

**A) Prévention : mots clés**

<b>Amputation</b>	<b>Poreux</b>
<b>Cécité</b>	<b>Prévenir</b>
<b>Densité</b>	<b>Prostate</b>
<b>Dépistage</b>	<b>Sein</b>
<b>Déterminer</b>	<b>Sucre</b>
<b>Diabète</b>	<b>Tôt</b>
<b>Endommager</b>	<b>Types</b>
<b>Mesurer</b>	

## 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) **nommer** les cinq maladies pour lesquelles les personnes âgées doivent régulièrement faire des tests;
- c) **nommer** les questions qu'il faut poser sur ces maladies;
- d) **nommer** les tests de dépistage de ces cinq maladies.

### Activités de la Leçon 8

Les activités de la Leçon 8 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la *prévention*.
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant dans la liste des mots clés.
- c) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés.
- d) Exercice **Faites correspondre les colonnes**.

Ces 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 ce qu'est la prévention.

## C) Exercice de lecture

**Remarques pour l'animateur:** Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond aux 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> 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

#### Prévention

Après 50 ans, s'occuper de sa santé signifie prendre certaines mesures de prévention, par exemple des tests et des vaccins. Nous savons que nous ne pouvons pas complètement prévenir les maladies, mais si elles sont diagnostiquées suffisamment tôt, elles sont plus faciles à traiter.

La plupart des spécialistes de la santé sont d'avis que les personnes âgées devraient faire des tests de dépistage réguliers pour un certain nombre de maladies, c'est-à-dire :

- ✓ Hypertension artérielle
- ✓ Taux de cholestérol
- ✓ Diabète
- ✓ Ostéoporose
- ✓ Cancer

### C) Exercice de lecture (suite)

#### *Hypertension artérielle?*

Nous savons que ne pas traiter l'hypertension artérielle peut causer des accidents cérébrovasculaires ainsi que des maladies du cœur et des reins.

#### Questions à poser à votre médecin ou à votre infirmière:

- Quelle devrait être ma tension?
- Tous les combien devrais-je la faire prendre?
- Que puis-je faire pour la faire baisser?

#### *Cholestérol?*

Nous savons maintenant qu'il existe deux types de cholestérol – le bon (HDL) et le mauvais (LDL). Si le taux de mauvais cholestérol (LDL) est trop élevé, cela peut endommager les vaisseaux sanguins et provoquer des maladies du cœur. L'analyse sanguine permet de mesurer le taux de chaque type de cholestérol.

#### Questions à poser à votre médecin ou à votre infirmière:

- Quels devraient être mes taux de HDL et de LDL?
- Tous les combien doivent-ils être mesurés?
- Que puis-je faire pour faire baisser le cholestérol LDL et augmenter le cholestérol HDL?

### C) Exercice de lecture (suite)

#### *Diabète*

Le diabète, c'est-à-dire trop de sucre dans le sang, est une des principales causes de la cécité, des maladies du rein, de l'hypertension artérielle, des accidents cérébrovasculaires, des maladies du cœur et de l'amputation des parties inférieures des jambes ainsi que des pieds. La Nouvelle-Écosse possède l'un des taux de diabète les plus élevés au Canada. Une analyse sanguine ou d'urine peut permettre de déterminer si le taux de sucre de votre sang est normal ou pas.

#### Questions à poser à votre médecin ou à votre infirmière:

- Que puis-je faire pour prévenir le diabète?
- Si je fais du diabète, tous les combien dois-je consulter un optométriste ou un dentiste?
- Que dois-je faire pour prendre soin de mes pieds?
- Quel est mon poids normal?

Si vous faites du diabète, posez des questions sur ce qu'il faut manger et éviter, les médicaments à prendre, etc. Il est important d'obtenir de bons conseils médicaux.

#### *Ostéoporose?*

Le mot « ostéoporose » signifie « os poreux ». Ce problème, qui provoque un amincissement des os et qui les rend donc plus susceptibles aux fractures, peut être détecté en mesurant la densité osseuse.

### C) Exercice de lecture (suite)

#### Questions à poser à votre médecin ou à votre infirmière:

- Est-ce que je devrais avoir un test de densité osseuse?
- Quels aliments ou médicaments peuvent prévenir l'ostéoporose?
- Quels types d'exercices dois-je faire pour prévenir l'ostéoporose?
- Que dois-je faire pour éviter les chutes et les fractures?

#### *Cancer*

En ce qui concerne les personnes âgées, les tests recommandés sont pour les cancers du sein, du col de l'utérus, colorectal, et de la prostate.

Pour les **seins**, il s'agit d'une mammographie, c'est-à-dire de rayons X. En général, ce type d'examen permet de détecter la présence d'une tumeur avant que la maladie ne se propage.

Demandez à votre médecin ou à une infirmière tous les combien vous devez subir une mammographie.

Pour le cancer du **col de l'utérus**, l'examen porte le nom de « test de Papanicolaou », lequel consiste à prélever des cellules du col de l'utérus pour être analysées en laboratoire.

### C) Exercice de lecture (suite)

Pour le cancer **colorectal**, il existe deux tests : la *coloscopie* et la recherche de sang occulte dans les selles. La coloscopie consiste à examiner l'intérieur de l'intestin à l'aide d'un instrument. Ce test ne pose aucun risque et doit être fait à partir de 50 ans. La recherche de sang occulte dans les selles se fait en laboratoire à partir d'un échantillon que le patient apporte.

Pour le cancer de la **prostate**, une analyse sanguine permet de vérifier si cet organe est en bonne santé. Votre médecin peut également effectuer un examen rectal.

Questions à poser à votre médecin ou à une infirmière:

- Est-ce que je devrais subir une mammographie?
- Est-ce que je dois encore faire le test de Papanicolaou?
- À quel âge devrais-je faire un test de dépistage du cancer colorectal?
- Est-ce que je devrais faire le test de dépistage du cancer de la prostate?

(Adapté à partir du guide *The Pocket Guide to Staying Healthy at 50+*, publication de la Agency for Healthcare Research and Quality, É.-U., 2003, [www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)).

### 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

##### Prévention

Après 50 ans, s'occuper de sa santé signifie prendre certaines mesures de prévention, par exemple des tests et des vaccins. Nous savons que nous ne pouvons pas complètement \_\_\_\_\_ les maladies, mais si elles sont diagnostiquées suffisamment \_\_\_\_\_, elles sont plus faciles à traiter.

La plupart des spécialistes de la santé sont d'avis que les personnes âgées devraient faire des tests de \_\_\_\_\_ réguliers pour un certain nombre de maladies, c'est-à-dire :

- ✓ Hypertension artérielle
- ✓ Taux de cholestérol
- ✓ Diabète
- ✓ Ostéoporose
- ✓ Cancer

**D) Trouvez les mots manquants (suite)**

Nous savons maintenant qu'il existe deux \_\_\_\_\_ de cholestérol, le bon (HDL) et le mauvais (LDL). Si le taux de mauvais cholestérol (LDL) est trop élevé, cela peut \_\_\_\_\_ les vaisseaux sanguins et provoquer des maladies du cœur. L'analyse sanguine permet de \_\_\_\_\_ le taux de chaque type de cholestérol.

Le diabète, c'est-à-dire trop de \_\_\_\_\_ dans le sang, est une des principales causes de la \_\_\_\_\_, des maladies du rein, de l'hypertension artérielle, des accidents cérébrovasculaires, des maladies du cœur et de l'\_\_\_\_\_ des parties inférieures des jambes ainsi que des pieds. La Nouvelle-Écosse possède l'un des taux de \_\_\_\_\_ les plus élevés au Canada. Une analyse sanguine ou d'urine peut permettre de \_\_\_\_\_ si le taux de sucre de votre sang est normal ou pas.

Le mot « ostéoporose » signifie « os \_\_\_\_\_ ». Ce problème, qui provoque un amincissement des os et qui les rend donc plus susceptibles aux fractures, peut être détecté en mesurant la \_\_\_\_\_ osseuse.

Chez les personnes âgées, les tests recommandés sont pour les cancers du \_\_\_\_\_, du col de l'utérus, colorectal, et de la \_\_\_\_\_.

## 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

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

### F) Exercice : Faites correspondre les colonnes

**Remarques pour l'animateur:** Pour cette activité, les participants doivent écrire, dans la colonne de gauche, le chiffre situé dans la colonne de droite qui correspond le mieux à chaque phrase. (Les réponses se trouvent à l'annexe.)

#### Activité pour participants

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. sucre                        | a. Signifie avoir du sang dans les selles ( _ )                       |
| 2. cancer du sein               | b. Les hommes doivent souvent la faire examiner ( _ )                 |
| 3. poreux                       | c. En avoir trop dans le sang peut causer des maladies de reins ( _ ) |
| 4. sang occulte dans les selles | d. Quand nos os sont comme ça, ils se fracturent facilement ( _ )     |
| 5. HDL/LDL                      | e. Peut causer des problèmes au niveau des pieds ( _ )                |
| 6. coloscopie                   | f. Détecté grâce au test de Papanicolaou ( _ )                        |
| 7. maladie du cœur              | g. En général, détecté grâce à la mammographie ( _ )                  |
| 8. cancer du col de l'utérus    | h. Types de cholestérol ( _ )   |
| 9. diabète                      | i. Examen permettant de voir l'intérieur du gros intestin ( _ )       |
| 10. prostate                    | j. Le diabète peut en être responsable ( _ )                          |

## Références et ressources

Title	Information
<p><i>(1) A Simple Test Could Save your Life</i>  <i>(2) Pap Test Fact Sheet for Older Women</i></p>	<p>Cette brochure explique en quoi consiste le test de Papanicolaou et répond à un certain nombre de questions pour les aînées. Cliquez sur <a href="http://www.cancercare.ns.ca">www.cancercare.ns.ca</a>.</p>
<p><i>Checkups and Prevention- Stay Healthy – Practice Prevention</i></p>	<p>Informations sur les mesures de prévention pour les personnes âgées, proposées par le site de la American Association of Retired Persons (AARP); cliquez sur <a href="http://www.aarp.org/health/staying_healthy/prevention">www.aarp.org/health/staying_healthy/prevention</a>.</p>
<p><i>Health Information for Older Adults</i></p>	<p>Informations sur les problèmes de santé courants des personnes âgées, proposées par le site des Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (É.-U.); cliquez sur <a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>, puis sur « Healthy Aging ».</p>
<p><i>1) Keeping Healthy for a Lifetime Means Watching Your Mouth</i>  <i>2) Stroke: Prevention is the Best Treatment</i>  <i>3) They're not Just for Kids: Immunization Revisited</i></p>	<p>Ces articles, rédigés par des professionnels de la santé et destinés aux personnes âgées, abordent un certain nombre de sujets comme l'hygiène de la bouche, la prévention des accidents cérébrovasculaires, la vaccination, etc. Publiés par le Healthy Aging Partnership (É.-U.), cliquez sur <a href="http://www.4elders.org">www.4elders.org</a>.</p>

<p><i>Prevent Diabetes Problems</i></p>	<p>Série de 7 brochures sur les stratégies de prévention du diabète :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) <i>Keep Your Diabetes Under Control</i></li><li>(2) <i>Keep your Heart and Blood Vessels Healthy</i></li><li>(3) <i>Keep Your Kidneys Healthy</i></li><li>(4) <i>Keep Your Eyes Healthy</i></li><li>(5) <i>Keep Your Skin and Feet Healthy</i></li><li>(6) <i>Keep Your Nervous System Healthy</i></li><li>(7) <i>Keep Your Teeth and Gums Healthy</i></li></ul> <p>Publiée par le National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (É.-U.), cliquez sur <a href="http://www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs">www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs</a>.</p>
<p><i>Questions et réponses sur la vaccination chez les adultes</i></p>	<p>Ce document explique pourquoi les vaccins contre la grippe et les infections pneumococciques sont importants chez les adultes de plus de 65 ans. Il permet également de différencier le rhume de la grippe. Publié par la Coalition canadienne pour la sensibilisation et la promotion de la vaccination (CCSPV). Cliquez sur <a href="http://www.immunize.cpha.ca">www.immunize.cpha.ca</a>.</p>