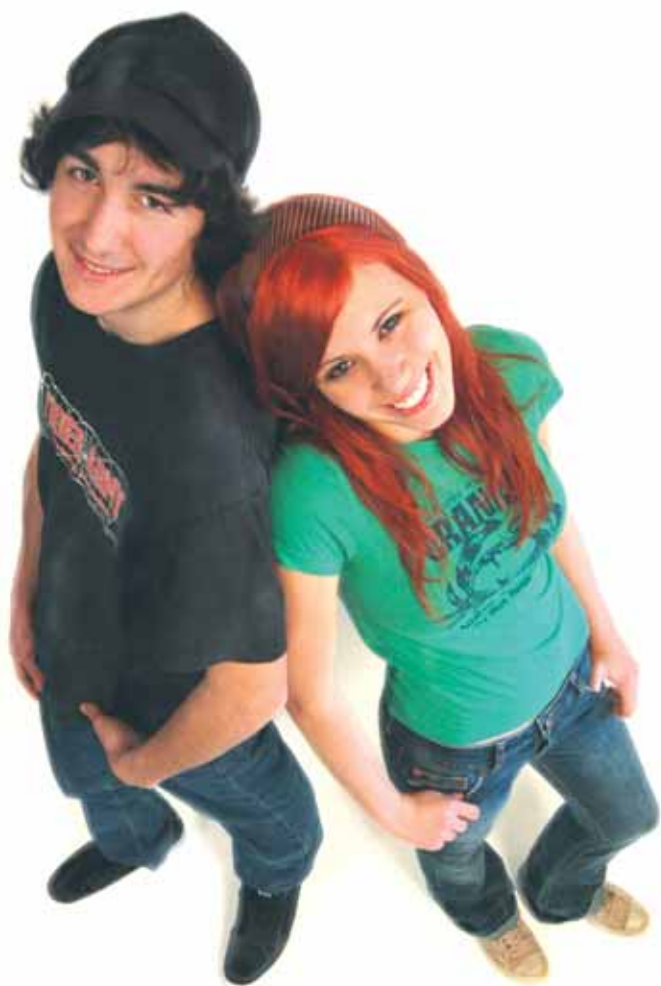


Cahier SANTÉ

C'est quoi ton *truc?*



Santé des 16-24 ans
12 février 2007

TABLE DES MATIÈRES

Messages

Coordonnatrice, Anne-Marie Gammon	page 3
Présidente, Lola Doucet	page 3
Premier ministre Shawn Graham	page 19

Trucs	
Pour une meilleure estime de soi	page 4
Pour te débarrasser d'un «bully»	page 7
Pour t'aider à te garder en forme... ..	page 8
Si tu te roules un joint	page 13

Articles de fond

Ton orientation sexuelle	page 5
Le Maillon : un programme à l'écoute des jeunes	page 6
Service de traitement des dépendances	page 18

Témoignages

Activité intergénérationnelle	page 16
Écoute active.....	page 17

Organismes communautaires

Ado-Parlons Santé	page 14
Centre d'animation jeunesse	page 15

Alimentation

Après ton secondaire	page 9
----------------------------	--------

Recettes

• Une boisson aux bananes	page 10
• La pizza végétarienne.....	page 11
• La salsa de haricots et de maïs.....	page 12

Équipe de production

Coordonnatrice : Anne-Marie Gammon **Consultant** : Charles Thériault
Adjointe administrative : Mélanie David **Correctrice** : Sr Ernestine LaPlante
Conseillère en langage simple : Linda Haché
Maison de production : Publik-Art Itée

La production de ce cahier santé a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'intermédiaire de la société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la société Santé en français.



Health
Canada

Santé
Canada



La vie est comme un arc-en-ciel... ... ça prend du soleil et de la pluie pour l'apprécier

Je me souviens bien de mon adolescence, cette période de vie fébrile et intense où les choses les plus importantes sur terre étaient mes amis, mes amours, mon droit de parole et ma liberté de choisir ma destinée. Bien sûr, je me sentais invincible devant la vie et terrassée devant mes déceptions. Ce fut une période de ma vie où je vivais des hauts et des bas émotionnels. À bien y penser, j'ai connu plusieurs expériences riches en leçons de vie qui me servent encore aujourd'hui. Finalement, un adolescent d'aujourd'hui vit exactement les mêmes émotions que je vivais lors de mon adolescence : l'expérience de vivre pleinement sa croissance personnelle.

Bonne lecture



Anne-Marie Gammon
*Coordonnatrice du projet
Capsules-Santé*

Si un jour ton enfant te dit : «Tu ne comprends pas c'est quoi vivre!», réalise que tu confrontes la période de l'adolescence de ton enfant. Moi, je l'ai vécue avec mes enfants. Chaque fois, j'ai pris une grande respiration et je leur ai dit : «Tu as raison, je ne comprends pas ce que tu vis. Vas-y, essaye. Si tu as besoin de moi, je suis là pour t'aider à prendre tes décisions.» Ce n'est pas facile de lâcher prise et de leur faire confiance. J'ai compris qu'en lâchant prise et en faisant confiance à mes enfants, ils se rapprochaient de moi. C'est-à-dire qu'en les laissant prendre leurs décisions, ils venaient me consulter. C'est un des trucs parmi tant d'autres, qui m'ont beaucoup aidée à comprendre mes enfants.

Bonne lecture



Lola Doucet
*Présidente
Réseau communauté en santé*

TRUC #1

Pour une meilleure estime de soi... ... fais de l'activité physique

Faire de l'activité physique de façon régulière t'aidera à avoir une vision positive de ta vie et de ta situation actuelle. Lorsque tu fais de l'activité physique, ton cerveau libère une hormone qui influence positivement ton moral. L'activité physique quotidienne te permet de te sentir bien dans ta peau et t'aide à maintenir un poids idéal.



Tu peux soit prendre une marche tous les jours, nager, jouer au basket-ball ou au badminton. L'important, c'est de faire une activité au moins 3 fois par semaine. La danse est un bon moyen pour se tenir en forme tout en ayant du plaisir.

Au fur et à mesure que tu prends plaisir à être actif, ton estime augmente et tu deviens plus satisfait de ton apparence physique.

Alors pour te sentir bien dans ta peau... bouge!

L'orientation sexuelle, une chose à parler avec...

L'adolescence peut être une période difficile pour un jeune qui se questionne au sujet de son orientation sexuelle. Quand tu es jeune, tu veux être comme tout le monde. Tu ne veux pas être différent des autres. Lorsque tu t'aperçois que tu as des sentiments pour des personnes du même sexe que toi, ça peut être bouleversant. Ces jeunes m'ont souvent raconté qu'ils se sentent différents et seuls. Ils passent par une longue période avant de pouvoir accepter ce qu'ils ressentent. Ils ont souvent peur que leurs parents n'acceptent pas leur orientation sexuelle et qu'ils ne les aimeront plus. Il y a un jeune qui m'a déjà dit : «Des amis tu peux t'en faire d'autres, mais ta famille t'en as juste une!».

Si tu as de la difficulté à accepter ton orientation sexuelle ou encore que tu ne saches pas comment en parler avec tes amis et tes parents, il est très important que tu ne restes pas seul.

Voici ce que tu peux faire.

- Ne reste pas seul.
- Choisis une personne-ressource dans ton école ou un adulte en qui tu as confiance pour en parler.
- Sois patient et compréhensif avec tes parents, ils auront peut-être besoin d'information, d'aide et de temps pour comprendre, accepter et être bien avec ton orientation sexuelle.
- Donne-toi du temps et surtout n'arrête pas de communiquer.

Pour plus d'information au sujet de l'orientation sexuelle et des ressources disponibles, visite les sites Web :

www.masexualite.ca

www.gai-ecoute.qc.ca

www.prodifff.ca (voir ressources)



**Janice
Lizotte-Duguay**
*L.Psych
Psychologue*

«Le Maillon» un programme à l'écoute des jeunes

Que ce soit un problème de dépendance, de sexualité, de grossesse non planifiée, de violence, de difficultés scolaires, de troubles émotionnels, de pensées suicidaires, d'un deuil ou d'une rupture; le jeune peut le vivre aussi intensément qu'un adulte. Il est donc important que ce jeune puisse être accompagné pour trouver des solutions.



Plusieurs enseignants dans notre école ont accepté de devenir accompagnateur pour le programme «Le Maillon». Une pancarte du programme est affichée dans nos salles de classe qui nous identifie comme personne-ressource. Ainsi l'étudiant peut, à tout moment, venir nous voir avec son problème. Nous écoutons; nous intervenons auprès des gens qui peuvent l'aider et nous l'accompagnons vers une solution.

Chaque élève reçoit une carte où tous les numéros de téléphone de tous les services d'aide disponibles dans la communauté sont inscrits. En tout temps, l'élève peut inscrire un numéro de téléphone sur cette carte et la donner à un accompagnateur. Par la suite, l'accompagnateur l'appellera pour discuter du problème.

Le programme «Le Maillon» a été intégré dans notre école comme moyen pour prévenir le suicide chez nos jeunes. Ce programme devient une bouée de sauvetage pour certains élèves.

Pour plus d'information sur le programme «Le Maillon» et comment l'intégrer dans une école intermédiaire ou secondaire, veuillez consulter le site WEB www.programmelemaillon.com.

Comité du programme «Le Maillon»

*Polyvalente Thomas-Albert
Grand-Sault, N.-B.*

TRUC #2

Pour te débarrasser d'un «bully»... ... dis-le aux personnes responsables de ton école

Un «bully», c'est une personne qui sent le besoin d'en dominer une autre par des moyens physiques ou psychologiques. Il menace les plus petits ou les plus faibles que lui afin de répondre à son besoin de puissance.



Si un «bully» te harcèle à l'école, il est important d'agir le plus tôt possible. Ne deviens pas la victime de cette personne. Tu peux en parler à un enseignant ou à un responsable de ton école. Ainsi, le «bully» verra que tu as un pouvoir important, celui d'être protégé par le système scolaire.

Tu as le droit de te sentir en sécurité en tout temps. Si ton «bully» réalise que tu oses demander de l'aide pour ta protection, il te laissera tranquille.



Dans le fond, un «bully» a peur de ceux qui n'ont pas peur de lui. Ignore-le, montre-lui qu'il n'a aucune influence sur toi. Cela le désarmera. Il reconnaîtra que tu as les ressources pour y faire face.

TRUC #3

Pour t'encourager à te garder en forme... ... fais un contrat avec des amis

Un petit trente minutes, voilà le temps que tu dois prendre dans ta journée pour te garder en forme. La clé, reste motivé. Une bonne façon de le faire est de signer un contrat avec des amis.



Par exemple :

Nous soussignées,

Karine LeBlanc, Josée Thériault, Yvonne Dupuis et Gabrielle Cormier, faisons ce contrat pour l'année scolaire 2006-2007 :

- Chaque midi, ensemble nous ferons une demi-heure d'activité physique.
- Ces activités peuvent comprendre la marche, le jogging, le badminton, le tennis, le ballon-volant, le basket-ball ou toutes autres activités acceptées par notre groupe.
- Chacun de nous prend la responsabilité de motiver, d'encourager ou d'exiger la participation de l'une ou de l'autre de notre groupe qui aurait de la difficulté à respecter ce contrat.
- Au terme de ce contrat, notre récompense sera de constater notre transformation. Vêtues de belles robes à notre bal des finissants, nous serons en forme pour danser toute la soirée.

Karine LeBlanc _____

Josée Thériault _____

Yvonne Dupuis _____

Gabrielle Cormier _____

Signé le _____ 2007

Après ton secondaire... ... continue à prendre soin de ta santé

Une école secondaire, c'est comme une ruche d'abeilles; ça bourdonne d'activités. Lorsque tu vas à l'école, ton cerveau et ton corps travaillent beaucoup. Tu étudies, tu marches, tu cours et tu fais de l'exercice physique régulièrement. Ainsi tu brûles beaucoup d'énergie et tu élimines des calories.



Cependant, lorsque tu commenceras à travailler ou à poursuivre tes études ailleurs, il est possible que tu engraisse parce que tu es moins actif toute la journée.

Je t'encourage à faire au moins une heure d'activité physique par jour, trois fois par semaine et à bien t'alimenter. Voici quelques trucs pour t'aider à garder ton poids santé :

- Bois un grand verre d'eau chaque matin en te levant. Il est important que tu boives un minimum de 1,5 litres d'eau par jour. Alors remplis-toi une bouteille d'eau et amène-la avec toi!

- Déjeune chaque matin.

Pour ton corps, manger c'est comme mettre du bois dans un poêle. Le matin, tu dois mettre du bois pour l'allumer afin de te réchauffer et tu dois continuer à en mettre à toutes les trois ou quatre heures pour que le feu reste allumé. Si tu prends tes trois repas par jour, ton corps fonctionnera bien et te donnera l'énergie qu'il te faut pour passer ta journée.

- Mange des aliments qui appartiennent aux 4 groupes alimentaires.

Rappelle-toi de manger : 3 fois plus de fibres céréalières

3 fois plus de fruits et légumes

pour chaque : produits laitiers

viande ou substituts

De bonnes habitudes alimentaires et de l'exercice physique régulier à toutes les semaines vont te donner toute l'énergie dont tu as besoin pour te garder éveillé et prêt à affronter le monde.

Aline Allain-Doiron,

Nutritionniste

Santé publique

Régie régionale de

la santé de Miramichi



Une boisson aux bananes

Ingrédients

1 banane mûre

25 ml (2 c. à table) de concentré de jus d'orange congelé

125 ml (1/2 tasse) de jus d'ananas*, de nectar de poire ou jus de mangue non sucré

125 ml (1/2 tasse) de fraises (ou autres fruits) en tranches

125 ml (1/2 tasse) de glace concassée

Préparation

Peler la banane, la couper en morceaux et la mettre dans le mélangeur.

Réduire en purée avec le concentré de jus d'orange.

Ajouter les autres jus, les fraises et la glace. Mélanger jusqu'à ce que la boisson soit très mousseuse.

Servir dans des verres avec une paille.

** Vous pouvez substituer le jus d'ananas avec du lait*



La pizza végétarienne

Ingrédients

6 tranches de courge jaune d'été
6 tranches de courgette
5 rondelles d'oignon rouge
1/2 poivron vert tranché
1/2 poivron jaune tranché
4 tranches d'aubergine
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
175 ml (3/4 tasse) de sauce épaisse pour pizza
1 pâte à pizza
250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella râpé
1 tomate coupée en dés
1 gousse d'ail épluchée et tranchée
Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 260 °C (500 °F).
2. Badigeonner les légumes d'huile d'olive, sauf les tomates. Placer le tout dans une rôtissoire et faire griller au four 4 minutes. Mettre de côté.
3. Badigeonner la pâte à pizza de sauce. Ajouter les légumes grillés et le fromage.
4. Garnir de tomates et parsemer d'ail. Bien poivrer.
5. Cuire au four 10 à 12 minutes.



La salsa de haricots et de maïs

Donne 6 portions

Ingrédients

1 boîte de 540 ml (19 oz) haricots, rincés et égouttés
250 ml (1 tasse) maïs en grains cuit, frais ou congelé
125 ml (1/2 tasse) oignon rouge haché
1 tomate moyenne, en dés
75 ml (1/3 tasse) coriandre hachée
2 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) piment jalapeño finement haché
45 ml (3 c. à table) jus de lime frais
20 ml (4 c. à thé) huile d'olive extravierge
Sel, au goût

Préparation

Dans un bol moyen, mélanger les haricots, le maïs, l'oignon, la tomate, la coriandre et le piment jalapeño.

Dans un petit bol, mélanger le jus de lime et l'huile d'olive.
Verser sur les légumes et mélanger jusqu'à enrobage complet.
Saler au goût.

TRUC #4

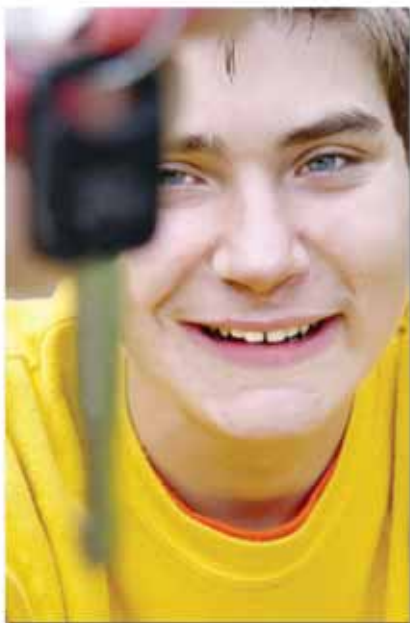
Si tu te roules un joint... ... ne roule pas ton char

La réalité est qu'il y a beaucoup trop de jeunes qui conduisent une voiture quand ils sont «stone» ou sous l'influence d'une drogue.

Au Canada, dans la majorité des accidents impliquant des jeunes de 16 à 24 ans où le conducteur est mort, on trouve de l'alcool et du pot dans son sang.

Imagine le danger que tu cours chaque fois que tu embarques en voiture avec quelqu'un qui vient de fumer un joint ou qui a bu de l'alcool. D'après les études, il faut attendre au moins une heure après avoir bu une bière avant d'être en état de conduire sa voiture. Si tu fumes un joint, il est recommandé d'attendre au moins une heure et demie à deux heures et demie avant de conduire une voiture. Ce temps te permet de retrouver une coordination et des réflexes normaux.

Si tu fumes un joint, ne roule pas ton char! Tu peux demander à un ami qui n'a pas consommé de conduire ton char ou encore téléphoner à tes parents pour qu'ils viennent te chercher. Cela peut te sauver la vie et celle de tes amis!





Ado-Parlons Santé



Aujourd'hui, le «net» est le premier lieu où les ados vont pour s'informer.

Voilà pourquoi le site Ado-Parlons Santé a été créé. Il se veut une source d'information santé pour les jeunes francophones.

Depuis sa conception, une équipe d'ados donne la direction au design et au développement du contenu de ce site.

Voici les différentes composantes du site :



Prends le temps de bien l'examiner, et tu découvriras un site rempli d'information très intéressante et à jour. C'est un site dynamique!

www.adosante.org

Centre d'animation jeunesse

Au «Centre d'animation jeunesse», notre objectif est d'offrir aux jeunes ou à des groupes de jeunes de la Péninsule acadienne, un lieu pour se réunir, des outils pour s'organiser et des moyens de réaliser leurs rêves. Ces outils sont mis à la disposition des jeunes par l'intermédiaire de cinq animateurs communautaires.

Si toi ou ton groupe veulent organiser :

- un voyage
- un événement
- une collecte de fonds
- une conférence
- un cours du soir
- un tournoi de sports
- une activité physique
- des sessions de relaxation
- une sensibilisation communautaire
- etc.



Alors, deviens membre d'un Centre d'animation jeunesse.

Bien des idées sont réalisables. Le rôle de l'animateur est de trouver avec toi ou ton groupe les moyens d'y arriver.

Être ado aujourd'hui, c'est se voir offrir beaucoup de possibilités. Le monde est à ta portée, mais il faut oser faire l'effort pour l'obtenir. Tout comme il faut «oser» faire le premier pas avant d'être capable de marcher et de courir, il faut oser avoir des rêves et entreprendre les étapes pour les réaliser.

Si tu habites dans la Péninsule et que tu rêves d'un projet, contacte le «Centre d'animation jeunesse» de ta région. Ton rêve peut devenir réalité; ensemble, nous trouverons le moyen de l'accomplir...

Dans la Péninsule acadienne, il y a cinq «Centre d'animation jeunesse» soit à, Shippagan, Tracadie-Sheila, Caraquet, St-Isidore et Neguac.

Informe-toi dès aujourd'hui!

Je me découvre à travers mon grand-père

Dès mon jeune âge, une de mes plus grandes peurs était que je ne connaisse jamais mes grands-parents. J'habite au Canada depuis 14 ans maintenant. Nous sommes venus ici parce que mes parents ont voulu nous protéger de la guerre qui régnait chez nous, au Liban. Je leur en suis très reconnaissante.



Or, voilà que l'année dernière, mon grand-père Saadé est venu avec une de mes tantes vivre au Nouveau-Brunswick. Vous ne pouvez imaginer ma joie de l'avoir près de moi car je me découvre à travers lui.

Je suis la seule dans ma famille immédiate qui a des dons artistiques et j'aime beaucoup travailler avec mes mains. J'ai découvert que mon grand-père possède lui aussi ce talent. Il fait de la peinture et il fait ses propres cadres pour ses oeuvres. Je m'assois avec lui pendant des heures et on parle de géographie, d'histoire, de politique et d'économie mondiale, des sujets qui me fascinent depuis toujours.

Il me fait connaître mes racines libanaises, la richesse de notre langue, l'histoire et l'importance de cette culture si ancienne. J'apprécie tout ce qu'il m'apporte. Pour moi, c'est découvrir et recevoir le trésor caché de ma famille.

Aila Saadé
Saint-Jean, N.-B.

Les bienfaits de l'écoute active

Chaque jour je travaille dans un métier qui m'amène à rencontrer et à échanger avec plusieurs personnes. Pour bien faire mon travail, il faut que je sache comment écouter. Un vieil ami autochtone a partagé une sagesse qui m'a beaucoup aidé à développer mon écoute active.

Il m'a dit : «Imagine qu'il y a 4 étapes à une vie :

- 0-30 ans étape des tourments
- 30-60 ans étape d'apprentissage
- 60-90 ans étape d'enseignement
- 90 ans+ étape d'inspiration spirituelle

«Tu dois donc être patient et excuser ceux qui n'ont pas encore 30 ans, car ils dépensent de l'énergie à apprendre à composer avec les choses qui les tourmentent. Attends-toi qu'ils auront à choisir les chemins qui les conduiront à leurs buts. Il ne faut pas les juger mais plutôt les encourager à découvrir leurs forces; celles-ci les aideront à surmonter les défis de la vie.»

Ensuite il ajouta :

«Tu as deux yeux, deux oreilles, mais seulement une bouche. Alors prend 4 fois plus de temps à regarder et à écouter qu'à parler. De cette façon, tu diras toujours les bonnes choses.»

Mon fils Jean-Charles n'avait que 10 ans lorsque j'ai reçu cette sagesse; cela a changé mon approche envers lui ainsi que mes attentes. Ce fut le guide dont j'avais besoin pour l'encourager dans le cheminement de sa vie.

Aujourd'hui, il a 24 ans, il a confiance en lui-même, il voyage le monde et parle 5 langues. Je le sens capable de gérer ses tourments et d'arriver à ses buts. Je suis fier de lui.



Charles Thériault
Alcida, N.-B.

Service de traitement des dépendances pour les jeunes

À l'adolescence, le jeune doit faire face à différents choix. Il peut par curiosité ou pour faire comme les autres expérimenter la drogue ou l'alcool. Il peut fumer un joint ou boire une bière à l'occasion. Cependant quand le jeune consomme tous les jours et qu'il recherche les effets que cela lui donne, il est temps de trouver une manière de l'aider.

Souvent, un jeune développe des dépendances aux drogues ou à l'alcool pour remplir un manque ou parce qu'il n'est pas bien dans sa peau.

Dans la plupart des écoles secondaires de la province, il y a un service de traitement des dépendances pour les jeunes.

Notre approche est simple; on ne

- le juge pas.
- lui fait jamais la morale.
- lui demande pas d'arrêter de consommer.

Mais plutôt, on

- est toujours prêt à l'aider quand il voudra de l'aide.
- cherche à devenir sa confidente pour qu'il se sente écouté et compris.
- répond à toutes ses questions et on trouve l'information qu'il cherche en matière de dépendance.

Un jeune avec une dépendance a beaucoup de difficultés à faire confiance aux adultes. Nous sommes une porte de secours pour lui; il peut aller et venir comme il veut sans être jugé.

Quand il sera prêt à tenter de s'en sortir, nous serons toujours disponibles.

Notre méthode d'intervention est une sorte de partenariat avec l'étudiant. Pour nous permettre d'avoir des résultats positifs durant le traitement, on travaille tous ensemble : l'étudiant, les parents, l'école et la communauté.

Pour plus d'information, contactez l'école secondaire de votre région ou visitez le site www.gnb.ca/0051/0378/index-f.asp.



Linda Landry
*Travailleuse sociale
Service de traitement
des dépendances
Régie de la santé
Acadie-Bathurst*



Hon. Shawn Graham
Premier ministre

Le gouvernement est engagé dans le mieux-être de la population du Nouveau-Brunswick, et nous reconnaissons le rôle essentiel des parents pour un mode de vie sain. Les relations saines et l'appui de la famille sont des aspects importants dans le cheminement d'un adolescent. Un jeune adulte résilient est capable de prendre sa place dans sa communauté et peut mieux faire face aux défis de la vie.

Dans le cadre de la Stratégie du Mieux-être du Nouveau-Brunswick, nous travaillons présentement à offrir des programmes tels que «Le Maillon» afin de mieux épauler les jeunes en difficulté. Ce programme a pour but de faciliter l'accès des jeunes aux ressources de leur communauté.

Nous avons tous un rôle à jouer dans le développement des adolescents et jeunes adultes au Nouveau-Brunswick. La santé psychologique est une composante importante de la santé globale de la personne. Les activités en famille, l'écoute et la communication avec nos jeunes sont des moyens d'entretenir une bonne santé psychologique, non seulement pour les adolescents, mais également pour tous les membres de la famille.

Ensemble, créons un mode de vie sain pour nos adolescents et jeunes adultes.



Réseau **communauté**
en santé | **BATHURST** | **Healthy**
Community Network

Pour plus d'information n'hésitez
pas à communiquer avec :

Madame Lola Doucet

Réseau communauté en santé Bathurst
Hôtel de ville de Bathurst
150, rue St. George Street
Bathurst, (Nouveau – Brunswick)
E2A 1B5

Courriel : rcsbathurst@nb.aibn.com

Téléphone: (506) 548-9496 ou (506) 548-0702

Nos partenaires sont :



Régie de la santé
ACADIE-BATHURST
Health Authority



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE SHIPPAGAN



New  **Nouveau**
Brunswick



FANB
Fédération d'alphabétisation
du Nouveau-Brunswick

