs de dépression qui peuvent rendre un(e) aîné(e) plus à risque de suicide. À ce sujet, reportez-vous à la page 23 du Passeport.

N'oubliez surtout pas que vous n'êtes pas seul! Établissez des liens avec les professionnels des soins de santé et informez-vous des ressources et des formes de soutien qui existent dans votre localité. Si un jour, vous en venez à craindre qu'un des membres de votre groupe soit sur le point de passer à l'acte composez le 911 et (ou) accompagnez-le à l'urgence hospitalière la plus rapprochée. Il y a plusieurs formes de traitement contre la dépression, y compris la psychothérapie et les médicaments. La dépression est une maladie qui se traite à tous les âges!

### Préparation

Lisez attentivement l'information qui suit. Vous pouvez peut-être faire appel à une infirmière de la santé publique ou à un représentant du chapitre local de l'Association canadienne pour la santé mentale et leur demander d'assister à la séance et de parler au groupe des problèmes de santé mentale.



Si vous-même ou quelqu'un de votre entourage craignez les problèmes de santé mentale à mesure que s'accumulent les années, allez à la bibliothèque ou dans les librairies locales où vous trouverez des ouvrages utiles à ce sujet. Il y a également des conseillers professionnels qui se spécialisent dans la santé mentale des aîné(e)s. Si vous avez besoin de plus de renseignements sur les ressources offertes dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale ou le Centre de toxicomanie et de santé mentale qui pourront vous aider à trouver une aide additionnelle.

Centre de toxicomanie et de santé mentale  
1-800-463-6273 [www.camh.ca](http://www.camh.ca)

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées  
416-785-2500 poste 631 [www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

Association canadienne pour la santé mentale  
613-745-7750 [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

### Les séances

Si vous n'êtes pas à l'aise avec certaines des activités qui vous sont proposées, essayez de trouver quelqu'un auprès de votre association locale pour la santé mentale ou d'une équipe spécialisée dans la santé mentale qui pourrait animer ces séances en votre nom. Il se pourrait aussi que vous jugiez que votre groupe n'a pas besoin de ces séances.

## Travail en groupe

4.4.1

### Clé des icônes

Information	
Suggestions	
Activités	
Ressources	

**N'attendez pas de guides ou de chefs; faites seul le nécessaire, de personne à personne. Investissez-vous dans les petites choses, parce que c'est en elles que réside votre force. (traduction)**

Mère Teresa



Reportez-vous au feuillet d'information sur la santé mentale qui se trouve aux pages 59 et 60 du Guide. Choisissez-y des points pour en discuter avec le groupe, par exemple « Cultiver une attitude positive ». Demandez aux membres du groupe comment ils cultivent une attitude positive ou encore demandez-leur d'énumérer leurs compétences et habiletés et de réfléchir à différentes façons de les mettre à profit par exemple en faisant du bénévolat.



En groupe, amorcez un échange sur la dépression et d'autres problèmes de santé mentale, et profitez de cette discussion pour sensibiliser vos participants aux risques et symptômes liés à la dépression et aux nombreuses avenues pour traiter la dépression.



Discutez avec les participants des points énoncés dans le tableau suivant et qui leur proposent différentes approches positives pour composer avec les changements qui surviennent dans leurs circonstances.

Demeurez actif et recherchez de nouveaux contacts sociaux.	Il existe dans la communauté un certain nombre de programmes qui peuvent vous aider à remplacer le soutien qui était auparavant fourni par la famille et les amis de longue date. Ces programmes offrent aux personnes plus âgées l'occasion de s'initier à de nouvelles activités et de se faire de nouveaux amis.
Essayez de vous faire des amis de divers groupes d'âges.	Vous pourriez être agréablement surpris de découvrir ce qu'il y a en commun entre vous et une personne de 15 ou 20 ans plus jeune que vous.
Passez du temps avec vos petits-enfants et vos petits-neveux et petites-nièces.	Les très jeunes enfants peuvent illuminer notre vie par leur enthousiasme et leur énergie. Offrez vos services comme bénévole à temps partiel dans un centre de jour ou une école locale.
Apprenez à reconnaître les symptômes de la dépression et à y faire face.	La perte d'appétit et de poids, l'insomnie, la perte d'énergie et de la motivation ainsi que les pensées suicidaires sont des indices de dépression. Ces symptômes ne doivent pas être interprétés comme des conséquences inévitables du vieillissement. Il est très important de parler de ces changements avec quelqu'un en qui vous avez confiance et avec votre médecin. Collaborez avec eux à la recherche d'un plan de traitement qui vous convienne!



Demandez aux membres du groupe ce qu'ils peuvent faire pour mieux jouir de la vie et dressez une liste de tout ce qu'ils ont encore envie de faire et de découvrir. Ensuite, faites un remue-méninges pour trouver des moyens de faire en sorte que cela se matérialise.

### Table ronde créative - Conseils au facilitateur

Le but de cette activité est de rompre avec la tendance à se confiner dans un rôle que peuvent avoir les membres du groupe. Cette approche peut être utile pour aider le groupe à trouver des réponses à des enjeux ou des idées durant les périodes de remue-méninges dans le cadre de certaines activités.

Allouez une période de temps pour cette activité et demandez aux participants de s'exprimer à tour de rôle à partir d'un angle précis :

- ☞ Demandez à chacun de dire ce qui lui PLAÎT à propos d'une idée;
- ☞ Demandez ensuite à chacun de dire ce qu'il RESSENT à propos de l'idée en question (laisser son cœur parler et non sa tête);
- ☞ Demandez ensuite à chacun d'énoncer une RÉSERVE à propos de l'idée en question;
- ☞ Pour terminer, demandez à chacun de dire quelle AMÉLIORATION il aimerait apporter à l'idée.



Après cette table ronde, faites faire aux participants un peu d'exercice physique pour contrebalancer le volet réflexion, ou encore faites une activité de groupe qui plaira à tous.

### Nota : Pour la dernière séance de votre programme – Conseil en vue de l'évaluation

Durant la dernière séance, il serait utile de faire un bilan du programme. Si vous avez noté des commentaires sur un tableau-papier, le moment est venu de revoir ces commentaires avec les participants. Vous trouverez en annexe du Guide, plusieurs outils qui vous aideront à recueillir des rétroactions sur le programme et à en faire l'évaluation. Cette information pourra vous servir au moment d'en faire rapport à l'organisme subventionnaire ou à vos supérieurs. Si le programme se poursuit, les résultats de cette évaluation pourront également vous aider à améliorer votre programmation.

Demandez aux participants de remplir le questionnaire de sondage qui se trouve à la fin de leur Passeport et de vous le remettre afin que vous le fassiez parvenir à la CVAA.



Demandez aux participants de remplir le questionnaire de sondage qui se trouve à la fin de leur Passeport et de vous le remettre afin que vous le fassiez parvenir à la CVAA.

## Éthique – De quoi avez-vous besoin pour être un animateur compétent et responsable?

Nos valeurs et nos croyances nous guident dans nos prises de décisions et nos comportements. Autant vous demandez aux participants de réfléchir à leurs valeurs et croyances concernant un changement de mode de vie, autant il s'avère important pour vous, de réfléchir à vos propres valeurs et croyances, en tant qu'animateur communautaire.

- ☞ Suis-je un modèle adéquat pour le changement de vie que je prône?
- ☞ Suis-je respectueux envers moi-même et les autres?
- ☞ Suis-je une personne digne de confiance?

Pouvoir répondre à l'affirmative à ces questions est essentiel pour être un animateur communautaire compétent. Être un animateur communautaire compétent veut aussi dire être une personne responsable, digne de confiance. Cette section vous fournit des renseignements sur l'éthique et la conduite à adopter dans votre pratique et vos programmes. Si vous vous respectez et respectez les autres, si vous avez à cœur le progrès des participants, êtes digne de confiance et aspirez à offrir un programme fondé sur les besoins de la communauté et des données probantes, alors vous améliorerez la vie des gens avec lesquels vous travaillez et vous serez un animateur communautaire compétent et responsable.

L'éthique est l'ensemble des règles de conduite qu'une organisation ou un groupe de personnes en particulier reconnaissent comme étant acceptable.

Ces règles de conduite sont importantes parce qu'elles :

- ☞ guident notre travail et nos décisions de manière juste et répondent aux besoins de la clientèle et de l'organisation;
- ☞ protègent l'organisation et la clientèle;
- ☞ garantissent la compétence, le savoir, la fiabilité et l'intégrité des travailleurs de l'organisation.

Avant d'entreprendre votre programme, il est très important que vous ayez une bonne compréhension des lignes directrices sur l'éthique de votre organisme ainsi que de la législation de votre province régissant l'accès à l'information et la protection des renseignements personnels. Assurez-vous de connaître le type de programmes, de procédures et de comportements qui sont acceptables de votre part et jugés acceptables de la part de votre clientèle.

Lorsque vous recueillez les renseignements personnels de vos clients, veillez à les informer systématiquement de la raison de cette collecte et de l'usage que vous ferez de ces renseignements. Les renseignements personnels désignent tout renseignement permettant d'identifier une personne tel un nom, un numéro d'identification comme celui d'un permis de conduire, une date de naissance, une adresse courriel ou les renseignements relatifs à une carte de crédit. Mettez en œuvre un ensemble de mesures de sécurité afin d'empêcher que ces renseignements ne soient perdus, mal utilisés, modifiés ou détruits par mégarde.

Si vous comptez partager avec d'autres organismes ou personnes les renseignements personnels recueillis auprès de vos participants, assurez-vous d'en informer clairement ces derniers et demandez-leur de signer un formulaire de consentement qui vous autorise à partager ces renseignements. N'oubliez pas que les participants ont toujours le droit de refuser de vous fournir des renseignements personnels et de revenir sur leur décision en vous interdisant de communiquer ces renseignements à quiconque même après avoir signé un formulaire de consentement.

Quant à votre programme, c'est toujours une bonne idée de convenir de certaines lignes de travail directrices et règles de base avec les participants. Celles-ci devraient être établies dès le début du programme par les participants avec l'aide du personnel du programme. Les lignes directrices et les règles de bases devraient clarifier ce qui suit :

- ☞ Comment les participants veulent être traités pendant le programme?
- ☞ Quelles règles doivent être mises en œuvre afin que les participants se sentent à l'aise de partager leurs réflexions et expériences?
- ☞ Quels sont à l'intérieur du groupe les comportements jugés acceptables ou inacceptables?

Il est important de revenir régulièrement sur ces lignes directrices et règles de base, ou de les afficher dans un endroit où tous les participants peuvent les voir. Advenant leur non-respect, il est essentiel de revoir avec les participants ces lignes directrices et règles de base afin de régler ce qui pose problème ou de les reformuler.



Pour de plus amples renseignements sur la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée, visitez le site Web suivant : [www.justice.gc.ca](http://www.justice.gc.ca).

***Méfiez-vous des gens qui négligent de dire la vérité à propos de choses insignifiantes. (traduction)***

*Albert Einstein*

Le *Passeport personnel vers une vie saine* a été conçu pour servir d'outil de mesure et d'évaluation dans le cadre de programmes communautaires de prévention primaire et secondaire du diabète. Il a été créé à l'intention des animateurs communautaires œuvrant dans un contexte non clinique à deux fins précises : a) informer, sensibiliser et motiver les aîné(e)s et b) vous aider à évaluer le succès de votre programme.

Si le Passeport vise à vous servir d'outil pour évaluer votre programme, la CVAA est consciente que l'évaluation d'un programme peut comporter plusieurs dimensions qui échappent à la portée du Passeport, et nécessiter divers outils d'évaluation. C'est pourquoi vous trouverez dans la section suivante non seulement une définition du terme évaluation de programme et des conseils qui vous aideront à utiliser le Passeport dans le cadre de l'évaluation de votre programme, mais aussi de l'information sur diverses formes d'évaluation de programme, des scénarios et des exemples d'un ensemble d'outils qui pourront vous être utiles.

Une façon de mesurer le succès de votre programme est d'en faire l'évaluation. Une évaluation de programme désigne une méthode systématique de collecte et d'analyse des données recueillies sur les activités et leurs résultats dans le but de mesurer l'efficacité du programme. Cette évaluation permet de déterminer ce qui suit :

- 👍 Dans quelle mesure votre programme fonctionne;
- 👍 Quelles activités sont les plus efficaces;
- 👍 Dans quelle mesure votre programme atteint les objectifs escomptés;
- 👍 L'incidence de votre programme sur les participants;
- 👍 Le degré de satisfaction que retirent les participants de votre programme;
- 👍 Les forces et les faiblesses de votre programme.

Vous devriez toujours prévoir une évaluation dans le cadre d'un programme. Chaque personne/chaque groupe avec lesquels vous travaillez sont distincts; chaque fois que vous offrez votre programme, vous pouvez en retirer des leçons qui vous aideront à l'améliorer, ou vous confirmeront que vous faites bien les choses et répondez aux besoins de votre clientèle.

Cette section du Guide renferme de l'information générale sur les différents types d'évaluation de programme et sur la façon d'utiliser le *Passeport personnel vers une vie saine* pour vous aider à évaluer votre programme. Vous y trouverez également des scénarios et trucs qui vous aideront à mener à bien le processus d'évaluation, ainsi qu'un aperçu de méthodes variées de collecte de données, et de la manière d'en faire l'analyse et d'appliquer les résultats de votre évaluation.

Le type d'évaluation de programme à privilégier dépendra de ce que vous souhaitez savoir à propos de votre programme. Dans la plupart des cas, il est utile d'évaluer à la fois les résultats du programme et son processus.

Les résultats désignent ici les résultats auxquels ont abouti les activités de votre programme. Vous devez examiner ces résultats par rapport à ceux escomptés, c'est-à-dire les résultats que vous souhaitiez atteindre au départ, afin de déterminer si votre programme a bien atteint ses objectifs.

Vous devez procéder à une évaluation des résultats afin de déterminer si :

- 👍 Le programme a atteint ses objectifs; permis de réaliser ce pour quoi il a été mis en œuvre;
- 👍 Le programme a eu une incidence sur les participants; permis aux participants d'en retirer des bienfaits; mené aux changements souhaités;
- 👍 Le programme devrait continuer à être offert; les résultats auxquels il a mené sont suffisamment positifs pour justifier la répétition du programme.

Ce genre d'information est généralement recueilli auprès des participants à un programme, et est ensuite utilisé par le personnel du programme afin de déterminer si le programme s'est avéré un succès, et devrait continuer à être offert. Voici un exemple de scénario de programme, et de quelques questions qui pourraient être posées aux participants dans le cadre d'une évaluation des résultats.

### Exemple de scénario de programme



Vous offrez un programme sur le diabète de type 2 qui s'adresse aux aîné(e)s et vise à promouvoir une saine alimentation et l'activité physique. Les objectifs du programme sont les suivants : aider les participants à mieux comprendre ce qu'est le diabète de type 2 et les répercussions que peut avoir cette maladie sur leur santé; prodiguer aux participants les connaissances dont ils ont besoin pour choisir des aliments meilleurs pour leur santé et qui les

## Types d'évaluation de programme

6.2

### Évaluation des résultats

6.2.1

## 6.1 Évaluer le succès de votre programme

## 6.2.2 Évaluation du processus

aideront à mieux contrôler leur diabète de type 2; faire comprendre aux participants l'importance de l'activité physique dans le contrôle du diabète de type 2; offrir aux participants des idées qui les aideront à rehausser leur niveau d'activité physique; et enseigner aux participants à utiliser le Passeport pour apporter des changements positifs à leur mode de vie et assurer un suivi de leurs progrès.

Voici quelques questions qui pourraient être posées aux participants pour évaluer les résultats d'un tel programme :

- 👍 Est-ce que vous comprenez mieux ce qu'est le diabète de type 2?
- 👍 Est-ce que vous comprenez mieux les répercussions que peut avoir sur votre santé le diabète de type 2?
- 👍 Est-ce que vous comprenez mieux l'importance d'une saine alimentation sur le contrôle du diabète de type 2?

Vous retrouverez ces questions dans les modèles de formulaires inclus à la fin de cette section.

Ici, le processus désigne la méthode employée pour planifier et mettre en œuvre les activités du programme. Une évaluation du processus permet de déterminer ce qui suit :

- 👍 Si le processus utilisé pour mettre en œuvre le programme a été efficace;
- 👍 Si le programme a été mis en œuvre tel que planifié;
- 👍 Les forces et les faiblesses du programme;
- 👍 Le taux de satisfaction que la clientèle a retiré du programme.

Ce type d'information est généralement recueilli auprès des participants et du personnel dans le but de cerner si le processus s'est avéré efficace, et de trouver des façons d'améliorer la planification du programme et la marche à suivre pour en assurer son déroulement. À partir du scénario de programme décrit précédemment, voici quelques questions qui pourraient être posées aux participants et au personnel dans le cadre d'une évaluation du processus de ce programme.



Voici quelques exemples de questions rattachées au processus d'évaluation que vous pourriez poser aux participants :

- 👍 Est-ce que le programme a été bien organisé, l'endroit et l'heure choisis pour l'offrir vous convenaient, et avez-vous eu de la facilité à vous y rendre?
- 👍 Est-ce que le personnel du programme a bien présenté l'information?
- 👍 Est-ce que l'information du programme a été présentée d'une manière facile à comprendre? D'une manière logique?

Vous retrouverez ces questions dans les modèles de formulaires inclus à la fin de cette section.

Voici quelques questions se rapportant au processus du programme qui pourraient être posées au personnel du programme :

- 👍 Qu'avez-vous pensé du déroulement du programme, du processus de planification, du processus de mise en œuvre et de la réaction des participants?
- 👍 Est-ce que le programme s'est déroulé tel que prévu? Dans la négative, quels changements y ont été apportés? Pourquoi?

Ces questions pourraient être incorporées dans un questionnaire similaire aux questionnaires modèles que vous trouverez à la fin de cette section.

Voici quelques exemples de données administratives que vous pourriez vouloir inclure dans le cadre d'une évaluation du processus :

- 👍 Comment a-t-on fait la promotion du programme? Quelles activités promotionnelles ont été les plus efficaces?
- 👍 Combien de personnes se sont inscrites au programme?
- 👍 Combien de personnes ont pris part au programme?

Ces questions pourraient faire partie d'un questionnaire similaire à ceux fournis à titre d'exemples.

Avant de procéder à l'évaluation de votre programme, prenez le temps de planifier soigneusement cette évaluation. Cette approche vous assurera une évaluation bien conçue et bien ciblée. Voici quelques conseils qui vous faciliteront cette planification.

- 👍 Intégrez au départ l'évaluation dans votre programme – il vous sera plus facile de recueillir des données au fil de son déroulement que d'en faire la collecte à la toute fin;
- 👍 Déterminez sur quel type d'évaluation vous voulez vous concentrer – évaluation des résultats, évaluation du processus ou les deux;
- 👍 Ne vous compliquez pas inutilement les choses – concentrez-vous strictement sur « le besoin de connaître » en recueillant des informations qui combleront ce besoin, et assurez-vous de ne pas verser dans la surévaluation;
- 👍 Assurez-vous de mettre les participants au courant de cette évaluation, de la raison pour laquelle vous procédez à une évaluation, et des fins auxquelles serviront les données recueillies;
- 👍 Soyez très attentif au genre d'information que vous recueillez. Plusieurs personnes sont très frileuses à la perspective de fournir des renseignements personnels comme leur poids ou leur taux de glycémie;
- 👍 Rassurez les participants en leur soulignant que les renseignements que vous recueillez auprès d'eux seront traités de manière confidentielle;
- 👍 Assurez-vous de conserver les renseignements recueillis à l'abri des regards;
- 👍 Après mûre réflexion, décidez si vous souhaitez vous concentrer davantage sur les modifications de comportement plutôt que sur des chiffres. Sachez faire la distinction entre l'information qui relève du « besoin de connaître » et celle qui est « plaisante à connaître ».

## Planification de l'évaluation de votre programme

6.3

## 6.4 Utilisation du Passeport aux fins d'évaluation de votre programme

Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'évaluation de programme, consultez le site de la Société canadienne d'évaluation à [www.evaluationcanada.ca](http://www.evaluationcanada.ca).

Le Passeport est un outil clé qui vous facilitera le processus d'évaluation. Il a été conçu pour vous aider à recueillir auprès des participants des renseignements éclairants sur leurs comportements et l'ampleur des changements apportés. Durant la première séance de votre programme, remettez à chacun de vos participants un exemplaire du Passeport, et expliquez-leur comment il servira à les motiver et à assurer un suivi de leurs progrès.

Si votre programme s'échelonne sur huit semaines, il serait indiqué de faire un contrôle des passeports à mi-étape pour savoir où en sont rendus les participants, et ensuite de faire un nouveau contrôle à la fin du programme. Si votre programme s'échelonne sur 12 semaines, vous pouvez prévoir trois contrôles : le premier, au bout de quatre semaines, le deuxième, au bout de huit semaines et le dernier à la fin du programme. Assurez-vous de rappeler aux participants d'apporter leurs passeports aux dates auxquelles auront lieu ces contrôles. Rappelez-leur aussi de noter périodiquement leur niveau d'activité dans leur Passeport – c'est-à-dire le nombre de fois qu'ils font de l'exercice par semaine et ainsi de suite.

Dans le cadre de ces contrôles, prenez les mensurations de vos participants (p. ex. poids et tour de taille), prenez connaissance de leurs listes de vérification et fiches de suivi sur leur alimentation, discutez des modifications apportées à leurs comportements, et aidez-les à surmonter leurs difficultés et problèmes. Il se pourrait aussi que certains des participants qui se fixent comme but de perdre du poids, souhaitent se faire peser plus fréquemment. Pour répondre à leurs attentes et aider à les motiver, prévoyez des séances de pesée plus fréquentes. Assurez-vous de consigner toute l'information que vous recueillez afin de pouvoir vous en servir pour déterminer dans quelle mesure votre programme a aidé les participants à modifier positivement leurs habitudes.

Entre les contrôles périodiques des passeports, vous pourriez recueillir les commentaires des participants au sujet de votre programme en prévoyant une table ronde à la fin de chaque séance afin de demander aux participants ce qu'ils ont trouvé le plus utile durant la séance, et ce qui pourrait être amélioré. Étant donné que les participants ne considèrent pas ce genre de discussion comme une forme d'évaluation, ces tables rondes vous fourniront des commentaires utiles recueillis sur le vif.

### Conseils au facilitateur : Recevoir des rétroactions

- 👍 Apprenez à recevoir des rétroactions sur votre programme avec une attitude ouverte et à y voir une occasion d'apprendre.
- 👍 Voyez dans ces rétroactions une fenêtre sur l'expérience vécue par la personne qui vous les donne.
- 👍 Ne réagissez pas aux rétroactions – essayez d'extraire des commentaires qui sont soulevés, des repères qui vous aideront à ajuster votre approche.

Le Passeport n'est qu'un outil qui vise à vous faciliter l'évaluation de votre programme. Il y en a d'autres. Pour recueillir des données plus exhaustives aux fins d'évaluation de votre programme, vous pouvez envisager de vous servir d'outils de collecte de données complémentaires. Les outils de collecte de données à privilégier dépendront du type de données que vous voulez recueillir. Voici un bref aperçu de deux des méthodes de collecte de données les plus courantes (sondages et groupes de discussion), et quelques idées sur la façon de vous en servir.

Les sondages sont des questionnaires écrits qui vous aideront à recueillir facilement et rapidement de l'information générale sur votre programme d'une façon non menaçante pour les participants. Vous pourriez, par exemple, prévoir un sondage à la mi-étape de votre programme pour recueillir des rétroactions sur son contenu, sa mise en œuvre et les apprentissages des participants.

### Conseils sur l'évaluation – Élaboration d'un questionnaire de sondage

- 👍 Évitez d'inclure un trop grand nombre de questions – concentrez-vous sur le « besoin de connaître » plutôt que sur ce qui est « plaisant à connaître »;
- 👍 Énoncez simplement vos questions – employez un langage clair et facile à comprendre;
- 👍 Assurez-vous d'aérer la présentation en laissant amplement d'espace entre les questions et d'employer une police de caractères facile à lire comme Arial. Il est préférable d'espacer les questions et de présenter le questionnaire sur deux feuilles plutôt que de chercher à les condenser sur une seule;
- 👍 Assurez-vous que vos questions suivent un ordre logique; à cette fin, il est souvent utile de les regrouper en sections sous différentes en-têtes, par exemple : Apprentissages, Organisation;
- 👍 Veillez à toujours inclure une question ouverte à la fin du sondage qui permet aux participants de faire part de leur expérience en termes qualitatifs par exemple « Veuillez indiquer dans l'espace qui suit vos idées ou suggestions en vue d'améliorer le programme »;
- 👍 Si vous incluez une échelle d'évaluation dans votre questionnaire, assurez-vous de la reproduire au début de chaque page du questionnaire pour que les participants n'aient pas à retourner à la première page pour la consulter.

## Méthodes de collecte de données

6.5

### Sondage

6.5.1

Les groupes de discussion désignent des discussions en groupe, animées par un facilitateur, et qui permettent aux participants de discuter librement de leurs expériences, observations et idées. Il vous serait peut-être utile d'organiser à la fin de votre programme un groupe de discussion pour donner à vos participants l'occasion de s'exprimer à propos de l'expérience qu'ils viennent de vivre et sur leur degré de satisfaction par rapport au programme.

#### **Conseils sur l'évaluation – Organisation d'un groupe de discussion**

- 👍 Déterminez le but du groupe de discussion – cela vous aidera à ne pas le perdre de vue durant la discussion;
- 👍 Limitez le nombre de questions posées – le nombre de questions que vous allez devoir poser dépendra du nombre de personnes qui prennent part à la discussion – plus le groupe sera nombreux, moins nombreuses seront les questions que vous pourrez poser;
- 👍 Assurez-vous de poser des questions ouvertes qui favorisent la discussion;
- 👍 Organisez vos questions dans un ordre logique;
- 👍 Prévoyez des invites pour orienter la discussion et éviter que les participants ne s'éloignent du sujet;
- 👍 Ne prolongez pas la discussion au-delà de deux heures;
- 👍 Assurez-vous de toujours enregistrer la discussion ou de demander à quelqu'un de prendre des notes (si vous comptez employer un magnétophone, veillez d'abord à en demander l'autorisation aux participants);
- 👍 Veillez à toujours débiter un groupe de discussion par une question d'ordre général qui mènera au sujet, avant d'aborder des questions plus pointues;
- 👍 Soyez réaliste quant au nombre de questions que vous prévoyez poser – étant donné que les questions invitent les participants à partager leurs expériences, vous allez sans doute devoir vous contenter de quelques questions compte tenu du temps à votre disposition.

## 6.6 Analyse des données

L'analyse des données peut être de nature quantitative ou qualitative. Une analyse quantitative prend en compte les nombres : par exemple, le nombre de participants qui ont complété le programme. Les questions auxquelles il faut répondre par « oui » ou « non » sont des exemples de questions qui vous fourniront des données quantitatives en additionnant le nombre de « oui » et de « non » que vous aurez recueilli.

Une analyse qualitative s'attarde aux thèmes qui ressortent dans les expériences et les observations que les participants ont notés dans votre formulaire d'évaluation. Par exemple, l'essai pilote du Passeport nous a permis de constater que les gens étaient motivés lorsqu'ils travaillaient sous la direction d'un animateur ou dans un environnement de groupe.

Une fois que les résultats de l'évaluation auront été analysés, il est important de s'en servir. Partagez-les avec tout le personnel du programme, et servez-vous-en pour élaborer des recommandations sur les améliorations à apporter au programme, s'il y a lieu.

Il convient de rappeler que les recommandations ne portent pas toujours sur des modifications à apporter. Si certains aspects de votre programme ont très bien fonctionné, n'oubliez pas d'inclure dans vos recommandations un énoncé indiquant qu'il y aurait lieu de retenir ces aspects du programme. En revanche, si des volets du programme ont laissé à désirer, assurez-vous d'inclure dans vos recommandations des solutions qui permettront de résoudre les problèmes rencontrés.

#### **Exemple :**

Si un nombre significatif de participants ont indiqué que l'explication sur le diabète de type 2 était difficile à comprendre, votre recommandation à ce sujet sera de simplifier la présentation sur le diabète de type 2, d'employer un langage plus simple, un plus grand nombre d'aides visuelles, de graphiques et d'exemples qui touchent la clientèle concernée.

## Utilisation des résultats de l'évaluation

Assurez-vous de consigner toutes les données importantes dans votre formulaire d'évaluation ou journal de bord.

## Modèles de formulaires

Participant 1 : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

	Tour de taille	IMC	N <sup>bre</sup> de fruits par jour	N <sup>bre</sup> de légumes par jour	N <sup>bre</sup> d'aliments riches en fibres par jour	N <sup>bre</sup> de verres d'eau par jour	N <sup>bre</sup> de repas par jour	N <sup>bre</sup> de fois d'exercice par semaine	Stade du changement
Préévaluation									
Contrôle de mi-étape									
Contrôle final									

Participant 2 : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

	Tour de taille	IMC	N <sup>bre</sup> de fruits par jour	N <sup>bre</sup> de légumes par jour	N <sup>bre</sup> d'aliments riches en fibres par jour	N <sup>bre</sup> de verres d'eau par jour	N <sup>bre</sup> de repas par jour	N <sup>bre</sup> de fois d'exercice par semaine	Stade du changement
Préévaluation									
Contrôle de mi-étape									
Contrôle final									

\*\* Veuillez noter que ce modèle ne prétend pas être exhaustif. N'hésitez pas à créer un formulaire qui répond mieux à vos besoins ou d'ajouter à ce modèle d'autres mesures ou changements de comportement tirés du Passeport.

## Modèle de sondage – Choix de réponses prédéterminées

### PROGRAMME SUR LE DIABÈTE DE TYPE 2 S'ADRESSANT À DES AÎNÉ(E)S Sondage d'évaluation

Veuillez lire les énoncés et encercler la réponse qui correspond le mieux à ce que vous pensez.

#### PARTIE A : CE QUE J'AI APPRIS

1.	Je comprends mieux ce qu'est le diabète de type 2.	Oui	En partie	Non
2.	J'ai appris comment le diabète de type 2 peut nuire à ma santé.	Oui	En partie	Non
3.	Je comprends mieux comment une saine alimentation est importante et peut m'aider à contrôler mon diabète de type 2.	Oui	En partie	Non
4.	J'ai obtenu des renseignements qui me seront utiles et qui m'aideront à choisir des aliments meilleurs pour ma santé.	Oui	En partie	Non
5.	En raison de ce que j'ai appris sur une saine alimentation, j'ai apporté certains changements à ma façon de m'alimenter.	Oui	En partie	Non
6.	Je comprends mieux comment l'activité physique est importante et peut m'aider à contrôler mon diabète de type 2.	Oui	En partie	Non
7.	J'ai appris certains trucs sur la façon de rehausser mon activité physique.	Oui	En partie	Non
8.	En raison du programme, j'ai augmenté mon niveau d'activité physique.	Oui	En partie	Non
9.	J'ai eu droit à une bonne introduction au Passeport.	Oui	En partie	Non
10.	Le Passeport m'a fourni des conseils utiles pour aller de l'avant et apporter des changements positifs à mon mode de vie.	Oui	En partie	Non
11.	J'ai utilisé le Passeport pour faire un suivi de mes progrès.	Oui	En partie	Non

#### PARTIE B : PARTICIPATION

12.	Je me suis senti(e) à l'aise de participer au programme.	Oui	En partie	Non
13.	J'ai eu amplement l'occasion de faire part de mes idées et de mes expériences.	Oui	En partie	Non
14.	J'ai eu amplement l'occasion d'interagir avec les autres participants et d'apprendre d'eux.	Oui	En partie	Non

#### PARTIE C : ORGANISATION

15.	Les séances du programme étaient bien organisées.	Oui	En partie	Non
16.	Le personnel du programme s'est bien acquitté de son travail.	Oui	En partie	Non
17.	L'endroit choisi pour la tenue du programme était bien.	Oui	En partie	Non
18.	L'information a été présentée d'une manière facile à comprendre.	Oui	En partie	Non
19.	Les activités et les exercices d'apprentissage ont été utiles – p.ex. démonstration des portions dans l'assiette, exercices d'étirement, exercice de lecture des étiquettes, et ainsi de suite.	Oui	En partie	Non
20.	Je suis satisfait(e) des sujets qui ont été traités.	Oui	En partie	Non

#### PARTIE D : DERNIERS COMMENTAIRES

21.	J'ai aimé le programme.	Oui	En partie	Non
22.	Je recommanderais ce programme à d'autres personnes.	Oui	En partie	Non

## Modèle de sondage – Échelle de notation

### PROGRAMME SUR LE DIABÈTE DE TYPE 2 S'ADRESSANT À DES AÎNÉ(E)S

#### Sondage d'évaluation

Veuillez lire les énoncés et encercler la réponse qui correspond le mieux à ce que vous pensez.

Tout à fait en désaccord	En désaccord	En partie d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5

#### PARTIE A : CE QUE J'AI APPRIS

1.	Je comprends mieux ce qu'est le diabète de type 2.	1	2	3	4	5
2.	J'ai appris comment le diabète de type 2 peut nuire à ma santé.	1	2	3	4	5
3.	Je comprends mieux comment une saine alimentation est importante et peut m'aider à contrôler mon diabète de type 2.	1	2	3	4	5
4.	J'ai obtenu des renseignements qui me seront utiles et qui m'aideront à choisir des aliments meilleurs pour ma santé.	1	2	3	4	5
5.	En raison de ce que j'ai appris sur une saine alimentation, j'ai apporté certains changements à ma façon de m'alimenter.	1	2	3	4	5
6.	Je comprends mieux comment l'activité physique est importante et peut m'aider à contrôler mon diabète de type 2.	1	2	3	4	5
7.	J'ai appris certains trucs sur la façon de rehausser mon activité physique.	1	2	3	4	5
8.	En raison du programme, j'ai augmenté mon niveau d'activité physique.	1	2	3	4	5
9.	J'ai eu droit à une bonne introduction au Passeport.	1	2	3	4	5
10.	Le Passeport m'a fourni des conseils utiles pour aller de l'avant et apporter des changements positifs à mon mode de vie.	1	2	3	4	5
11.	J'ai utilisé le Passeport pour faire un suivi de mes progrès.	1	2	3	4	5

#### PARTIE B : PARTICIPATION

12.	Je me suis senti(e) à l'aise de participer au programme.	1	2	3	4	5
13.	J'ai eu amplement l'occasion de faire part de mes idées et de mes expériences.	1	2	3	4	5
14.	J'ai eu amplement l'occasion d'interagir avec les autres participants et d'apprendre d'eux.	1	2	3	4	5

Échelle de notation

Tout à fait en désaccord	En désaccord	En partie d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5

#### PARTIE C : ORGANISATION

15.	Les séances du programme étaient bien organisées.	1	2	3	4	5
16.	Le personnel du programme s'est bien acquitté de son travail.	1	2	3	4	5
17.	L'endroit choisi pour la tenue du programme était bien.	1	2	3	4	5
18.	L'information a été présentée d'une manière facile à comprendre.	1	2	3	4	5
19.	Les activités et les exercices d'apprentissage ont été utiles – p.ex. démonstration des portions dans l'assiette, exercices d'étirement, exercice de lecture des étiquettes, et ainsi de suite.	1	2	3	4	5
20.	Je suis satisfait(e) des sujets qui ont été traités.	1	2	3	4	5

#### PARTIE D : DERNIERS COMMENTAIRES

21.	J'ai aimé le programme.	1	2	3	4	5
22.	Je recommanderais ce programme à d'autres personnes.	1	2	3	4	5

23. Veuillez nous faire part de vos idées ou suggestions d'amélioration.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Guide pour les discussions de groupe dirigées

1. En général, qu'avez-vous pensé du déroulement du programme?
  - ☉ Êtes-vous satisfait(e) du processus de planification? Du processus de mise en œuvre? De la réaction des participants?
2. Dans quelle mesure le programme s'est-il déroulé tel que planifié?
  - ☉ Si le programme ne s'est pas déroulé tel que planifié, quelles modifications y ont été apportées? Pourquoi a-t-on apporté ces modifications? En quoi ces modifications ont-elles eu une incidence sur le programme?
3. À votre avis, quels aspects du programme ont le mieux fonctionné – ont le mieux réussi à répondre aux besoins des participants?
4. À votre avis, quels aspects du programme pourraient être améliorés et quelles sont vos suggestions en vue d'améliorer le programme?
5. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) des résultats du programme?
  - ☉ Avez-vous l'impression que le programme a permis d'atteindre les résultats qui en étaient escomptés? Dans la négative, que faire pour qu'à l'avenir les objectifs escomptés du programme soient atteints?

# Références

## Section 1 – Utilisation du Guide

### 1.3 Évaluation – Mesurer l'efficacité d'un programme

- 1) Auteure : Nishka Smith, Nishka Smith Consulting
- 2) Société canadienne d'évaluation, [www.evaluationcanada.ca](http://www.evaluationcanada.ca)

### 1.4 Facilitation de la communication

- 1) Extraits du Circle of Health Facilitator Handbook, The Quaich Inc., 2010 [traduction]
- 2) Circle of Health©1996, PEI Health and Community Services Agency, [www.circleofhealth.net](http://www.circleofhealth.net)

## Section 2 – Introduction du Passeport

- 1) Auteure : Nishka Smith, Nishka Smith Consulting
- 2) Extraits du Circle of Health Facilitator Handbook, The Quaich Inc., 2010 [traduction]

### 2.2 Diabète et vie active – Que dois-je savoir?

Signes et symptômes, facteurs de risque

- 1) Association canadienne du diabète, [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
  - a) [www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/just-diagnosed/type2/](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/just-diagnosed/type2/)
  - b) Association canadienne du diabète 2008  
*Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada*
  - c) Êtes-vous vulnérable? [www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French\\_09.pdf](http://www.diabetes.ca/files/Are-You-at-Risk-French_09.pdf)
- 2) CVAA, Recherche en bref, numéro 1, mai 2001, [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)
- 3) Agence de la santé publique du Canada, feuillet d'information Diabète de type 2 : Info-aînés, 2006  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/age/info/type2-diabetes/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/age/info/type2-diabetes/index-fra.php)
- 4) Sampling Canada, Guide canadien sur le diabète ©2010, [www.diabetescareguide.com](http://www.diabetescareguide.com)

## Section 3 – Motivation

### 3.1 Motiver les aîné(e)s

- 1) CVAA, [www.alcoa.ca/f/pdf/access\\_to\\_active\\_living.pdf](http://www.alcoa.ca/f/pdf/access_to_active_living.pdf)

### 3.2 Stades du changement

- 1) Auteure : Jan (Cochrane) Kroll, inf. aut., B.Sc.Inf., éduc. agréée en diabète  
D'après le modèle des stades de changement de J.O. Prochaska
- 2) Deep Health Network, Addiction Info,  
[www.addictioninfo.org/articles/11/1/Stages-of-Change-Model/Page1.html](http://www.addictioninfo.org/articles/11/1/Stages-of-Change-Model/Page1.html)

### 3.3 Impact d'une vie active sur la prévention du diabète et d'autres maladies chroniques

- 1) Association canadienne pour la santé mentale, [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

## Références

### 3.4 Se fixer un but

- 1) Top Achievement, Creating Smart Goals, [www.topachievement.com/smart.html](http://www.topachievement.com/smart.html)

## Section 4 – Mode de vie sain

### 4.1 Activité physique

- 1) La Société canadienne de physiologie de l'exercice – Directives canadiennes en matière d'activité physique [www.csep.ca/francais/view.asp?x=804](http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804)
- 2) Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)
- 3) Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### 4.2 Mode de vie

- 1) Fondation des maladies du cœur, [www.heartandstroke.sk.ca](http://www.heartandstroke.sk.ca)
- 2) Société canadienne du cancer, [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- 3) The Penningtons, [www.naturalhealthlifestyles.com/healthy-attitude.html](http://www.naturalhealthlifestyles.com/healthy-attitude.html)

### 4.3 Saine alimentation

- 1) Les diététistes du Canada, [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- 2) Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### 4.4 Santé mentale

- 1) Association canadienne pour la santé mentale [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

## Section 5 – Éthique

- 1) Auteure : Nishka Smith, Nishka Smith Consulting
- 2) Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée [www.justice.gc.ca](http://www.justice.gc.ca)

## Section 6 – Évaluation

- 1) Auteure : Nishka Smith, Nishka Smith Consulting

## Autres ressources

## Diabète

Agence de la santé publique du Canada, 1-888-334-9769  
[www.diabetes.gc.ca](http://www.diabetes.gc.ca)

Association canadienne du diabète,  
1-800-BANTING (226-8464)  
[www.diabetes.ca/diabetes-and-you/what/at-risk](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/what/at-risk)

Conseil ethnoculturel du Canada, 1-613-230-3867  
[www.ethnocultural.ca](http://www.ethnocultural.ca)

CVAA, 1-800-549-9799  
[www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

Diabète Québec, 1-800-361-3514  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

Diabeters, 1-866-342-2328  
[www.Diabeters.com](http://www.Diabeters.com)

Les diététistes du Canada, 1-416-596-0857  
[www.dieticians.ca](http://www.dieticians.ca)

Guide canadien sur le diabète, 416 690 4871  
[www.diabetescareguide.com/fr/index.html](http://www.diabetescareguide.com/fr/index.html)

National Aboriginal Diabetes Association, 1-877-232-6232  
[www.nada.ca](http://www.nada.ca)

Questionnaire CanRisk. Ce questionnaire s'adresse aux adultes de 40 à 74 ans.  
[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/canrisk/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/canrisk/index-fra.php)

« Qu'est-ce que le diabète? »  
[www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthylivingseries/](http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthylivingseries/)

Vidéo « Qu'est-ce que le diabète? »  
[www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/healthylivingseries/french/qu'est-ce\\_que\\_le\\_diabetes/](http://www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/healthylivingseries/french/qu'est-ce_que_le_diabetes/)

## Maladies chroniques

CVAA, Recherche en bref,, 1-800-549-9799  
[www.alcoa.ca/f/research\\_update.htm](http://www.alcoa.ca/f/research_update.htm)

Fondation des maladies du coeur  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

Hypertension Canada, 1-905-943-9400  
[www.hypertension.ca/fr/education-dp1](http://www.hypertension.ca/fr/education-dp1)

## Autres ressources

Ostéoporose Canada, 1-800-977-1778  
[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

La Société Alzheimer  
[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

La Société de l'arthrite  
[www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca)

Société canadienne du cancer  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

### Soins des pieds

Association canadienne du soin des plaies, 1-866-474-0125  
Vos pieds sont-ils en bonne santé?  
<http://cawc.net/fr/>  
<http://cawc.net/fr/index.php/public/feet/questionnaire>

Feuillets d'information  
[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)  
[http://cawc.net/images/uploads/Checklist\\_form\\_FR.pdf](http://cawc.net/images/uploads/Checklist_form_FR.pdf)

## Activité physique et entraînement musculaire

Agence de la santé publique du Canada – Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus),  
1-888-334-9769  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php)

Agence de la santé publique du Canada – Division du vieillissement et des aînés  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)

Association canadienne pour l'avancement des femmes,  
du sport et de l'activité physique, 1-613-562-5667  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

Canadian Centre for Activity and Aging, 1-519-661-1603  
[www.uwo.ca/actage](http://www.uwo.ca/actage) [www.ccaa-outreach.com](http://www.ccaa-outreach.com)

Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, 1-800-549-9799  
[www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

Pacific Rim Wellness – Wellmart  
[www.pacificrimwellness.com](http://www.pacificrimwellness.com)

Santé Canada 1-866-225-0709  
[www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca)



## Autres ressources

Société canadienne de physiologie de l'exercice,  
1-877-651-3755 [www.csep.ca](http://www.csep.ca)

Prévention des chutes, 1-613-952-7606

## Mode de vie

### Activité physique

Modes de vie sains et naturels

[www.naturalhealthlifestyles.com/healthy-attitude.html](http://www.naturalhealthlifestyles.com/healthy-attitude.html)

Téléassistance pour fumeurs : 1 877 513 5333

[www.gosmokefree.ca](http://www.gosmokefree.ca)

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

[www.fmcoeur.qc.ca/](http://www.fmcoeur.qc.ca/)

### Saine alimentation

Association canadienne du diabète  
1-800-BANTING (226-8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, 2007  
1-866-225-0709  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

CVAA, 1-800-549-9799, Soyez actif. Mangez bien., 2005

Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Nutrition Education Labeling Centre  
[www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Food-Labels.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Food-Labels.aspx)

Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### Recettes

Les diététistes du Canada  
[www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx)

Fondation des maladies du cœur de l'Ontario  
[www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664755/k.8CDA/Recettes\\_sant233.htm?src=home](http://www.fmcoeur.on.ca/site/c.pk10L9MMJpE/b.3664755/k.8CDA/Recettes_sant233.htm?src=home)

Saine alimentation Ontario  
[www.eatrightontario.ca/fr/Recettes](http://www.eatrightontario.ca/fr/Recettes)



## Autres ressources

### *Communiquer avec une diététiste qualifiée*

Pour trouver une diététiste qualifiée dans votre région, adressez-vous à l'unité de santé publique de votre localité ou visitez le site des Diététistes du Canada à :

[www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx](http://www.dietitians.ca/Trouvez-une-dietetiste.aspx).

Pour les résidents de la Colombie-Britannique – Dial-a-Dietitian  
1-800-667-3438 ou [www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org).

Pour les résidents de la Colombie-Britannique – Pour commander un exemplaire de « Healthy Eating for Seniors » auprès du ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, composez le 1-800-663-6105, visitez le [www.crownpub.bc.ca](http://www.crownpub.bc.ca), ou envoyez un courriel à [QPPublications@gov.bc.ca](mailto:QPPublications@gov.bc.ca).

Pour les résidents de l'Ontario – Saine alimentation Ontario  
Communiquez gratuitement avec une diététiste qualifiée en composant le 1-877-510-510-2.

[www.ontario.ca/sainealimentation](http://www.ontario.ca/sainealimentation)

Pour les résidents de Toronto – 1-416-596-0857

### **Santé mentale**

Association canadienne pour la santé mentale, 1-613-745-7750,  
[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1-800-463-6273  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca)

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées, 1-416-785-2500, poste 631  
[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

### **Croyances et attitudes**

Prochaska, Norcross, DiClemente. Changing for Good, New York, 1994

### **Éthique**

Ministère de la Justice du Canada  
[justice.gc.ca](http://justice.gc.ca)

### **Évaluation**

Société canadienne d'évaluation  
[www.evaluationcanada.ca](http://www.evaluationcanada.ca)

## Feuillets d'information

Les pages suivantes renferment certains feuillets d'information qui pourront vous servir de ressources. N'hésitez pas à en faire des photocopies et à les distribuer.

# Activité physique

## ACTIVITÉS D'ASSOUPPLISSEMENT

À pratiquer tous les jours

Les activités d'assouplissement vous aideront à vous mouvoir avec plus d'aisance et à vous acquitter des tâches quotidiennes nécessaires pour demeurer autonome et indépendant(e). Les activités d'assouplissement vous aideront à maintenir des articulations en santé et votre mobilité. Ces activités vous aideront par exemple à :

- ☺ Attacher vos chaussures
- ☺ Entrer et sortir de la baignoire
- ☺ Vous couper les ongles des pieds
- ☺ Atteindre la tablette du haut dans la cuisine
- ☺ Atteindre des objets qui se trouvent derrière vous ou en hauteur, devant vous
- ☺ Vous abaisser jusqu'au sol et vous relever

Songez à faire davantage d'exercices d'extension et d'étirement. La moindre activité compte!

**Voici quelques suggestions d'activités parmi lesquelles choisir...**

Cochez celles auxquelles vous vous adonnez déjà ou que vous aimeriez pratiquer!

- Le jardinage ou les travaux dans la cour
- Nettoyer les planchers
- Laver et cirer l'automobile
- Passer l'aspirateur
- Le tai-chi
- Le golf
- Le yoga
- Jouer aux quilles
- Le curling
- La danse

*L'activité physique peut avoir une incidence bénéfique sur votre taux de glycémie. Assurez-vous de mesurer votre glycémie avant, durant et plusieurs heures après avoir fait votre activité. Vous constaterez les bienfaits de l'activité physique et comment elle améliore positivement votre glycémie.*

## ACTIVITÉS D'ENDURANCE

À pratiquer de 4 à 7 fois par semaine

Les activités d'endurance vous aident à accroître votre énergie et à demeurer actif ou active pendant de plus longues périodes de temps. Ces activités vous réchauffent le corps et vous font respirer en profondeur. Les activités d'endurance sont bénéfiques pour votre cœur, vos poumons, votre circulation sanguine et vos muscles.

Pour en retirer le maximum pour votre santé, essayez de vous adonner à l'activité d'endurance de votre choix au moins 10 minutes à la fois afin de faire travailler votre cœur et vos muscles. Si, au départ, vous ne pouvez pas faire cette activité pendant 10 minutes, allez-y graduellement jusqu'à ce que vous y parveniez.

**Voici quelques suggestions d'activités parmi lesquelles choisir...**

Cochez celles auxquelles vous vous adonnez déjà ou que vous aimeriez pratiquer!

- La marche
- La natation
- La danse
- Le patinage
- La randonnée
- Cycling
- Le ski de fond

# Activité physique

## ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET D'ÉQUILIBRE

À pratiquer de 2 à 4 fois par semaine

Les activités de renforcement musculaire sont celles qui font travailler vos muscles. Faites davantage d'exercices qui vous obligent à lever, porter, tirer et pousser une charge.

Les activités de renforcement musculaire et d'équilibre vous aideront à :

- ☺ Conserver des muscles et une ossature forts
- ☺ Diminuer votre perte osseuse
- ☺ Améliorer votre équilibre et votre posture

Cultiver votre force et votre équilibre par la pratique d'activités régulières vous sera bénéfique comme suit :

- ☺ Vous serez moins susceptible de faire des chutes ou d'avoir des accidents et de vous blesser;
- ☺ Vous serez davantage en mesure de transporter vos sacs d'épicerie, de tirer ou pousser un meuble, de porter une valise ou vos ordures et d'ouvrir des pots;
- ☺ Vous aurez plus de facilité à vous déplacer sans danger;
- ☺ Vous connaîtrez mieux vos limites.



**Voici quelques suggestions d'activités parmi lesquelles choisir...**

Cochez celles que vous pourriez incorporer dans votre quotidien!

- Soulever des poids ou des boîtes de conserve
- Vous lever et vous asseoir plusieurs fois d'affilée
- Empiler du bois de chauffage
- Transporter vos emplettes
- Participer à un cours de musculation
- Faire des tractions au mur
- Gravir des escaliers
- Transporter la lessive

Vous mettre à l'exercice est plus facile que vous ne le pensez.

- ☺ Incorporez l'activité physique à votre train-train quotidien.
- ☺ Répétez les activités que vous faites déjà plus souvent.
- ☺ Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- ☺ Bougez fréquemment.
- ☺ Empruntez l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur.
- ☺ Trouvez des activités qui vous plaisent.
- ☺ Essayez de participer à une activité offerte dans votre localité

# Saine alimentation

*Au moment d'évaluer vos habitudes alimentaires et de dresser un plan en vue d'améliorer votre alimentation dans le but de prévenir ou de mieux autogérer le diabète de type 2, tenez compte des points énoncés ci-après.*



Essayez d'inclure à chaque repas des aliments de 3 ou 4 des principaux groupes alimentaires :

- Les légumes et les fruits
- Les produits céréaliers
- Le lait et les substituts
- La viande et les substituts

**Mangez davantage d'aliments riches en fibres** (des produits à base de céréales à grains entiers, des lentilles, des haricots et des pois secs, du riz brun, des légumes et des fruits).

**Privilégiez les aliments faibles en matières grasses** (p.ex., lait écrémé, fromage à teneur réduite en matières grasses et bœuf extra maigre).

**Limitez la consommation d'aliments riches en matières grasses** tels que les croustilles, les frites et les pâtisseries.

**Limitez la consommation de friandises riches en sucre** à commencer par le sucre lui-même, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons, la confiture et le miel.

**Mangez trois repas par jour à heures fixes.** N'espacez pas les repas de plus de six heures. Au besoin, mangez une collation saine entre les repas.

**Mangez des aliments riches en fibres** telles que les produits céréaliers à grains entiers (p.ex., les flocons d'avoine, le riz brun, l'orge), les fruits frais, légumes et légumineuses (p.ex. haricots, pois secs et lentilles).

**Si vous avez soif, buvez de l'eau.**

**De bonnes habitudes alimentaires devraient aller de pair avec un mode de vie sain – soyez actif ou active tous les jours.**

**La consommation d'alcool** peut avoir un effet sur votre taux de glycémie et vous faire prendre du poids. Demandez à un professionnel des soins de santé si vous pouvez inclure de l'alcool dans votre régime alimentaire et quelle quantité maximale d'alcool serait sans danger pour vous.

# Santé mentale

*À mesure que vous avancez en âge, votre corps se transforme naturellement. Il se pourrait que vous ressentiez plus facilement de la fatigue par rapport à autrefois. Il se pourrait aussi que vous soyez malade plus fréquemment et que votre vue ou votre ouïe baissent.*

Voici quelques conseils qui vous aideront à composer avec les changements physiques liés au vieillissement :

- 🌐 **Acceptez la réalité.** Nier ces changements ne peut que vous rendre la vie moins agréable ainsi qu'à ceux qui vous entourent. Informez-vous sur les ressources et les activités qui vous aideront à vieillir de façon optimale.
- 🌐 **Gardez une attitude positive.** N'oubliez pas que ralentir ne veut pas dire s'arrêter complètement. Vous serez peut-être encore en mesure de faire toutes les choses auxquelles vous étiez habitué; vous n'avez peut-être qu'à prendre un peu plus votre temps et suivre votre rythme.
- 🌐 **Consultez régulièrement votre médecin de famille.** Il pourra vérifier les changements ou les symptômes qui exigent des soins médicaux.
- 🌐 **Soyez prudent avec vos médicaments.** En vieillissant, ils peuvent interagir autrement avec vos autres médicaments et ainsi avoir des effets différents sur vous. Assurez-vous que votre médecin est au courant de tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux qui sont prescrits par un autre médecin.
- 🌐 **Prenez votre santé en main.** N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin; certains ne vous informeront que si vous leur posez des questions.
- 🌐 **Changez vos habitudes alimentaires.** Adoptez un régime équilibré avec moins d'aliments à forte teneur en gras et évitez de trop manger.
- 🌐 **Buvez moins d'alcool.** Votre corps aura plus de difficultés à s'y adapter avec l'âge.

Tout le monde a besoin d'un peu de temps pour soi, mais être seul contre son gré est très douloureux. Vous courez le risque de perdre votre raison de vivre et votre estime de soi, et de devenir déprimé. À mesure que les membres de la famille et les amis nous quittent et que les enfants s'engagent davantage dans leurs propres vies, il est important que vous trouviez les moyens de faire face à la solitude. Les suggestions suivantes pourraient vous être utiles :

- 🌐 **Demeurez actif** et recherchez de nouveaux contacts sociaux. Il existe dans la communauté un certain nombre de programmes qui peuvent vous aider à remplacer le soutien qui était auparavant fourni par la famille et les amis de longue date. Ces programmes offrent aux personnes plus âgées l'occasion de s'initier à de nouvelles activités et de se faire de nouveaux amis.
- 🌐 **Les petits enfants peuvent ensoleiller votre vie.** Essayez de vous faire des amis de divers groupes d'âge. Vous pourriez être agréablement surpris de découvrir ce qu'il y a en commun entre vous et une personne de 15 ou 20 ans plus jeune que vous.
- 🌐 **Passez du temps** avec vos petits-enfants et d'autres jeunes enfants. Les très jeunes enfants peuvent illuminer notre vie par leur enthousiasme et leur énergie. **Offrez vos services** comme bénévole à temps partiel dans un centre de jour ou une école locale.

# Santé mentale



- 🌐 **Apprenez à reconnaître les symptômes de la dépression et à y faire face.** La tristesse, une humeur maussade, la perte d'appétit et de poids, l'insomnie, la perte d'énergie et de motivation ainsi que les pensées suicidaires sont tous des indices de dépression. Ces symptômes ne doivent pas être interprétés comme des conséquences inévitables du vieillissement. Il est très important de parler de ces changements avec quelqu'un en qui vous avez confiance et avec votre médecin. Collaborez avec eux à la recherche d'un plan de traitement qui vous convienne!

Information tirée du site [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca) et reproduite avec l'aimable autorisation de l'ACSM.

Votre retraite peut être une source importante de stress car votre travail constitue généralement une partie importante de votre vie. Ce stress peut être plus prononcé encore si vous avez été forcé de prendre votre retraite par votre employeur. Vous pouvez alors perdre votre sentiment d'identité et vous sentir moins utile. Le contact quotidien avec vos compagnons de travail vous manquera probablement.

La retraite peut cependant être une des meilleures périodes de votre vie, au cours de laquelle vous pouvez relever des défis :

- 🌐 Faites une liste de vos habiletés et de vos aptitudes. Les compétences et l'expérience que vous avez acquises au cours de votre vie professionnelle peuvent vous aider à réussir dans une petite entreprise ou à faire du travail bénévole auprès d'un organisme communautaire.
- 🌐 Enrichissez votre vie en renouant avec les membres négligés de votre famille et avec vos amis de longue date. Trop souvent, notre travail constitue une entrave à nos relations avec ceux qui nous sont chers.
- 🌐 Renouvelez votre intérêt pour les activités et les passe-temps que vous aimez. Vous avez maintenant le temps de jouer; profitez-en!
- 🌐 Si vous pouvez vous le permettre, voyagez. Vous avez probablement rêvé toute votre vie de visiter certains endroits. Les premières années de votre retraite peuvent être le moment idéal pour devenir nomade pendant un certain temps.

# Mode de vie



Voici quelques mesures qui aident à gérer le diabète et qui aident au maintien de la santé et d'un bien-être actuel et futur :

- 🌐 Ne fumez pas.
- 🌐 Ayez un régime alimentaire équilibré.
- 🌐 Soyez physiquement actif.
- 🌐 Maintenez un poids santé.
- 🌐 Prenez vos médicaments tel que prescrits.
- 🌐 Gérez efficacement votre stress.
- 🌐 Assurez-vous de maintenir votre tension artérielle le plus près possible de la valeur cible idéale.
- 🌐 Vérifiez périodiquement votre taux de glycémie et maintenez ce taux dans l'intervalle des valeurs cibles.
- 🌐 Maintenez votre taux de cholestérol et d'autres lipides sanguins dans l'intervalle des valeurs cibles.
- 🌐 Prenez soin de vos pieds.
- 🌐 Outre les examens périodiques chez le médecin, assurez-vous de passer périodiquement chez le dentiste et chez le spécialiste des soins des yeux ou ophtalmologiste (visite annuelle ou à tous les deux ans).

Pour résumer :

- 🌐 **Faites de l'exercice.** L'exercice stimule la sécrétion d'endorphines, une hormone qui procure une sensation de bien-être.
- 🌐 **Alimentez-vous bien.** Il y a un lien étroit entre notre corps et notre esprit. Notre façon de nous alimenter a une influence directe sur notre perspective mentale.
- 🌐 **Prenez l'air.** Le fait de sortir prendre l'air fait le plus grand bien à tout le monde. En fait, plus nous profitons de la nature, mieux nous nous portons.
- 🌐 **Évacuez votre stress.** Le recours aux techniques de gestion du stress peut être très utile pour contrer le négativisme.
- 🌐 **Riez souvent.** On dit que le rire est le meilleur des remèdes. Une vie riche en rires et sourires, peu importe ce qui nous réjouit, remonte le moral et nous rend plus vibrant et contribue à une bonne santé.
- 🌐 **Reposez-vous suffisamment.** Le sommeil rafraîchit, revitalise et relâche le stress.

# Explorez les ressources de votre communauté

Vérifiez auprès des ressources communautaires suivantes comment il serait possible d'incorporer l'activité physique dans votre vie.

- 🌐 **Adressez-vous** aux responsables du service de loisirs de votre localité pour connaître les programmes qui sont offerts aux aîné(e)s.
- 🌐 **Informez-vous** pour savoir où il y a des sentiers de randonnée pédestre sécuritaires dans votre communauté et s'il y a des programmes de marche dans les centres commerciaux.
- 🌐 **Visitez** les centres pour aîné(e)s de votre voisinage.
- 🌐 **Demandez** au YMCA/YWCA ou aux clubs de conditionnement physique s'ils offrent aux aîné(e)s des programmes à tarif réduit.
- 🌐 **Visitez** les centres de santé et les cliniques médicales pour obtenir de l'aide dans la planification de votre programme d'activité physique.
- 🌐 **Demandez** aux médecins et aux autres professionnels des soins de santé de vous aider à déterminer quelles activités vous conviennent.
- 🌐 **Communiquez** avec des organismes de promotion de la santé tels qu'Ostéoporose Canada, la Fondation des maladies du cœur et la Société de l'arthrite pour vous aider à choisir des programmes qui vous conviennent.
- 🌐 **Visitez** les bibliothèques et les librairies pour obtenir de l'information sur l'activité physique.
- 🌐 **Demandez** au service de santé de votre localité de vous aider à trouver les programmes offerts dans votre communauté.

Les communautés peuvent aider l'ensemble de la population à être davantage active sur le plan physique.



Une communauté de vie active facilite les choix d'activité comme suit :

- 🌐 **en encourageant la communauté à se servir des écoles** pour offrir des programmes d'activité physique aux aîné(e)s;
- 🌐 **en recrutant des aîné(e)s** pour superviser les jeunes enfants qui utilisent un mode de transport actif (la marche) pour se rendre à l'école et en revenir;
- 🌐 **en encourageant activement l'activité physique** dans les parcs publics, les résidences pour personnes âgées, dans le cadre d'événements spéciaux;
- 🌐 **en ouvrant les centres commerciaux** pour qu'ils servent aux programmes de marche à l'intérieur en hiver;
- 🌐 **en assurant aux aîné(e)s** dans le besoin des services de transport pour se rendre aux programmes d'activité physique et en revenir;
- 🌐 **en appuyant les modes de transport actifs sécuritaires** par la création de pistes et de voies cyclables, de sentiers panoramiques bien éclairés, de quartiers favorables aux piétons, en nettoyant la neige et la glace des trottoirs et allées, et en faisant installer des supports à vélos près des commerces de la localité.

Demandez aux dirigeants de votre communauté ce qu'ils font pour aider des gens comme vous à être physiquement actifs dans votre localité.

## Notes

# Notes

## **Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s**

C.P. 143

Shelburne (Ontario) L0N 1S0

Sans frais : 1-800-549-9799

Téléphone : 519-925-1676

Télécopieur : 519-925-3955

Courriel : [alcoa@uniserve.com](mailto:alcoa@uniserve.com)

Web: [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)  
[www.bellesannees.ca](http://www.bellesannees.ca)

