



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario

Santé Ontario (Action Cancer Ontario)

Jouez, vivez, consommez le tabac avec sagesse

## **Trousse sur les maladies chroniques Chronic Disease Toolkit**

### **Page 1 Côté du fournisseur: Qu'est-ce qu'une maladie chronique?**

Une maladie chronique est une maladie présente dans votre organisme qui peut nuire à votre capacité à effectuer vos activités de la vie quotidienne. Certaines personnes peuvent même avoir besoin d'une aide supplémentaire, comme des visites médicales régulières et des médicaments.

Une maladie chronique est une maladie à long terme qui se développe au fil du temps et ne disparaît généralement pas d'elle-même. Les maladies chroniques peuvent être gérées ou traitées avec des soins appropriés et des bonnes habitudes de vie.

Les Autochtones peuvent être atteints de maladies chroniques à un taux vraiment supérieur à celui du reste de la population, ce qui peut être un des effets de la colonisation et des déterminants sociaux de la santé.

Source : Agence de la santé publique du Canada. (2012). Atlas des facteurs de risque des maladies chroniques. Ottawa, ON; gouvernement du Canada.

### **Page 1 Côté du patient: Qu'est-ce qu'une maladie chronique?**

*« Il y a environ quatre ans, le docteur a déclaré : "Je pense que vous souffrez d'une bronchite chronique"... la maladie a fini par s'aggraver et le terme "chronique" signifie pour moi un problème que l'on a en continu, qui ne disparaît pas. Il faut y travailler et comprendre que c'est une chose avec laquelle vous devrez vivre ».*

*Melvyn, membre de la communauté autochtone*

### **Page 2 Côté du fournisseur: Maladies chroniques**

Une maladie chronique peut toucher toutes les parties de votre corps. De nombreuses parties de votre corps sont reliées, il est donc important de s'occuper de votre maladie chronique. Parfois, si vous êtes atteint d'un certain type de maladie chronique, vous êtes plus susceptible de développer également une autre maladie chronique, en raison des liaisons dans votre corps et de votre santé générale.

Source : Agence de la santé publique du Canada. (2012). Atlas des facteurs de risque des maladies chroniques. Ottawa, ON; gouvernement du Canada.

## **Page 2 Côté du patient: Une maladie chronique peut toucher toutes les parties de votre corps.**

L'illustration montre le corps d'un adulte avec de plus petites images des parties suivantes :

- poumons (p. ex., maladie chronique respiratoire);
- cerveau (p. ex., santé mentale);
- cellules (p. ex., cancer);
- cœur (p. ex., maladie cardiovasculaire);
- reins (p. ex., maladie rénale chronique);
- pancréas (p. ex., diabète);
- masse grasse (p. ex., obésité).

## **Page 3 Côté du fournisseur : Facteurs de risque des maladies chroniques**

**Chaque maladie chronique est associée à certains facteurs de risque qui peuvent augmenter votre probabilité de développer une maladie.**

Vous pouvez réduire votre risque de développer la plupart des maladies chroniques en suivant les recommandations ci-dessous:

- Manger sainement.
- Avoir une bonne activité physique.
- Ne pas consommer de tabac commercial.
- Éviter de consommer de l'alcool.
- Gérer son stress.

Parmi les autres éléments dans votre vie qui peuvent vous rendre plus susceptible de développer une maladie chronique, on compte les antécédents familiaux, votre lieu de travail et de résidence, le stress, l'accès à une alimentation saine et les expériences négatives vécues durant l'enfance.

Source : Santé publique Ontario. (2019). Promotion de la santé, Prévention des maladies chroniques et des traumatismes. Toronto, ON. You can reduce your risk of developing most chronic diseases by:

## **Page 3 Côté du patient: Facteurs de risque des maladies chroniques** **Réduisez votre risque de développer des maladies chroniques en suivant ces recommandations:**

L'illustration montre des exemples avec des images près des éléments suivants :

- Manger sainement (p. ex., poisson, pommes).
- Avoir une bonne activité physique.
- Éviter de consommer de l'alcool.
- Gérer son stress (p. ex., yoga).
- Ne pas consommer de tabac commercial.

## **Page 4 Côté du fournisseur: Les maladies chroniques chez les Autochtones**

**Les Premières Nations, Inuits, Métis et les Autochtones en milieu urbain ne sont pas atteints de la même manière que le reste de la population par les maladies chroniques.**

Il est important de prendre en compte l'histoire et la culture uniques de ces peuples et la façon dont différents facteurs, comme les facteurs géographiques, financiers, culturels et linguistiques, peuvent influencer sur la façon de vivre une maladie chronique.

Source : Action Cancer Ontario. (2016). Voies de prévention– Recommandations pour réduire les maladies chroniques chez les Premières Nations, Inuits et Métis Imprimeur de la Reine pour l'Ontario. Toronto.

## **Page 4 Côté du patient: Les maladies chroniques chez les Autochtones**

Les maladies chroniques les plus courantes sont notamment le diabète, les maladies rénales chroniques, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques, le cancer, l'obésité et les troubles de la santé mentale.

Les différents types de maladies chroniques. Les maladies chroniques les plus courantes dont nous allons parler sont:

- Le diabète : peut modifier la concentration de sucre dans le sang.
- Les maladies rénales chroniques : peuvent entraîner l'accumulation de liquides et de toxines dans le corps.
- Les maladies cardiovasculaires : peuvent endommager le cœur et les poumons.
- Les maladies respiratoires chroniques : peuvent altérer notre respiration.
- Le cancer : peut modifier nos cellules de façon anormale.
- L'obésité : peut augmenter notre risque de développer de nombreuses maladies chroniques.
- Les troubles de la santé mentale : peuvent modifier notre humeur, notre façon de penser, nos comportements.

*« Parfois, je pense que ce sont les traumatismes que vous avez vécus et que c'est de là que viennent tous ces cas de lupus et de fibromyalgie... les traumatismes que vous avez vécus pendant l'enfance ».*

**Sandy, membre de la communauté autochtone**

## **Page 5 Côté du fournisseur: Diabète**

Le diabète est une maladie chronique qui nuit à la capacité de votre corps à maintenir des concentrations normales de sucre (provenant des aliments) dans le sang en raison d'un problème de fabrication ou d'utilisation de l'insuline par le corps.

Le sucre dans le sang provient des aliments que nous consommons. Le corps s'en sert pour puiser de l'énergie pour nos activités de la vie quotidienne.

Le pancréas fabrique une hormone appelée l'insuline qui équilibre vos concentrations de sucre dans le sang.

Cette image montre le rôle essentiel que joue l'insuline provenant du pancréas pour que le sucre dans le sang (les hexagones blancs) pénètre dans les cellules du corps et vous donne de l'énergie.

Parfois, notre corps ne produit pas assez d'insuline, ou il n'est pas capable de l'utiliser car le pancréas ou les cellules ne fonctionnent pas correctement.

Lorsque votre taux de sucre dans le sang est trop élevé, cela peut endommager vos vaisseaux sanguins, vos organes et vos nerfs.

Les signes et symptômes d'un taux de glycémie élevé (sucre dans le sang) sont la fatigue, une augmentation de la soif et de la faim, des mictions plus fréquentes, une vision floue, des blessures qui ne cicatrisent pas et des fourmillements ou un engourdissement dans les mains et les pieds.

Les Autochtones sont deux à cinq fois plus touchés par le diabète de type 2 que le reste de la population.

Source : Burnett, K. (2006). Santé des Autochtones au Canada. L'encyclopédie canadienne.  
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/sante-des-autochtones>

## **Page 5 Côté du patient: Diabète**

Le diabète survient lorsque le corps est incapable de réguler la quantité de sucre dans le sang provenant de la nourriture que nous avons mangée.

L'illustration montre le rôle essentiel que joue l'insuline provenant du pancréas pour que le sucre dans le sang (les hexagones blancs) pénètre dans les cellules du corps et vous donne de l'énergie. L'estomac décompose la nourriture en glucose et le pancréas produit de l'insuline.

## **Page 6 Côté du fournisseur: Types de diabète**

**Diabète de type 1 : Une maladie chronique où les cellules du pancréas peuvent être endommagées et produire peu ou pas d'insuline.**

- Ce type de diabète ne touche que 10 % des gens.
- Certaines personnes atteintes d'un diabète de type 1 ont besoin de se faire administrer de l'insuline plusieurs fois par

**Diabète de type 2 : Le type le plus courant de diabète, qui peut se développer à tout moment de votre vie.**

- Les risques de développer un diabète de type 2 sont étroitement liés à vos choix alimentaires et votre activité physique.
- Les choix alimentaires qui peuvent entraîner un diabète sont notamment les aliments sucrés et les jus, les aliments transformés et emballés qui ont une forte teneur en gras et une faible teneur en fibres.
- Ne pas bouger assez au quotidien, par la pratique d'exercices ou d'activités, peut aussi entraîner le développement du diabète.
- Parfois, vous pouvez avoir besoin de médicaments et d'insuline pour équilibrer votre taux de glycémie.

**Diabète de grossesse : Ce type de diabète ne survient que pendant la grossesse, généralement au 2e ou 3e trimestre, et disparaît généralement après la naissance du bébé.**

- Parfois le corps n'est pas capable de produire assez d'insuline pendant la grossesse, en raison de la croissance du bébé et de l'évolution des besoins.
- Les femmes des Premières Nations présentent un diabète de grossesse dans 8 à 10 % des cas, comparé à 2 à 4 % pour l'ensemble des grossesses au Canada.

**Prédiabète :**

- Une maladie où votre taux de sucre dans le sang (glycémie) est supérieur à la normale, mais pas assez élevé pour être du diabète.
- Cela peut être une hyperglycémie modérée à jeun ou une intolérance au glucose.

Source : Centre des Premières Nations - Organisation nationale de la santé autochtone (2009).  
Gestational Diabetes and First Nations Women A literature review.  
[https://fnim.sehc.com/getmedia/a7198c67-da87-44e9-9cc4-1d681303fef8/Gestational\\_Diabetes\\_LitReview\\_2009.pdf.aspx?ext=.pdf](https://fnim.sehc.com/getmedia/a7198c67-da87-44e9-9cc4-1d681303fef8/Gestational_Diabetes_LitReview_2009.pdf.aspx?ext=.pdf) (en anglais seulement)

**Page 6 Côté du patient : Types de diabète**

L'illustration montre des exemples de personnes atteintes de diabète de type 1, de type 2 et de diabète de grossesse:

## Page 7 Côté du fournisseur: Maladies rénales chroniques

**Vos reins filtrent les déchets organiques et l'excès de liquide dans votre sang, qui sont ensuite éliminés dans votre urine.**

Les maladies rénales chroniques surviennent lorsque vos reins cessent de fonctionner correctement, généralement sur une longue période. Vos reins diminuent généralement leur activité au fil du temps.

Vous pouvez être plus susceptible de développer une maladie rénale chronique si vous avez du diabète, une tension artérielle élevée (hypertension) ou des antécédents familiaux de maladies rénales chroniques.

Si vous présentez des symptômes comme une perte de poids, du sang dans les urines, un gonflement des chevilles, des mains ou des pieds, une diurèse anormale, des troubles du sommeil, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé, car ces symptômes pourraient être les premiers signes d'une maladie rénale chronique.

Source : Action Cancer Ontario. (2018). À propos des maladies rénales chroniques. Réseau rénal de l'Ontario. <https://www.ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/living-with-chronic-kidney-disease/about-chronic-kidney-disease>

## Page 7 Côté du patient: Maladies rénales chroniques

**Les maladies rénales chroniques surviennent lorsque vos reins sont endommagés et ne peuvent pas filtrer le sang et les déchets organiques. Chronic kidney disease is when your kidneys are damaged and cannot filter blood and waste.**

L'illustration montre la comparaison entre un rein sain et un rein malade.

## Page 8 Côté du fournisseur: Maladies cardiovasculaires

### **Les maladies cardiovasculaires sont des maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Cela comprend les arrêts cardiaques et les AVC.**

Les maladies cardiovasculaires peuvent être liées aux antécédents familiaux, mais sont aussi affectées par vos choix de mode de vie.

Elles peuvent être causées par l'accumulation de graisse durcie dans les vaisseaux sanguins, ce qui réduit ou bloque les vaisseaux sanguins vers le cœur ou le cerveau. Cela peut mener à une tension artérielle élevée (hypertension), ce qui peut causer des maladies cardiovasculaires.

Les Autochtones sont 50 % plus susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires que le reste de la population au Canada.

Les premiers signes d'une maladie cardiovasculaire sont notamment un essoufflement pendant une activité physique, des palpitations et des étourdissements.

Les maladies cardiovasculaires peuvent être héréditaires, il est donc important de discuter avec les membres de votre famille de leurs antécédents médicaux.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2020). Aider à combler l'écart en santé des peuples autochtones. Coeur+AVC. <https://www.coeuretavc.ca/ce-que-nous-faisons/notre-impact/aider-a-combler-l-ecart-en-sante-des-peuples-autochtones>.

## **Page 8 Côté du patient: Maladies cardiovasculaires**

**Les images sont des exemples des pathologies suivantes qui peuvent mener à une maladie cardiovasculaire: Heart Rhythm Disorders.**

- Troubles du rythme cardiaque
- Cardiopathie structurelle
- Insuffisance cardiaque
- Artère coronaire et maladie vasculaire (accumulation de graisse durcie dans les vaisseaux sanguins)

## **Page 9 Côté du fournisseur: Maladies respiratoires chroniques**

**Les maladies respiratoires chroniques sont des maladies des voies respiratoires et des poumons.**

Les maladies respiratoires chroniques sont des maladies des voies respiratoires et des poumons. Les maladies respiratoires chroniques, comme l'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), peuvent gravement nuire à votre capacité respiratoire. Au fil du temps, elles peuvent toucher et endommager les poumons.

Les maladies respiratoires chroniques peuvent être liées à des antécédents familiaux, mais aussi à vos choix de mode de vie.

Le tabagisme et le tabagisme passif sont les principales causes de développement des maladies respiratoires chroniques.

Certains signes et symptômes peuvent comprendre des difficultés à respirer, de la toux et un sifflement, un essoufflement et une oppression dans la poitrine.

Les enfants et les adultes autochtones sont plus à risque de développer des maladies respiratoires que le reste de la population.

Source : Action Cancer Ontario. (2013). Cancer Risk Factors in Ontario: Evidence Summary. Toronto, Canada.

## **Page 9 Côté du patient : Maladies respiratoires chroniques**

### **Chronic respiratory diseases are diseases of the airways and the lungs.**

Les maladies respiratoires chroniques sont des maladies des voies respiratoires et des poumons.

L'illustration montre une comparaison entre un poumon sain et un poumon atteint d'une maladie respiratoire.

## **Page 10 Côté du fournisseur: Cancer**

### **Le cancer survient lorsque des cellules anormales grandissent et se propagent très rapidement dans votre corps. Il y a de nombreuses formes de cancer.**

Le cancer survient lorsque des cellules anormales se multiplient et peuvent se propager dans tout le corps.

Les formes les plus courantes de cancer chez les Autochtones sont le cancer du poumon, le cancer de la prostate, le cancer colorectal et le cancer du sein.

Des programmes de dépistage du cancer sont disponibles pour aider à détecter certains cancers le plus tôt possible, notamment le cancer du poumon, le cancer du col utérin, le cancer colorectal et le cancer du poumon.

Il existe des vaccins qui peuvent éviter aux personnes en bonne santé de développer certains cancers causés par des virus, notamment les vaccins contre le virus du papillome humain (VPH) et les vaccins contre l'hépatite B.

Certains signes précoces sont à surveiller, notamment l'apparition d'une grosseur quelque part dans votre corps, une fatigue extrême, une perte de poids et des changements inexplicables dans ou sur votre corps.

Consultez un fournisseur de soins de santé pour de plus amples renseignements sur les programmes de dépistage du cancer.

Source : CCO et l'Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé. (2019). The burden of chronic diseases in Ontario: key estimates to support efforts in prevention. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; Toronto.

## **Page 10 Côté du patient: Cancer**

**Le cancer survient lorsque des cellules anormales grandissent et se propagent très rapidement dans votre corps.**

L'illustration montre une comparaison entre des cellules normales et des cellules cancéreuses.

## **Page 11 Côté du fournisseur: Obésité**

**L'obésité survient lorsqu'il y a un excès de graisse dans le corps et cela peut augmenter les risques de développer d'autres maladies, comme le diabète ou l'hypertension.**

L'obésité survient lorsqu'il y a un excès de graisse dans le corps et cela peut augmenter les risques de développer d'autres maladies, comme le diabète ou l'hypertension.

L'obésité désigne un excès de graisse dans le corps, ce qui peut poser un risque pour la santé de la personne.

La graisse abdominale entraîne un risque accru de développer de nombreuses autres maladies.

Nos gènes, nos comportements, notre métabolisme et les hormones peuvent jouer un rôle dans l'obésité.

L'obésité peut se développer au fil du temps et être liée à de nombreux facteurs, comme une mauvaise alimentation, le fait de ne pas bouger assez au quotidien (au travail ou à travers des activités physiques) et peut être liée à des problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété.

L'obésité peut aussi venir d'autres facteurs incontrôlables, comme l'âge, les problèmes médicaux, les médicaments et les problèmes métaboliques.

L'obésité est la cause majeure de maladie cardiaque, de diabète et de certaines formes de cancer. En prévenant l'obésité, vous réduisez aussi votre risque de développer d'autres maladies chroniques.

Les hommes et les femmes des Premières Nations vivant dans les réserves présentent des taux accrus d'obésité par rapport aux adultes non autochtones hors réserves.

Source : Chiefs of Ontario et Action Cancer Ontario. (2016). Cancer in First Nations in Ontario: Risk Factors and Screening. Toronto.

## **Page 11 Côté du patient: Obésité**

**Obesity is when the body has an extra amount of fat and can increase your chance of developing other diseases, like diabetes or high blood pressure.**

L'illustration montre des comparaisons entre des personnes au poids corporel sain et d'autres en surcharge pondérale.

## **Page 12 Côté du fournisseur: Troubles de la santé mentale**

**Il y a différents types de troubles de la santé mentale, notamment les catégories suivantes:**

Les troubles de l'humeur qui influent sur votre état émotionnel lorsque votre humeur peut être imprévisible et ne vous permet pas d'effectuer efficacement vos activités de la vie quotidienne.

- Les troubles de l'humeur comprennent la dépression, le trouble bipolaire et la dépression saisonnière.

Les troubles de l'anxiété sont de longues périodes au cours desquelles vous pouvez avoir un sentiment de détresse et de peur par rapport à des événements incertains ou inconnus. Cette peur et ce malaise persistants peuvent altérer votre comportement, vos pensées, vos émotions et même votre santé physique.

- Les troubles de l'anxiété comprennent une anxiété généralisée, une anxiété sociale, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et le trouble panique.

Le trouble du stress post-traumatique (TSPT) est déclenché par l'expérience d'un événement stressant ayant causé un préjudice physique, mental ou émotionnel.

Les troubles de l'alimentation touchent chaque personne de façon différente; toutefois, le poids est souvent la principale préoccupation et un facteur dévorant dans la vie des personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation.

Les troubles de l'alimentation peuvent servir à surmonter des émotions ou des facteurs de stress, car ils peuvent donner un faux sentiment de maîtrise de la situation.

- Les troubles de l'alimentation comprennent l'anorexie mentale, la boulimie mentale et l'hyperphagie boulimique.

Les troubles psychotiques sont des maladies graves qui touchent l'esprit et rendent difficile pour une personne de prendre des décisions, de gérer ses émotions, de comprendre la réalité et de communiquer ou de se comporter de façon appropriée en société.

- Les troubles psychotiques peuvent comprendre la schizophrénie, le trouble schizo-affectif et les troubles psychiatriques induits par une substance.

Source : Gouvernement du Canada. (2009). Santé mentale - Troubles anxieux

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-troubles-anxieux.html>.

Association canadienne pour la santé mentale (2021). Les troubles de

l'alimentation <https://cmha.ca/fr/brochure/les-troubles-de-l'alimentation/> Association canadienne pour la santé mentale (2021). La psychose <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-psychose>

## **Page 13 Côté du fournisseur: Prévention des maladies chroniques**

### **Il y a de nombreuses façons de prévenir le développement d'une maladie chronique.**

Il est important de connaître votre corps et de discuter avec un fournisseur de soins de santé de votre santé.

Réduisez votre risque de développer une maladie chronique en suivant ces recommandations :

- Manger sainement.
- Avoir une bonne activité physique.
- Ne pas consommer de tabac commercial.
- Éviter de consommer de l'alcool.
- Gérer son stress.

Les façons de réduire votre risque de développer une maladie chronique ne dépendent pas toujours complètement de vous, notamment votre lieu de résidence, le stress présent dans votre vie, les expériences et les effets de la colonisation et les déterminants sociaux de la santé. Toutefois, il y a de nombreuses façons de gérer cela le mieux possible.

Le fait d'établir un lien avec la communauté peut vous aider à trouver un sentiment de bien-être et de soutien.

Protégez-vous de façon proactive afin de pouvoir aider votre famille, vos amis et votre communauté.

Source : Agence de la santé publique du Canada. (2012). Atlas des facteurs de risque des maladies chroniques. Ottawa, ON; gouvernement du Canada.

## Page 13 Côté du patient: Prévention des maladies chroniques

*« Quels conseils je me donnerais à moi-même? Tente d'avoir un mode de vie sain... tu en es à ce stade de ta vie où tu commences à compter les années qu'il te reste. »*

*Greg, membre de la communauté autochtone*

## Page 14 Côté du fournisseur: Alimentation saine

### Prenez l'habitude de manger des aliments sains au quotidien!

Une alimentation saine est importante pour réduire les maladies chroniques et gérer les symptômes des maladies existantes. La nourriture que nous mangeons appartient à trois groupes principaux : les protéines, les lipides et les glucides.

Les protéines sont nécessaires pour renforcer, réparer et maintenir les muscles et les tissus.

- Les sources de bonnes protéines sont notamment les viandes maigres (p. ex., l'original, le cerf, le gibier sauvage, le poulet), le poisson, les œufs et les haricots.

Les lipides sont nécessaires pour absorber les vitamines, soutenir la fonction cérébrale et générer la croissance cellulaire.

- Des choix sains de lipides sont notamment les œufs, le poisson, les noix et beurres de noix et les huiles non saturées.

Les glucides sont la principale source d'énergie du corps. Il existe deux différents types de glucides : les simples et les complexes.

- Vous devez consommer des glucides complexes qui apportent des fibres et des grains entiers, comme les fruits, les légumes, les pommes de terre, le riz brun, les haricots, le pain complet et l'avoine.

Faites attention à vos habitudes alimentaires. Cela signifie que vous devez être attentif à comment, pourquoi, quoi, quand, combien et où vous mangez, ce qui vous aidera à manger sainement et à gérer vos portions en cas de signes de faim.

L'accès à des aliments sains peut être difficile, alors tentez de faire les bons choix pour vous et votre famille selon ce qui est disponible, comme remplacer les croustilles par des baies, les craquelins par des noix, etc.

Source : Gouvernement du Canada. (2021). Savourez une variété d'aliments sains tous les jours. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> ealthy eating is an important way to reduce chronic disease and manage symptoms of chronic disease.

The food we eat has three main groups which are protein, fat and carbohydrates.

## **Page 14 Côté du patient: Alimentation saine**

L'illustration est une assiette divisée en trois parties pour les fruits et les légumes, les protéines et les aliments à grains entiers, et montre des exemples de chacune d'entre elles:

- Fruits et légumes – carottes, pommes de terre, raisins, pommes, brocolis, fraises, haricots.
- Protéines – viandes maigres, (p. ex., orignal, cerf, gibier sauvage, poulet), poisson, œufs et fromage.
- Aliments à grains entiers – riz, pâtes et céréales complets.

## Page 15 Côté du fournisseur: Activité physique

### Bougez chaque jour!

L'activité physique peut être n'importe quel type de mouvement qui fait augmenter votre rythme cardiaque et consomme de l'énergie.

En étant actif, vous réduisez vos risques de développer des maladies chroniques, vous améliorez votre santé mentale et vous choisissez un mode de vie sain.

La pratique d'une activité physique régulière est très importante pour prévenir toutes les maladies chroniques.

Cela vous aide à rester en bonne santé, à gérer votre appétit, à améliorer votre santé cardiaque et à réduire le stress.

L'activité physique comprend toutes les activités comme la marche, les sports d'équipe, la randonnée, le canot, la cueillette des baies et des plantes médicinales,

les danses pow-wow/gigues/du tambour, l'étirement, le vélo et bien plus encore!

Pratiquer une activité avec un ami, un membre de votre famille ou un groupe communautaire peut rendre l'exercice encore plus agréable.

Les recommandations actuelles pour les adultes au Canada suggèrent un total de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Cela représente environ 30 minutes 5 fois par semaine. Vous pouvez faire des séances de 10 minutes 3 fois par jour.

Il est important de bouger pendant la journée pour prévenir et gérer les maladies chroniques. Mettez un minuteur, passez moins de temps assis ou prévoyez un moment dans votre calendrier pour bouger.

## Page 15 Côté du patient: Activité physique

L'illustration présente des personnes de différents âges participant à une activité physique, p. ex., marche, canoë.

Source : gouvernement du Canada – Agence de la santé publique du Canada. (2018). Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans) <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>

## **Page 16 Côté du fournisseur: Consommation de tabac commercial**

### **Jouez, vivez, consommez le tabac avec sagesse!**

Le tabac traditionnel est utilisé dans différentes cérémonies à des fins spirituelles. Il n'est pas associé de la même façon que le tabac commercial aux maladies.

Le tabac commercial comprend des produits comme les cigarettes, les cigares et le tabac à mâcher.

La consommation de tabac commercial est associée à de nombreuses maladies chroniques différentes (cancer, maladies respiratoires chroniques et maladies cardiovasculaires chroniques, etc.) et peut aggraver les symptômes de pathologies existantes.

Il n'existe pas de règles de sécurité sur la consommation de tabac commercial et il devrait être évité pour prévenir les maladies chroniques.

L'utilisation des appareils de vapotage peut également vous exposer à des produits chimiques et de la nicotine qui peuvent être néfastes.

Les Autochtones consomment plus de tabac commercial et sont plus exposés au tabagisme passif que le reste de la population.

Indigenous people use commercial tobacco more and are exposed to second-hand smoke more than non-Indigenous people.

## **Page 16 Côté du patient: Consommation de tabac commercial**

L'illustration montre des images de tabac commercial et de tabac traditionnel.

Source : Santé Ontario. (2021). Vaping and Your Health – For First Nations, Inuit, Métis and Urban Indigenous Peoples. <https://tobacchowise.cancercareontario.ca/en/resources/community-members> (en anglais seulement)

## **Page 17 Côté du fournisseur: Consommation d'alcool**

### **Pour une vie saine, évitez de consommer de l'alcool.**

Il n'existe pas de limite sans danger pour l'alcool afin de prévenir un risque accru de cancer et d'autres maladies chroniques.

Pour les personnes qui décident de consommer de l'alcool, les lignes directrices recommandent de ne pas boire plus de deux verres par jour pour les hommes et pas plus d'un verre par jour pour les femmes.

La consommation excessive d'alcool peut augmenter votre risque de développer des pathologies et des maladies chroniques.

Par exemple, l'abus d'alcool peut entraîner une tension artérielle élevée (hypertension), des maladies cardiaques, des AVC, des maladies hépatiques et autres.

## **Page 17 Côté du patient: Pour une vie saine, évitez de consommer de l'alcool.**

L'illustration montre des bouteilles d'alcool.

Source : World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2007). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC.

## **Page 18 Côté du fournisseur: Gestion du stress**

### **Le stress fait partie de la vie. Tentez de trouver des façons saines de gérer votre stress.**

Le stress est une tension émotionnelle, physique ou mentale qui représente la réaction de votre corps à une menace ou une difficulté perçue.

Le stress peut être causé par de nombreux facteurs, comme l'activité physique, les inquiétudes liées à un emploi ou les effets de la colonisation et des traumatismes intergénérationnels.

Le stress chronique désigne une situation où le corps est en état constant de perturbation, ce qui peut être néfaste pour votre santé et votre bien-être.

Le stress peut augmenter votre risque de développer des problèmes de santé chroniques et des dépendances comme la dépression, l'anxiété, les troubles liés à la consommation de substances et d'autres maladies mentales.

Le stress peut entraîner des symptômes physiques qui peuvent être néfastes pour votre santé. Cela peut comprendre une perte d'énergie, une accélération du rythme cardiaque, la prise de poids, la perte de cheveux, des douleurs corporelles et une douleur dans la poitrine.

Lorsque le corps réagit et que vous gérez votre stress de façon saine, vous développez une résilience au stress.

Les méthodes traditionnelles de guérison comme les cercles de guérison, les cérémonies de purification, les activités rattachées à la terre, les prières et l'étude des rêves sont des façons couramment utilisées pour aider les personnes et les familles à gérer leur anxiété et leur dépression. Renseignez-vous auprès de votre communauté ou votre organisation autochtone sur les ressources ou programmes disponibles.

## **Page 18 Côté du patient: Gestion du stress**

**Le stress fait partie de la vie. Tentez de trouver des façons saines de gérer votre stress.**

L'illustration présente différentes façons qui peuvent être utilisées pour gérer le stress, p. ex., la purification, les cercles de guérison, l'activité physique.

Source : gouvernement du Canada. (2020). Santé mentale et mieux-être des Premières Nations et des Inuit <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576089278958/1576089333975>

## **Page 19 Côté du fournisseur : Votre équipe de soins de santé et vous**

**L'une des meilleures façons de prévenir les maladies chroniques est de consulter régulièrement votre fournisseur de soins de santé.**

Le dépistage de certaines maladies chroniques peut permettre de détecter les premiers signes d'une éventuelle maladie avant que vous n'ayez des symptômes.

- Par exemple : le prédiabète peut être détecté tôt grâce à une analyse de sang pour vérifier le taux de glucose (sucre) dans le sang.

Votre fournisseur de soins de santé peut consulter les résultats de vos examens et en discuter. Il peut travailler avec vous et vous donner des conseils pour réduire votre risque de développer des maladies chroniques à l'avenir.

Communiquez avec votre centre de santé communautaire ou votre fournisseur de soins de santé sur les services de santé pour les Autochtones disponibles, notamment les intervenants pivots pour les Autochtones.

Vous pouvez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé de différentes façons, notamment par téléphone, virtuellement par vidéo depuis le centre de santé ou depuis votre domicile. Les téléconsultations peuvent vous permettre de communiquer avec un fournisseur de soins de santé sans avoir à parcourir de grandes distances.

## **Page 19 Côté du patient: Votre équipe de soins de santé et vous**

L'une des meilleures façons de prévenir les maladies chroniques est de consulter régulièrement votre fournisseur de soins de santé.

L'illustration montre un patient lors d'une consultation avec un fournisseur de soins de santé.

## **Page 20 Côté du fournisseur: Gestion des maladies chroniques**

**Les maladies chroniques peuvent durer toute la vie, il est donc important d'apprendre à gérer soi-même sa maladie.**

Il est possible que vous ne voyiez votre équipe de soins de santé que quelques fois par an, mais votre maladie sera toujours présente.

Gérer soi-même sa maladie signifie prendre soin de soi en prenant des mesures pour se faciliter la vie avec sa maladie chronique.

Pour cela, vous pouvez prendre ces petites mesures faciles pour faciliter le changement :

Il peut être très utile d'écrire clairement les mesures que vous prendrez pour vous engager à apporter des petits changements.

Ces petits objectifs doivent préciser les mesures que vous souhaitez prendre, le moment, leur fréquence et leur portée. Par exemple, perdre du poids n'est pas une mesure à prendre, mais marcher l'est, et cela peut vous aider à perdre du poids ou à maintenir votre poids.

Établissez des objectifs à court terme pour garder votre motivation.

Source : Santé Ontario. (2019). Healthy Living Now. Healthy Living Now - Helping you live a healthy life with a chronic condition. <https://healthy-living-now.ca/recommended-reading/> (en anglais seulement)

## Page 20 Côté du patient: Gestion des maladies chroniques

*« La maladie chronique a eu  
une énorme incidence sur ma vie, mais  
mon état est stable la plupart du temps  
grâce à l'aide de mes médecins et de mes  
intervenants... ou des membres de ma famille qui  
me soutiennent... c'est difficile de vivre avec  
la maladie, mais... je m'y suis habitué ».*

***Levi, membre de la communauté autochtone***

## Page 21 Côté du fournisseur: Établir des objectifs

Pour gérer votre maladie chronique, il peut être utile d'établir de petits objectifs pour vous aider à réussir, comme les objectifs SMART.

Les objectifs SMART sont un outil qui peut vous aider à rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs de santé.

- Spécifique : définissez clairement votre objectif pour vous aider à mieux comprendre votre cible. Il faut définir qui, quoi, où, quand et pourquoi.
- Mesurable : créez un système qui vous permet de suivre votre progrès. Cela comprend ce que vous souhaitez faire, l'ampleur et la fréquence de vos actions.
- Atteignable : vos objectifs doivent être flexibles afin de concrétiser votre engagement envers le changement et l'autogestion.
- Réaliste : vos objectifs doivent être pertinents par rapport à votre situation actuelle et vous devez commencer avec de petits objectifs qui deviendront des habitudes générales que vous pourrez atteindre.
- Temps : vous devez établir des objectifs à court terme pour réussir et garder votre motivation envers l'autogestion de votre maladie chronique.

## Page 21 Côté du patient: Établir des objectifs

L'illustration présente le mot SMART avec le sens de chaque lettre.

- S – spécifique.
- M – mesurable.
- A – atteignable.
- R – réaliste.
- T – temps.

Source : gouvernement du Canada. (2020). Trousse éducative Mangez bien et soyez actif.

[https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/pdf/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3b-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3b-fra.pdf)

## Page 22 Côté du fournisseur: Gérer son stress

La gestion du stress est une mesure importante pour prévenir et gérer les maladies chroniques. Pour éviter le stress, vous pouvez vous créer une routine qui vous permet d'accorder la priorité à votre santé.

Cela pourrait être:

- Prévoir des temps de marche et des moments dans la nature. Passer du temps dehors peut améliorer la santé mentale.
- Profiter des moments partagés avec votre famille et vos amis.
- Participer à des séances de Pow-wow, à des événements culturels et communautaires.

Si vous avez des difficultés à gérer votre stress, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé qui vous donnera d'autres méthodes de gestion du stress.

## Page 22 Côté du patient: Gérer votre stress

L'illustration présente des exemples d'activités qui peuvent servir à gérer le stress, p. ex., passer du temps dans la nature, la marche, les moments avec la famille et les amis, les événements culturels ou communautaires.

## **Page 23 Côté du fournisseur: Habitudes saines**

### **Les facteurs de risque des maladies chroniques jouent un rôle dans la prévention et la gestion des maladies chroniques.**

Il n'est jamais trop tard pour intégrer des habitudes saines à votre quotidien, même si vous êtes atteint d'une maladie chronique.

Certains facteurs de risque peuvent être héréditaires, il est donc important de parler ouvertement avec les membres de votre famille pour voir s'il existe des antécédents médicaux que vous devriez connaître.

Vous pouvez gérer et réduire les symptômes de votre maladie chronique en modifiant votre mode de vie.

Certains facteurs vous aideront à vivre une vie saine et à réduire le risque de développer une maladie chronique ou gérer une maladie existante, notamment :

- Avoir une bonne activité physique.
- Manger sainement.
- Ne pas consommer de tabac commercial et d'alcool.
- Gérer son stress.

Établir des objectifs selon ces facteurs vous aidera à mener une vie saine.

## **Page 23 Côté du patient: Habitudes saines**

### **Les facteurs de risque des maladies chroniques jouent un rôle dans la prévention et la gestion des maladies chroniques.**

L'image présente des personnes en canoë comme exemple d'activité physique.

Source : Action Cancer Ontario. (2016). Voies de prévention– Recommandations pour réduire les maladies chroniques chez les Premières Nations, Inuits et Métis Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; Toronto.

## **Page 24 Côté du fournisseur: Soutien à votre santé**

### **Les réseaux de soutien sont essentiels à votre santé et votre bien-être.**

Les réseaux de soutien sont souvent les membres de la famille, les amis, les groupes communautaires et les fournisseurs de soins de santé qui sont proches de vous, qui savent que vous avez une maladie chronique et qui peuvent vous aider à rester sur la bonne voie avec votre plan de guérison et de mieux-être.

Les milieux favorables englobent les réseaux de soutien. Ces milieux encouragent des conditions de travail et de vie saines et sûres.

Discutez avec votre centre de santé communautaire ou votre fournisseur de santé qui vous mettra en relation avec des événements ou des groupes dans votre région.

Voici des exemples de soutien communautaire :

- Centres d'accès aux services de santé pour les Autochtones.
- Équipes de santé familiale pour les Autochtones.
- Ontario Federation of Indigenous Friendship Centres.
- Ontario Native Women's Association.
- Services de guérison et de mieux-être de Métis Nation of Ontario.
- Tungasuvvingat Inuit.

## **Page 24 Côté du patient: Soutien à votre santé**

### **Les réseaux de soutien sont essentiels à votre santé et votre bien-être.**

L'illustration montre un groupe de personnes de différents âges et genres se tenant la main en cercle. Elles peuvent être des membres d'une famille, des amis ou des membres d'un groupe de soutien communautaire.

## Page 25 Côté du fournisseur: Treating Chronic Disease

**Chronic disease treatment is a group effort that requires a commitment to change and understanding of the disease to move forward.**

This can include healthcare education and interventions such as:

- Traditional healing and medicine.
- Lifestyle changes.
- Medication, herbs or supplements.
- Surgery or other procedures.
- Alternative medicine.

## Page 25 Côté du patient: Traitement d'une maladie chronique

*« Écoutez ce que dit votre médecin et écoutez  
votre corps. Je conseille vivement d'être à l'écoute  
de son corps, vous êtes la seule  
personne qui le connaît vraiment. »*

*Glenda, membre de la communauté autochtone*

## **Page 26 Côté du fournisseur: Votre fournisseur de soins de santé et vous**

Le traitement d'une maladie chronique nécessite de consulter votre fournisseur de soins de santé régulièrement pour discuter des options qui s'offrent à vous pour traiter au mieux vos symptômes et prévenir la progression de la maladie.

Des changements de mode de vie peuvent être associés à d'autres méthodes, comme la médecine et les pratiques de guérison traditionnelles, les médicaments, la chirurgie et autres procédures ou d'autres traitements prescrits par votre fournisseur.

Il est important de poser des questions ou d'amener avec vous une personne de votre réseau de soutien pour veiller à bien comprendre votre maladie, les symptômes associés et le traitement adapté.

Si vous n'êtes pas certain de la marche à suivre, n'hésitez pas à communiquer avec d'autres fournisseurs ou éducateurs dans votre région qui pourront vous aider dans vos décisions et répondre à vos questions.

## **Page 26 Côté du patient: Votre fournisseur de soins de santé et vous**

**Vous faire aider par un fournisseur de soins de santé en qui vous avez confiance peut vous aider à traiter votre maladie chronique.**

L'illustration montre des patients discutant avec un fournisseur de soins de santé sur les meilleures solutions pour traiter les symptômes de leur maladie chronique.

## **Page 27 Côté du fournisseur: Liens culturels**

La médecine traditionnelle et les pratiques culturelles peuvent être des moyens importants de prendre soin de vous, d'assurer son mieux-être et de traiter les effets secondaires et les symptômes d'une maladie chronique.

Ces méthodes pourraient comprendre les huttes de sudation, les cérémonies de purification, les cercles de guérison et d'autres cérémonies.

Les pratiques de guérison traditionnelles peuvent offrir des avantages psychologiques qui peuvent améliorer la force émotionnelle et spirituelle des personnes atteintes d'une maladie chronique.

Cela peut aussi comprendre votre famille, vos amis, votre communauté et la spiritualité, notamment les prières, pour créer des environnements sains et favorables à la guérison.

Se sentir connecté à son environnement, à la nature et à la communauté est un excellent moyen d'améliorer sa santé mentale, qui à son tour peut améliorer sa santé physique en réduisant les facteurs de stress dans le corps.

## **Page 27 Côté du patient: Liens culturels**

**Les liens culturels sont importants pour améliorer les résultats de santé et réduire le stress.**

L'illustration montre un couple en train de jardiner pour gérer son stress.

Source : Société canadienne du cancer. (2021). Aboriginal traditional healing.

<https://www.cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/aboriginal-traditional-healing/?region=on>

## Page 28 Côté du fournisseur: Santé mentale

### La santé mentale a une incidence sur notre façon de penser, de ressentir les choses et de nous comporter.

La santé mentale est notre bien-être émotionnel, psychologique, spirituel et social.

Nos émotions sont liées à notre identité, à nos relations à la terre et au Créateur.

Parfois, les termes « santé mentale » et « bien-être mental » sont employés dans le même contexte; toutefois, le bien-être mental est un processus qui nous aide à nous épanouir dans tous les aspects de notre vie lorsque nous adoptons des habitudes saines. Votre bien-être mental peut avoir une incidence sur votre santé mentale.

Le bien-être mental est lié à notre façon de nous parler à nous-mêmes, de parler aux autres et est influencé par nos routines quotidiennes (p. ex., les sept enseignements des Aînés : la Sagesse, l'Amour, le Respect, le Courage, l'Honnêteté, l'Humilité et la Vérité).

Le bien-être mental aide également à déterminer notre façon de gérer le stress, à être en relation avec les autres et à faire des choix positifs.

La promotion d'une bonne santé mentale et du bien-être mental positif est importante à tous les stades de la vie, de la conception à l'enfance en passant par la vie adulte et l'âge mûr.

## Page 28 Côté du patient: Santé mentale

*« Il n'existe pas d'équivalent du mot « stress » en langue ojibwée, donc nous n'en avons pas. Si vous mettez un verrou à votre porte, alors vous êtes stressé, mais si vous pouvez ouvrir cette porte, vous verrez que c'est si beau de sortir, de saluer le soleil, de sentir le vent souffler sur votre visage et de se promener sur la Terre mère. »*

***Willard, membre de la communauté autochtone***

## Page 29 Côté du fournisseur: Traumatisme intergénérationnel

Le traumatisme intergénérationnel est un préjudice qui remonte à l'époque de l'interdiction de la culture autochtone, mais qui perdure depuis des générations.

Cela a mené à un traumatisme entraînant l'incapacité de pratiquer des cérémonies traditionnelles et d'enseigner des pratiques autochtones aux jeunes générations, ce qui a souvent pour conséquence une perte de la culture et de la langue.

Parmi les événements historiques et modernes qui contribuent à ce traumatisme, on compte les pensionnats indiens et la recherche des tombes non marquées, la rafle des années 1960, la réinstallation dans l'Extrême-Arctique, les hôpitaux pour les Indiens et les sanatoriums pour la tuberculose.

Les traumatismes intergénérationnels peuvent avoir des effets durables sur la santé mentale. Les personnes peuvent souffrir d'un trouble du stress post-traumatique (TSPT), d'anxiété, de dépression et de trouble de consommation de substances en raison de ces traumatismes.

Malgré ces événements traumatisants, les Autochtones ont fait preuve de résilience grâce à des approches holistiques fondées sur leurs forces, axées sur la communauté et sur la culture.

## Page 29 Côté du patient: Traumatisme intergénérationnel

L'image représente un pensionnat.

Source : Shein, E. (2020). Crisis & Trauma Resource Institute. Intergenerational Trauma, Healing, and Resiliency. <https://ca.ctrinstitute.com/blog/intergenerational-trauma/> (en anglais seulement)

## Page 30 Côté du fournisseur: Gestion de la santé mentale

Il est important de gérer votre santé mentale et votre bien-être afin d'être conscient de la façon dont vous vous sentez dans différentes situations ou face à différentes personnes. Ces types d'introspections et de « bilans » avec les autres vous permettront de vous assurer que vous êtes en harmonie avec vos pensées et émotions, et vous aideront à vous entourer de situations et de personnes positives.

Parler à votre fournisseur de soins de santé ou à un conseiller digne de confiance peut être utile pour faire le point sur vos pensées dans un cadre privé.

Les réseaux de soutien comme la famille, les amis, la communauté et les groupes spirituels sont importants pour assurer le bien-être mental et des relations enrichissantes.

La gestion de la santé générale grâce à la pratique d'une activité physique, à une alimentation saine et à l'absence de consommation de substances aura aussi une incidence positive sur votre santé mentale et votre bien-être.

## Page 30 Côté du patient: Gestion de la santé mentale

Trois images distinctes montrent des exemples d'activités qui peuvent aider à gérer sa santé mentale et son bien-être, les voici:

- Parler à un fournisseur de soins de santé ou un conseiller (image d'un travailleur de la santé discutant avec ses patients).
- Recevoir du soutien de votre famille, de vos amis et de groupes communautaires (image d'un groupe de personnes de tous âges et genres se tenant la main en cercle).
- Gérer sa santé en prenant soin de soi (image d'une femme enceinte).

Source : Help Guide. (2021). Building better mental health. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm#> (en anglais seulement)

## **Page 31 Côté du fournisseur: Pratiques traditionnelles**

### **Les pratiques traditionnelles peuvent servir à promouvoir une approche holistique de la santé et du bien-être mental.**

Les cérémonies culturelles peuvent permettre de trouver un équilibre entre les états spirituel, émotionnel, physique et mental qui sont tous importants pour maintenir le bien-être et être en bonne santé.

Les relations interpersonnelles stimulantes et la connexion à la nature, la communauté, la langue et la famille permettent d'améliorer la santé mentale et la qualité de vie.

Il existe des ressources dans les communautés et les organisations autochtones qui sont destinées à la santé mentale et au bien-être des Autochtones, y compris des programmes de l'Ontario Federation of Indigenous Friendship Centres, des centres d'accès aux services de santé pour les Autochtones, de l'Ontario Native Women's Association, de Tungasuvvingat Inuit, de Métis Nation of Ontario et d'autres.

## **Page 31 Côté du patient: Pratiques traditionnelles**

### **Intégrer les pratiques traditionnelles pour promouvoir la santé mentale et le bien-être.**

Les illustrations montrent des exemples de pratiques traditionnelles autochtones qui peuvent servir à promouvoir une approche holistique de la santé et du bien-être mental, en voici les images:

- Un homme autochtone vêtu d'un habit traditionnel et portant un tambour.
- Un homme métis jouant du violon traditionnel.
- Un Aîné pratiquant la purification.

Source : Thunderbird Partnership Foundation. (2020). Indigenous Wellness Framework Reference Guide. <https://thunderbirdpf.org/iwf-ref-guide/> (en anglais seulement)

## Références

Burnett, K. (2006). Santé des Autochtones au Canada. L'Encyclopédie canadienne  
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/sante-des-autochtones>

aboriginal-people-health

Société canadienne du cancer. (2021). Aboriginal traditional healing. [cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/aboriginal-traditional-healing/?region=on](https://www.cancer.ca/en/cancer-information/diagnosis-and-treatment/complementary-therapies/aboriginal-traditional-healing/?region=on) (en anglais seulement)

Centre des Premières Nations - Organisation nationale de la santé autochtone (2009). Gestational Diabetes and First Nations Women A literature review. [fnim.sehc.com/getmedia/a7198c67-da87-44e9-9cc4-1d681303fef8/Gestational\\_Diabetes\\_LitReview\\_2009.pdf.aspx?ext=.pdf](https://www.fnim.sehc.com/getmedia/a7198c67-da87-44e9-9cc4-1d681303fef8/Gestational_Diabetes_LitReview_2009.pdf.aspx?ext=.pdf) (en anglais seulement)

Association canadienne pour la santé mentale (2021). Les troubles de l'alimentation.  
<https://cmha.ca/fr/brochure/les-troubles-de-l'alimentation/>

Association canadienne pour la santé mentale (2021). La psychose  
<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-psychose>

Action Cancer Ontario. (2018). À propos des maladies rénales chroniques. Réseau rénal de l'Ontario.  
<https://www.ontariorenalnetwork.ca/fr/ressources-sur-les-soins-renaux/vivre-avec-une-maladie-renale-chronique/a-propos-des-maladies-renales-chroniques>

Action Cancer Ontario. (2013). Cancer Risk Factors in Ontario: Evidence Summary. Toronto, Canada.

Action Cancer Ontario. (2016). Voies de prévention— Recommandations pour réduire les maladies chroniques chez les Premières nations, Inuits et Métis Imprimeur de la Reine pour l'Ontario. Toronto.

Santé Ontario. (2021). Vaping and Your Health – For First Nations, Inuit, Métis and Urban Indigenous Peoples. [tobacchowise](https://www.tobacchowise.ca/).

[cancercareontario.ca/en/resources/community-members](https://www.cancercareontario.ca/en/resources/community-members) (en anglais seulement)

CCO et l'Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé. (2019). The burden of chronic diseases in Ontario: key estimates to support efforts in prevention. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; Toronto.

Chiefs of Ontario, Cancer Care Ontario and Institute for Clinical Evaluative Sciences. (2017). Cancer in First Nations People in Ontario: Incidence, Mortality, Survival and Prevalence (Le cancer chez les Premières Nations de l'Ontario : Incidence, mortalité, survie et prévalence.) Toronto.

Gouvernement du Canada. (2021). Savourez une variété d'aliments sains tous les jours. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Gouvernement du Canada. (2020). Trousse éducative Mangez bien et soyez actif. [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/pdf/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3b-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/plan-3b-fra.pdf)

Gouvernement du Canada. (2020). Santé mentale et mieux-être des Premières Nations et des Inuits <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576089278958/1576089333975>

Gouvernement du Canada. (2009). Santé mentale - Troubles anxieux <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-troubles-anxieux.html>

Gouvernement du Canada – Agence de la santé publique du Canada. (2018). Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans) <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>

Santé publique Ontario. (2019). Promotion de la santé, Prévention des maladies chroniques et des traumatismes. Toronto, ON.

Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada. (2020). Aider à combler l'écart en santé des peuples autochtones. Coeur+AVC. <https://www.coeuretavc.ca/ce-que-nous-faisons/notre-impact/aider-a-combler-l-ecart-en-sante-des-peuples-autochtone>

Help Guide. (2021). Building better mental health. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm#> (en anglais seulement) (2019). Healthy Living Now. Healthy Living Now - Helping you live a healthy life with a chronic condition. <https://healthy-living-now.ca/recommended-reading/> (en anglais seulement)

Agence de la santé publique du Canada. (2012). Atlas des facteurs de risque des maladies chroniques. Ottawa, ON; gouvernement du Canada.

Shein, E. (2020). Crisis & Trauma Resource Institute. Intergenerational Trauma, Healing, and Resiliency. <https://ca.ctrinstitute.com/blog/intergenerational-trauma/> (en anglais seulement)

Thunderbird Partnership Foundation. (2020). Indigenous Wellness Framework Reference Guide. <https://thunderbirdpf.org/iwf-ref-guide/> (en anglais seulement)

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2007). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington, DC.

Santé Ontario est l'organisme provincial chargé de veiller à ce que les Ontariens continuent de bénéficier de services de soins de santé de grande qualité au moment et au lieu où ils en ont besoin.

L'Unité des soins de cancérologie chez les peuples autochtones à Santé Ontario vise à améliorer les soins de cancérologie avec et pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les Autochtones en milieu urbain en Ontario.