

Leçon 1 **Déterminants de la santé chez les aînés**

A) Mots clés sur les déterminants de la santé

Chercheur	Exemple
Chutes	Fournisseur
Communauté	Glace
Comprendre	Promotion
Consulter	Santé
Contact	Sécurité
Déterminant	Sûreté

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les participants devront pouvoir :

- a) **utiliser** les mots indiqués dans la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **donner** des exemples pour illustrer les cinq *déterminants de la santé* qui se rapportent aux aînés ou à leur communauté;
- c) **rédigé** de courtes phrases sur ce qui permet aux adultes de rester en bonne santé.

Activités de littératie

Les activités de littératie de la leçon 1 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur les *déterminants de la santé chez les aînés*.
- a) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant dans la liste des mots clés.
- b) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés se rapportant aux déterminants de la santé.
- c) **Remue-méninge** sur les déterminants de la santé chez les aînés.
- d) Exercices d'**écriture** (début de phrase, questions à développer, ou album).

Les différentes activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux participants de mieux comprendre les déterminants de la santé chez les aînés.

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond aux 9^e et 10^e années, ou au niveau de littératie 2, et peut être lu en faisant appel aux techniques de *lecture assistée* ou de *récitation en cœur*. Pour la lecture *assistée*, l'animateur et les participants lisent une partie du texte chacun à leur tour, alors que pour la *récitation en cœur*, tout le monde lit ensemble. Ces techniques sont expliquées plus en détail dans la Partie 2 du guide du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse.

Activité pour les participants

Déterminants de la santé chez les aînés

En 2002, plusieurs chercheurs ont demandé à des personnes âgées venant des quatre coins du pays ce que le mot *santé* signifiait pour eux. Presque toutes les personnes interrogées ont associé ce terme aux aspects suivants :

- Promotion d'un mode de vie sain
- Sûreté et sécurité
- Soins de santé
- Contacts et réseaux sociaux
- Accès à l'information

Ces aspects sont appelés *déterminants de la santé* puisqu'ils permettent de déterminer ou de comprendre ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé. Ces déterminants permettent également aux gouvernements d'agir de la façon la plus efficace qui soit pour protéger la santé des citoyens. Ce processus porte le nom de « promotion de la santé ».

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

C) Exercice de lecture (suite)

Nous savons par exemple qu'enlever la glace et la neige sur les trottoirs l'hiver permet de promouvoir la santé chez les aînés en prévenant les chutes. Cet exemple permet d'illustrer le déterminant de santé appelé *sécurité*.

Selon les aînés, pouvoir consulter facilement des fournisseurs de soins de santé peut les aider à rester en bonne santé. Cet exemple permet d'illustrer le déterminant de santé appelé *soins de santé*.

Proposer aux aînés de votre communauté un programme de mise en forme est un exemple qui se rapporte au déterminant de la santé appelé *promotion d'un mode de vie sain*.

Il existe de nombreux autres exemples. L'exercice suivante dans cette leçon vous permettra de penser à des exemples, dans votre vie ou votre communauté, qui se rapportent à chacun des cinq déterminants de la santé.

(Adapté à partir du rapport intitulé *Nation for All ages? A Participatory Study of Canadian Seniors' Quality of Life in Seven Municipalities*. (Bryant, Raphael et

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les participants doivent le relire en trouvant les mots manquants à partir de la liste des mots clés. Cet exercice permet de renforcer la compréhension du texte et de placer un certain nombre de mots dans leur contexte.

Activité pour les participants

Déterminants de la santé chez les aînés

En 2002, plusieurs _____ ont demandé à des personnes âgées venant des quatre coins du pays ce que le mot *santé* signifiait pour eux. Presque toutes les personnes interrogées ont associé ce terme aux aspects suivants :

- Promotion d'un mode de vie sain
- Sûreté et _____
- Soins de _____
- _____ et réseaux sociaux
- Accès à l'information

Ces aspects sont appelés _____ de la santé puisqu'ils permettent de déterminer ou de _____ ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé. Ces déterminants permettent également aux gouvernements d'agir de la façon la plus efficace qui soit pour protéger la santé des citoyens. Ce processus porte le nom de « _____ de la santé ».

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Nous savons par exemple qu'enlever la neige et la _____ sur les trottoirs l'hiver permet de promouvoir la santé chez les aînés en prévenant les _____. Cet exemple permet d'illustrer le déterminant de santé appelé _____ *et sécurité*.

Selon les aînés, pouvoir _____ facilement des _____ de soins de santé peut les aider à rester en bonne santé. Cet exemple permet d'illustrer le déterminant de santé appelé *soins de santé*.

Proposer aux aînés de votre communauté un programme de mise en forme est un _____ qui se rapporte au déterminant de la santé appelé *promotion d'un mode de vie sain*.

Il existe de nombreux autres exemples. L'exercice suivante dans cette leçon vous permettra de penser à des exemples, dans votre vie ou votre _____, qui se rapportent à chacun des cinq déterminants de la santé.

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

E) Exercice : recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encrer des mots qui se trouvent dans la liste des mots clés. Pour faciliter leur travail, proposez-leur d'écrire les mots en question dans la marge. Cet exercice permet de reconnaître des mots et de s'en souvenir. (La solution se trouve à l'annexe.)

Activité pour les participants

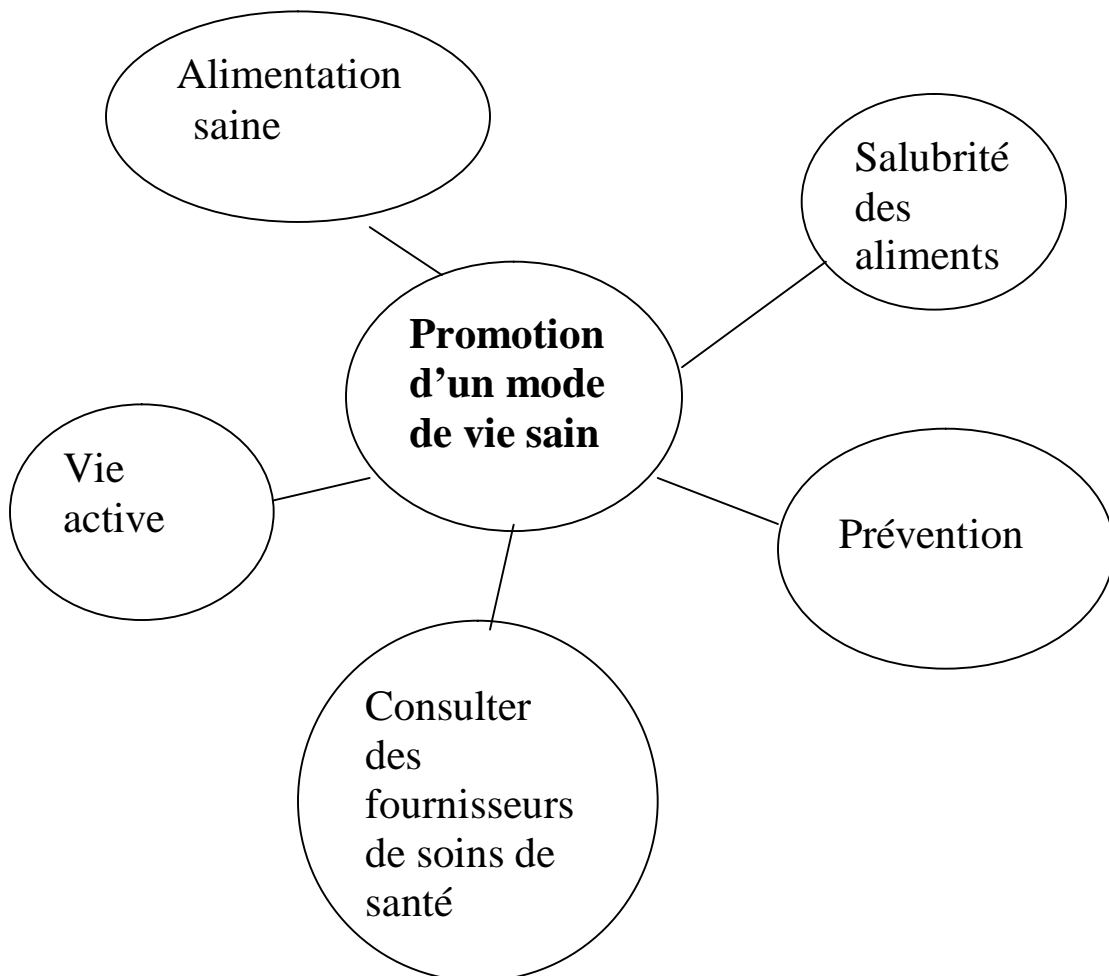
C	S	E	T	U	A	N	U	M	M	O	C
R	O	A	S	X	R	V	P	E	C	T	H
U	Z	M	B	E	F	B	T	L	F	N	E
E	N	C	P	S	C	E	G	G	R	A	R
S	O	O	B	R	R	U	L	F	C	N	C
S	I	N	D	U	E	A	R	H	V	I	H
I	T	S	S	V	C	N	U	I	B	M	E
N	O	U	A	E	D	T	D	J	T	R	U
R	M	L	N	V	E	O	B	R	F	E	R
U	O	T	T	S	P	V	R	S	E	T	D
O	R	E	E	E	L	P	M	E	X	E	F
F	P	R	T	C	A	T	N	O	C	D	L

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

F) Exercice : remue-méninges

Remarques pour l'animateur: Cette activité permet souvent aux participants de changer leur façon de penser ainsi que de « personnaliser » les mots qu'ils viennent d'apprendre en les intégrant à leur propre contexte. Cette activité peut être faite individuellement ou en groupe et permet d'obtenir des idées sur un sujet précis. Dans l'exemple qui suit, le déterminant *promotion d'un mode de vie sain* se trouve dans le cercle du milieu, et les idées qui s'y rapportent sont écrites dans les cercles périphériques.

Exemple:



Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

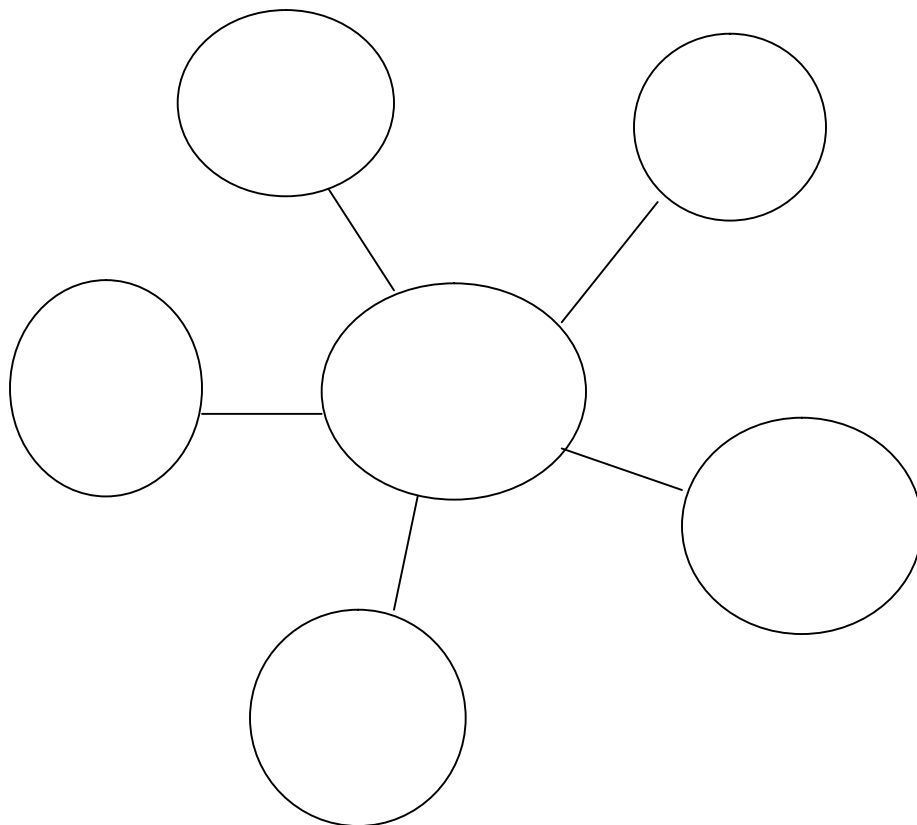
F) Exercice : remue-méninges (suite)

Remarques pour l'animateur:

L'exercice de remue-méninges peut être fait avec les autres déterminants de la santé.

Les participants doivent entrer un des déterminants dans le cercle du milieu puis écrire dans les autres cercles cinq exemples qui s'y rapportent. Pour les trois autres déterminants, utilisez des feuilles de papier supplémentaires.

Activité pour les participants



Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

G) Exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

a) **Débuts de phrase** : Les participants doivent écrire et compléter les phrases que commence l'animateur. Ces phrases peuvent se rapporter à des choses que les aînés peuvent faire pour rester en bonne santé, ou encore pour leur communauté. Les participants peuvent élaborer en expliquant pourquoi les activités qu'ils proposent sont importantes, comment elles peuvent être encouragées, etc.

Activité pour les participants

Pour rester en bonne santé, les aînés de ma communauté pourraient.....

.....

Cela est important parce que

.....

.....

.....

Plus de gens participeraient si

.....

.....

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

G) Exercice d'écriture

- b) **Questions à développer** : Cet exercice permet aux participants de rédiger des réponses à des questions, par exemple : Qu'avez-vous remarqué dernièrement dans votre vie qui permet d'améliorer votre santé? Si ces améliorations viennent des changements que vous avez faits, expliquez pourquoi ils étaient faciles ou difficiles. Quels conseils donneriez-vous au gouvernement pour que les aînés puissent rester en bonne santé?

Activité pour les participants

Qu'avez-vous remarqué dernièrement dans votre vie qui permet d'améliorer votre santé?

Leçon 1 **Déterminants de la santé chez les aînés**

G) Exercice d'écriture (suite)

Activité pour les participants

Si ces améliorations viennent des changements que vous avez faits, expliquez pourquoi ils étaient faciles ou difficiles.

Leçon 1 **Déterminants de la santé chez les aînés**

G) Exercice d'écriture (suite)

Activité pour les participants

Quels conseils donneriez-vous au gouvernement pour que les aînés puissent rester en bonne santé?

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

G) Exercice d'écriture (suite)

Activité pour les participants

c) **Album** : Demandez aux participants de choisir un des cinq déterminants de la santé puis de créer un album d'exemples et d'écrire des phrases courtes pour chacun d'eux.

Leçon 1 Déterminants de la santé chez les aînés

Références et ressources

Titre	Information
1) <i>A Nation for All Ages? A Participatory Study of Canadian Seniors' Quality of Life in Seven Municipalities</i> (Bryant, Raphael et al., 2002)	Université York Centre for Health Studies School of Health Policy and Management, Toronto, Canada. www.utoronto.ca/seniors/seniorsfinalreport
2 a) <i>Enhancing the Basic Learning Skills of Older Nova Scotians - Context and Strategies</i>	Pour consulter les trois documents, cliquez sur www.gov.ns.ca/scs (Secrétariat aux aînés) Courriel : scs@gov.ns.ca
b) <i>Programs for Seniors</i>	
c) <i>Seniors' Statistical Profile</i>	
3) <i>CARP for the 50Plus – The Authoritative Voice for Mature Canadians</i>	Magazine publié six fois par an Canada's Association for the Fifty-Plus www.50plus.com
4) <i>“Expression”</i> Bulletin du National Advisory Council on Aging	Bulletin du National Advisory Council on Aging (publié quatre fois par an) www.naca.ca .
5) <i>Estime de soi chez les aînés</i>	Court article sur ce que les aînés peuvent faire pour garder une bonne estime de soi www.bmhcc.org/health/library
6) <i>Santé des aînés</i>	Liste de liens sur la santé des aînés. Cliquez sur http://yourhealth@calgaryhealthregion.ca « Health Content », puis cliquez sur « Age & Gender »