

Qu'est-ce qui contribue à la santé de la collectivité?

La plupart d'entre nous savent qu'il faut faire de l'exercice régulièrement, dormir suffisamment, manger plus de légumes, éviter de fumer, passer moins de temps devant la télévision et gérer notre stress plus efficacement. Cependant, tenir un ou plusieurs de nos résolutions n'est pas toujours facile. Pourquoi?

Souvent, les facteurs qui déterminent notre santé sont moins fonction de nos décisions quotidiennes en matière de santé que les circonstances sociales et physiques qui nous entourent. Saviez-vous que la pauvreté était un facteur de risque de diabète ou que le stress en milieu de travail exposait les employés à un risque accru de problèmes de santé mentale? En fait, de nombreux facteurs qui échappent à notre volonté influent sur notre santé. Voici l'exemple de la famille Léger :

Le revenu et le statut social

Jess est la jeune mère de deux enfants d'âge préscolaire. Ils habitent une région rurale du Nouveau-Brunswick. Son mari Matt a toujours travaillé dans l'industrie forestière, mais en raison des changements importants qu'a subis cette industrie au cours des dernières années, il a **perdu son emploi** il y a quelques mois et a dû quitter la province pour travailler. Son nouvel emploi **n'est pas aussi payant que son ancien**, et il n'a plus d'avantages sociaux. Jess travaille à temps partiel à l'épicerie locale, et les enfants vont à la garderie. En raison des dépenses supplémentaires liées au déplacement de Matt et des frais de garderie, le couple n'a pas assez d'argent pour joindre les deux bouts. Jess **regrette de ne pas avoir été au collège; cette formation lui aurait permis de décrocher un emploi plus intéressant et plus payant pour soutenir sa famille**. Elle accouchera de leur troisième enfant dans deux mois et elle s'inquiète **des répercussions négatives possibles sur son bébé de ses longs quarts de travail debout**. Son mari lui manque, et elle trouve stressant et fatigant de s'occuper seule des enfants et des affaires familiales. Le couple a un seul véhicule que Matt utilise pour son travail. Jess se demande comment ils vont se débrouiller avec l'arrivée du nouveau bébé.

L'emploi et les conditions de travail

L'éducation et l'alphabétisation

Le développement sain des enfants

L'environnement physique

Cela semble pénible, n'est-ce pas? Heureusement que Jess habite près de sa mère, de son père et de sa sœur qui l'aident en l'emmenant à ses rendez-vous chez le médecin et en gardant parfois les enfants. Jess aime bien le groupe récréatif parents/tout-petits offert au centre communautaire de sa région. Elle s'est fait une nouvelle amie et, les fins de semaine, elles se voient maintenant avec leurs enfants au terrain de jeu. **Auparavant, le terrain de jeu était plutôt délabré, mais des membres de clubs de service et des entreprises de la région ont donné du temps, du savoir-faire et de l'argent pour améliorer la structure de jeu et la rendre plus sécuritaire**. Une fois par mois, Jess se joint à d'autres personnes au centre de santé local afin de préparer ensemble des repas pour la semaine et de socialiser. Ensuite, les participants emballent la nourriture, l'apportent à la maison et la congèlent. Lorsqu'elle rentre du travail, Jess est bien heureuse d'avoir ces repas santé prêts-à-manger, et leur coût est raisonnable puisque les participants se le partagent. **L'infirmière du centre de santé lui a parlé d'un groupe de marche, et Jess se sent en meilleure forme et moins stressée depuis qu'elle a commencé à faire de l'exercice régulièrement en groupe. De plus, elle songe à consulter la travailleuse sociale du centre au sujet de ses préoccupations.**

Les services de santé

De nombreux facteurs influent sur notre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Bien que la situation de Jess soit difficile, elle est reconnaissante à sa famille et à ses amis de leur aide et à la collectivité pour les services dont elle profite. Une collectivité en santé est une communauté où tous travaillent ensemble pour faciliter les choix santé, quel que soit le revenu de chacun.