

L'alphabétisation et la santé chez les aînés



REMERCIEMENTS

La création du guide *L'alphabétisation et la santé chez les aînés* n'aurait pas été possible sans l'aide financière du Secrétariat national à l'alphabétisation (SNA) de Ressources humaines et Développement des compétences Canada (RHDCC), ainsi que le soutien du Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse. Nous tenons donc à les remercier pour avoir compris que l'alphabétisation liée à la santé est un domaine digne d'attention, surtout en ce qui concerne les aînés.

Ce guide n'aurait pas non plus été possible sans l'approbation d'un certain nombre de professionnels de la santé et de l'alphabétisation. Les personnes suivantes ont en effet pris le temps de lire l'ensemble du guide et de nous faire part de leurs suggestions :

- Alan Banks, éducateur et moniteur en alphabétisation pour les adultes, programme de formation en alphabétisation pour adultes du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse
- Barb Anderson, diététiste professionnelle et éducatrice pour les services de santé publique du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse
- Dawn Frail, pharmacienne, services pharmaceutiques du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse
- Costa Apostolides, spécialiste en médecine gériatrique et familiale au Centre des sciences de la santé du Queen Elizabeth II, régie régionale de la santé Capital

Bien que la recherche de sources d'information fiables et faciles à lire pour les aînés se soit révélée difficile, je suis heureuse d'avoir pu trouver la documentation suivante, que j'ai d'ailleurs adaptée pour les besoins de notre guide : (1) *A Nation for all Ages? A Participatory Study of Canadian Seniors' Quality of Life in Seven Municipalities*, de Raphael Bryant et al., 2002; (2) *Les aînés et la vie active*, feuille de renseignements créée par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé; (3) *Nutritional Needs for Older Adults*, article du University of Iowa Health Care (4) *Tout sur les nutriments*, feuille de renseignements de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada; (5) *Guide de la salubrité alimentaire*

pour les personnes âgées du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments; (6) « Talking with your Doctor: A Guide for Older People », article du journal *Ageing International*, hiver 2003; (7) *The Pocket Guide to Staying Healthy at 50+*, publication de la Agency for Healthcare Research and Quality (É.-U.).

Je tiens également à remercier Santé Canada pour son *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*; le NIH (National Institute on Aging, É.-U.) Senior Health pour sa série de témoignages en ligne sur l'activité physique des aînés; l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada pour leurs feuilles de renseignements en ligne sur les bonnes habitudes alimentaires; le Minnesota Department of Education pour ses feuilles de renseignements sur la compréhension des étiquettes de médicaments, rédigées par Charles Larue et connues sous le nom de « The Larue Medical Literacy Exercises »; Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada pour leur guide intitulé *L'information est la meilleure prescription*. Les leçons sur l'alphabétisation et la santé n'auraient donc pas pu être complètes sans ces ressources.

Plus important encore, le guide sur l'alphabétisation et la santé n'aurait pas vu le jour sans l'aide précieuse qu'a constitué le manuel de formation en alphabétisation du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse, notamment pour les activités d'apprentissage en alphabétisation.

Je tiens en outre à remercier Jeannine Jessome, analyste de la politique et de la recherche au Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse, qui a rempli le rôle d'administratrice de projet, ainsi que Martha Shinyei, coordonnatrice en éducation pour les adultes au ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, service des compétences et de l'apprentissage, qui m'a soutenue pendant tout ce projet.

Je souhaiterais enfin remercier Valerie White, Heather Praught et Jane Mayer, du Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse, pour leur soutien, ainsi que Jane Phillips, bibliothécaire, pour ses révisions et ses suggestions.

Marguerite McMillan, Coordinatrice du projet sur l'alphabétisation et les aînés, Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse, Décembre 2006.

Introduction

Contexte

Le guide *L'alphabétisation et la santé chez les aînés* offre un certain nombre de leçons destinées aux tuteurs en alphabétisation et aux éducateurs en santé qui travaillent auprès des personnes âgées.

Nous savons, grâce à l'Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes (EIIA) réalisée en 2003, qu'au Canada, plus de 70 pour cent des personnes âgées ont des problèmes pour lire et écrire. Selon certains chercheurs, les causes sont doubles : abandon des études à un jeune âge pour un grand nombre de personnes âgées, et perte de la capacité de lecture par manque d'habitude. Cela peut donc avoir des conséquences sérieuses sur la santé et le bien-être des personnes en question puisqu'elles n'ont pas ou plus les moyens d'obtenir certaines informations ou de comprendre des instructions. Selon certaines études, les personnes âgées possédant un faible degré d'alphabétisation, par rapport à celles qui n'ont pas de problèmes de lecture, sont hospitalisées plus souvent et pour des périodes plus longues, et sont également plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale. (Rootman)

Les termes « éducation permanente » supposent qu'il est possible d'améliorer son aptitude à lire et à écrire à n'importe quel âge. L'alphabétisation est donc définie comme « *l'aptitude à comprendre et à utiliser l'information écrite dans la vie courante, à la maison, au travail et dans la collectivité en vue d'atteindre des buts personnels et d'étendre ses connaissances et ses capacités* ». L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit l'**alphabétisation liée à la santé** comme étant, en partie, l'aptitude à obtenir et à comprendre des informations sur la santé et à les utiliser pour améliorer sa propre santé, celle des membres de sa famille, et l'état de santé général d'une collectivité. (Rootman)

Certaines personnes âgées ont indiqué qu'elles devraient pouvoir avoir accès à des informations sur la santé qui leur sont propres. John O'Brien-Bell, ancien président de l'Association médicale

canadienne, a récemment déclaré que « les Canadiens, surtout les personnes âgées, ont besoin d’être informés sur la santé, d’obtenir des conseils sur la prévention médicale, ainsi que de soins continus ». Une enquête faite par l’Université de Montréal en 2005 auprès de 5 000 femmes canadiennes âgées entre 55 et 95 ans a permis de révéler que ces dernières souhaitent en savoir plus sur la prévention des maladies et la promotion de l’autonomie pour avoir une meilleure qualité de vie. Cette enquête a également montré que les femmes interrogées souhaitent être plus actives auprès des médecins et des autres fournisseurs de soins de santé. (Tannenbaum)

Contenu du guide

Le guide *L’alphabétisation et la santé chez les aînés* contient huit leçons visant à aider les personnes âgées à améliorer leur aptitude à lire et à écrire tout en s’informant sur les domaines de la santé qui les concernent. Ces huit leçons sont les suivantes :

- 1) Déterminants de la santé chez les personnes âgées
- 2) Vie active
- 3) Alimentation saine
- 4) Comprendre les étiquettes des produits alimentaires
- 5) Salubrité des aliments
- 6) Consulter un fournisseur de soins de santé
- 7) Comprendre les étiquettes des médicaments
- 8) Prévention

Outre de courtes lectures, ces huit leçons proposent les activités et les exercices suivants : trouver les mots manquants, recherche de mots, remue-méninges, création d’album et mots croisés. Les lecteurs pourront faire des exercices d’écriture en créant un calendrier d’activités hebdomadaire, en complétant des phrases, en écrivant sur leurs propres expériences, en créant un menu quotidien grâce au Guide alimentaire canadien, ainsi qu’en remplissant un exemple de menu proposé sur le site Web des Diététistes du Canada. Les participants pourront également rédiger une liste des questions qu’ils souhaitent poser à leur médecin, rédiger une courte histoire sur un

rendez-vous qui leur a paru enrichissant, ainsi que noter certaines informations dans un carnet médical personnel.

Ils pourront en outre travailler leurs compétences en résolution de problèmes en répondant à un certain nombre de questions sur l'étiquetage des produits alimentaires, ainsi qu'à d'autres questions sur les étiquettes des médicaments d'ordonnance, des médicaments en vente libre et des étiquettes de mise en garde.

L'annexe qui se trouve à la fin du guide propose les réponses aux différents exercices, activités et questions.

Bibliographie :

- 1) ROOTMAN, Irving et RONSON, Barbara, *La littératie et la santé au Canada : ce que nous avons appris et ce qui pourrait aider dans l'avenir*, à consulter sur www.nlhp.cpha.ca, 2003
- 2) O'BRIEN-BELL, John, *Aging and Primary Care: Personal Reflections*, de la CMA Leadership Series: Elder Care 2005, p.48 ou à consulter sur www.cma.ca/index.cfm/ci_id/46150/la_id/1.htm
- 3) TANNENBAUM, C, Mayo, N, Ducharme, F., *Older women's health priorities and perceptions of care delivery: results of the WOW health survey*, CMAJ 2005, 173(2):153-9.

Leçon 1
Déterminants de la santé chez les
âînés

Leçon 2
Vie active

Leçon 3
Alimentation saine

Leçon 4
Comprendre les étiquettes des
produits alimentaires

Leçon 5
Salubrité des aliments

Leçon 6
Consulter un professionnel de la
santé

Leçon 7
Comprendre les étiquettes des
médicaments

Leçon 8
Prévention
et
Annexes

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) **rédiger** 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 ».

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 encercler 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.)

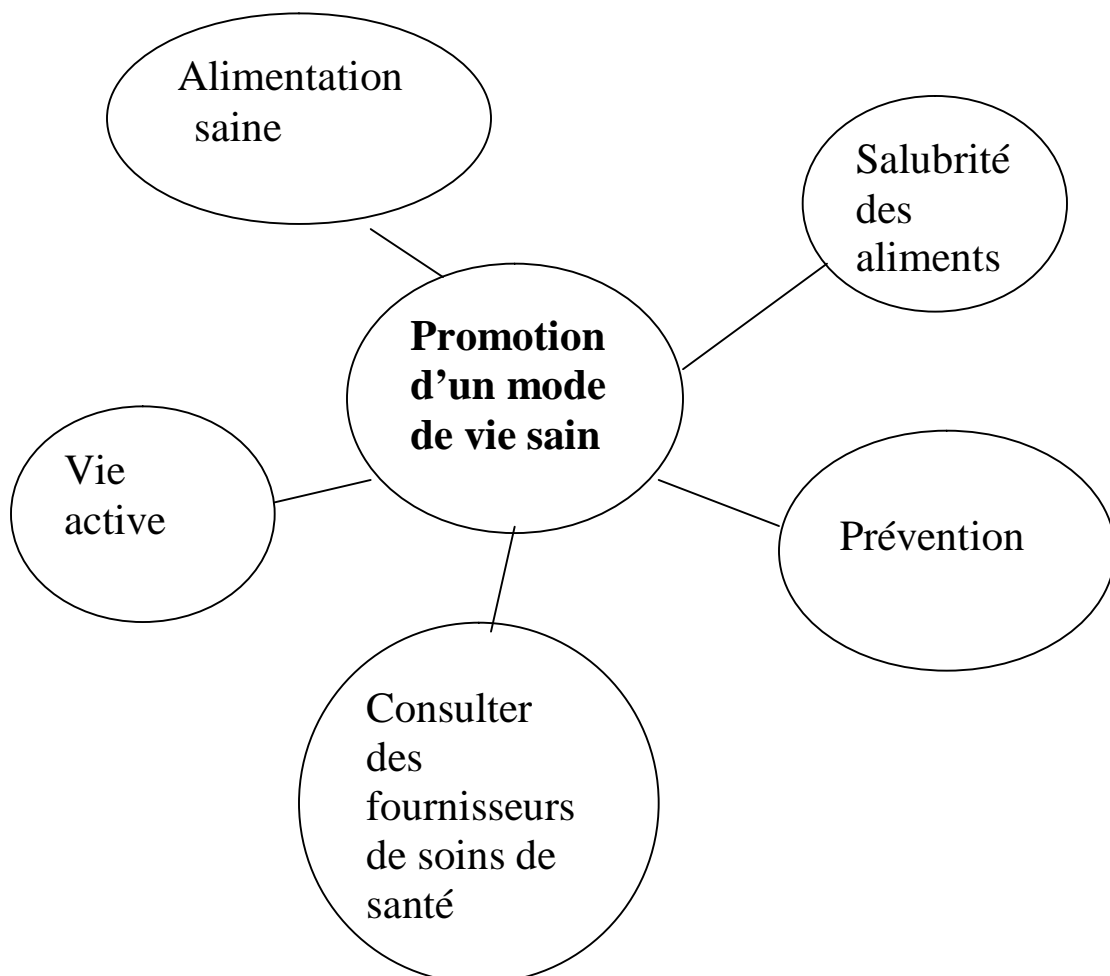
Activité pour les participants

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

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**

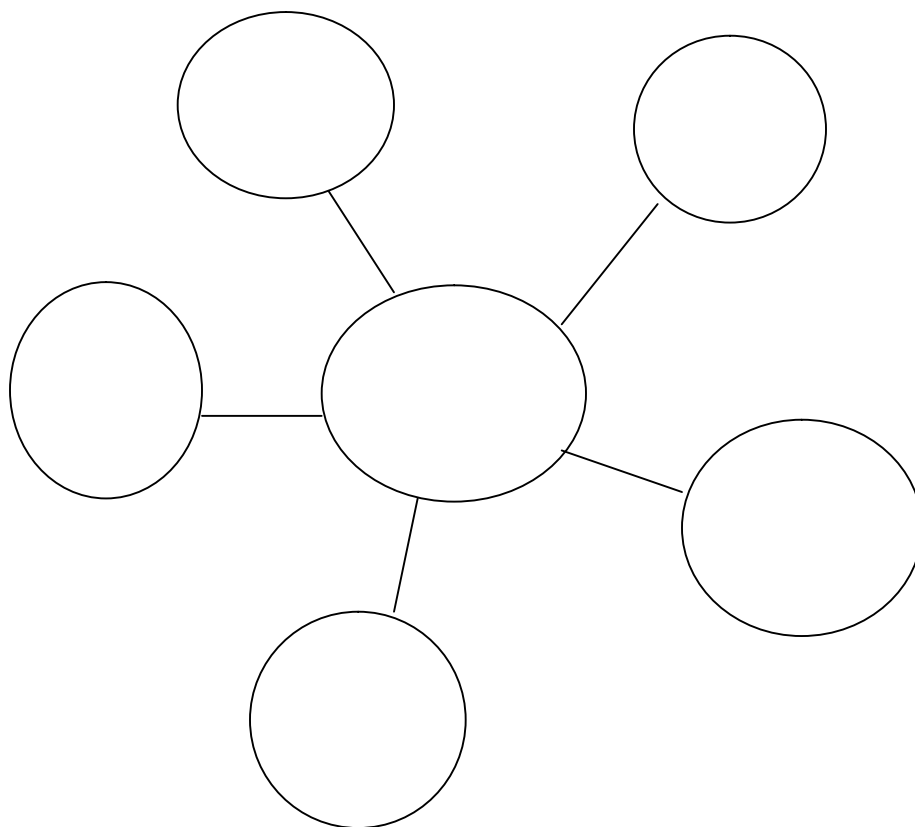
F) Exercice : remue-méninges (suite)

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 »

A) Mots clés sur la vie active

Activité

Joint

Digestion

Marcher

Énergie

Nature

Épaules

Os

Escaliers

Randonnée

Étirements

Respirations

Jardiner

Stress

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de la leçon 2, 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) **indiquer** quels sont les avantages d'une vie active pour les aînés;
- c) **donner** des exemples d'activités physiques pouvant être intégrées à une routine quotidienne;
- d) **intégrer** une liste d'activités physiques dans un plan hebdomadaire personnel.

Activités de la Leçon 2

Les activités de littératie de la Leçon 2 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la notion de *vie active*.
- 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 à la vie active.
- c) **Remue-méninges** sur la vie active.
- d) Exercices d'**écriture**, par exemple création d'un calendrier d'activités hebdomadaire personnel avec d'autres activités tirées du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.
(www.healthcanada.ca/paguide)

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 que signifient les termes « vie active ».

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

Vie active

Pour vivre sa vie pleinement, rien de tel que l'exercice physique.

De nouvelles études ont montré que faire de l'exercice de façon modérée, par exemple 30 minutes par jour de marche d'un bon pas ou de travaux dans le jardin, permet aux aînés de profiter des nombreux avantages que comporte une vie active. Voici quelques conseils pour rester actif au quotidien, avec pour récompense plus d'énergie et de vitalité, et moins de stress et de tension.

1. Commencez par vous imaginer en train de faire de l'exercice. Tenez-vous droit, mettez vos épaules en arrière et allez-y! Envisagez d'intégrer l'activité physique à votre quotidien.

C) Exercice de lecture (suite)

2. Bougez vos doigts et vos orteils quand vous êtes au téléphone. Si vous restez assis longtemps, faites des étirements. Dessinez de larges cercles vers l'arrière avec vos épaules pour éviter d'avoir toujours le dos voûté quand vous tricotez ou êtes assis à un bureau.
3. Tous les jours, faites des étirements et prenez des respirations profondes.
4. Faites de la marche. Si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant votre destination. Avant de rentrer dans un magasin, faites tout le centre commercial à pied. Allez à l'épicerie à pied et rapportez vous-même à la maison les sacs de provisions qui ne sont pas trop lourds. Allez faire les magasins avec un ami qui est en fauteuil roulant. Sortez votre chien (ou celui d'un voisin). Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs.
5. Lavez et cirez vous-même votre voiture (en plus, vous sauvez de l'argent). Faites le ménage avec de la musique entraînante.
6. Prenez plaisir à faire de la marche à l'extérieur. Allez voir vos nouveaux voisins. Essayez de faire de la randonnée, d'aller observer les oiseaux ou d'admirer les étoiles avec une personne qui occupe une place spéciale dans votre vie. Emmenez un de vos petits-enfants faire un pique-nique ou une promenade dans la nature.

C) Exercice de lecture (suite)

7. Essayez de faire de la natation ou de l'exercice en piscine. Si vous avez des problèmes de respiration, ou avec vos joints, bouger les bras et les jambes dans l'eau peut beaucoup vous aider.
8. Jardiner peut apporter beaucoup de plaisir; il peut s'agir de votre cour arrière, d'un jardin que vous louez ou de simples pots sur un balcon.
9. Emmenez un jeune enfant se promener au parc. Faites du cerf-volant ou un bonhomme de neige avec une jeune personne.
10. Prenez des cours de danse ou de mise en forme. Il n'y a rien de tel que faire de l'exercice sur un fonds musical tout en se faisant de nouveaux amis.

L'activité physique comporte de nombreux avantages pour les aînés :

- Os et muscles plus forts
- Cœur et poumons en meilleure forme
- Réduction des risques liés aux maladies du cœur
- Meilleure digestion, moins de constipation
- Plus d'énergie et moins de fatigue

(Adapté à partir de la feuille de renseignements intitulée *Les aînés et la vie active*, produite par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé)

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

Vie active

Pour vivre sa vie pleinement, rien de tel que l'exercice physique.

De nouvelles études ont montré que faire de l'_____ physique de façon modérée, par exemple 30 minutes par jour de _____ d'un bon pas ou de travaux dans le jardin, permet aux aînés de profiter des nombreux avantages que comporte une vie active. Voici quelques conseils pour rester actif au quotidien, avec pour récompense plus d'énergie et de vitalité, et moins de _____ et de tension.

1. Commencez par vous imaginer en train de faire de l'exercice. Tenez-vous droit, mettez vos épaules en arrière et allez-y! Envisagez d'intégrer l'activité physique à votre quotidien.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

2. Bougez vos doigts et vos orteils quand vous êtes au téléphone. Si vous restez assis longtemps, faites des _____. Dessinez de larges cercles vers l'arrière avec vos _____ pour éviter d'avoir toujours le dos voûté quand vous tricotez ou êtes assis à un bureau.
3. Tous les jours, faites des étirements et prenez des _____ profondes.
4. Faites de la marche. Si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant votre destination. Avant de rentrer dans un magasin, faites tout le centre commercial à pied. Allez à l'épicerie à pied et rapportez vous-même à la maison les sacs de provisions qui ne sont pas trop lourds. Allez faire les magasins avec un ami qui est en fauteuil roulant. Sortez votre chien (ou celui d'un voisin). Prenez les _____ plutôt que les ascenseurs.
5. Lavez et cirez vous-même votre voiture (en plus, vous sauvez de l'argent). Faites le ménage de avec de la musique entraînante.
6. Prenez plaisir à faire de la marche à l'extérieur. Allez voir vos nouveaux voisins. Essayez de faire de la _____, d'aller observer les oiseaux ou d'admirer les étoiles avec une personne qui occupe une place spéciale dans votre vie. Emmenez un de vos petits-enfants faire un pique-nique ou une promenade dans la _____.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

7. Essayez de faire de la natation ou de l'exercice en piscine. Si vous avez des problèmes de respiration, ou avec vos _____ bouger les bras et les jambes dans l'eau peut beaucoup vous aider.
8. _____ peut apporter beaucoup de plaisir; il peut s'agir de votre cour arrière, d'un jardin que vous louez ou de simples pots sur un balcon.
9. Emmenez un jeune enfant se promener au parc. Faites du cerf-volant ou un bonhomme de neige avec une jeune personne.
10. Prenez des cours de danse ou de mise en forme. Il n'y a rien de tel que faire de l'exercice sur un fonds musical tout en se faisant de nouveaux amis.

L'activité physique comporte de nombreux avantages pour les aînés :

- _____ et muscles plus forts
- Cœur et poumons en meilleure forme
- Réduction des risques liés aux maladies du cœur
- Meilleure _____, moins de constipation
- Plus d'_____ et moins de fatigue

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.)

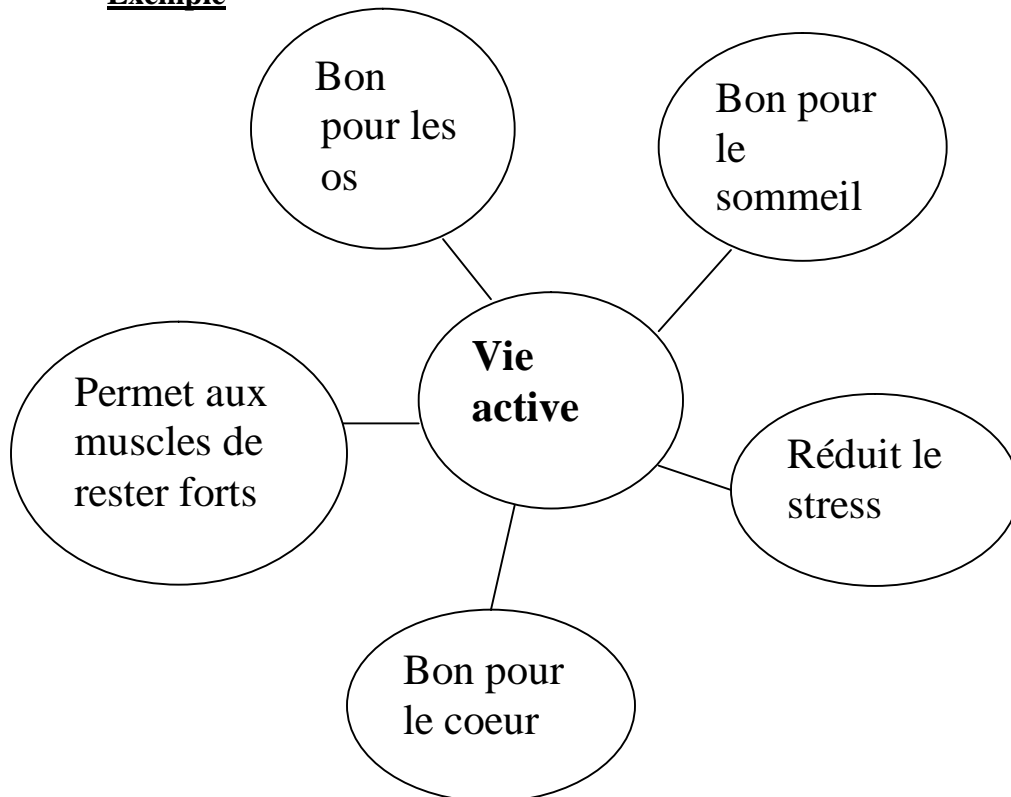
Activité pour les participants

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

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, les termes « vie active » se trouvent dans le cercle du milieu, et les idées qui s'y rapportent sont écrites dans les cercles périphériques.

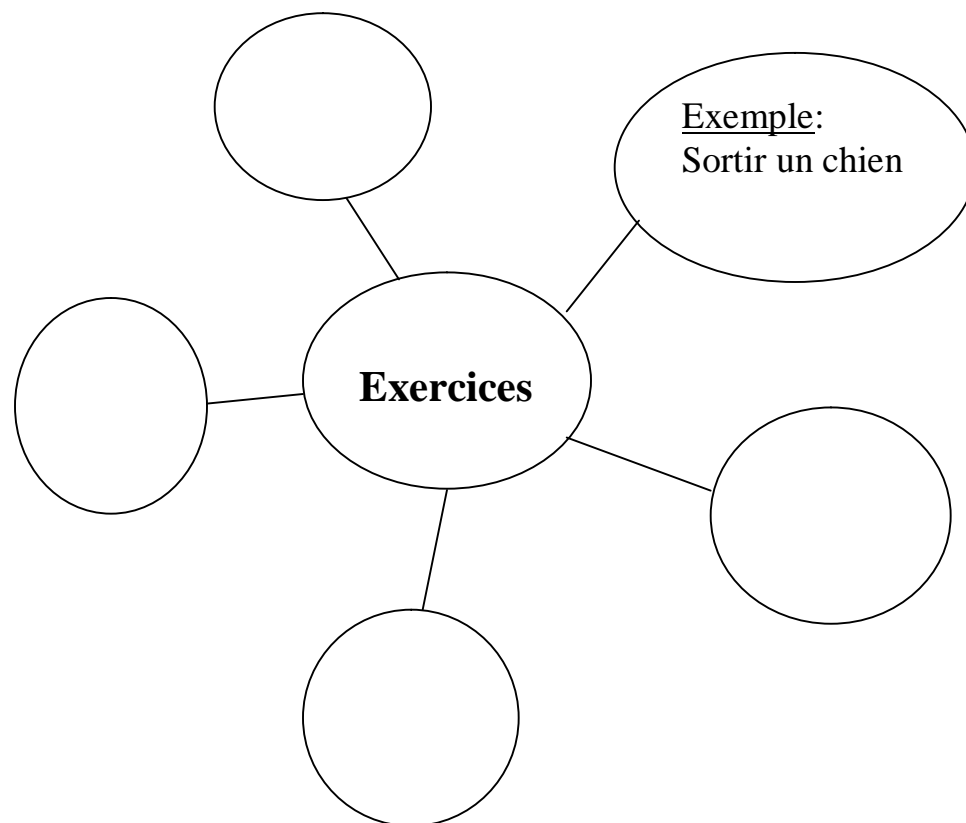
Exemple



F) Exercice : remue-méninges (suite)

Remarques pour l'animateur: Pour cet exercice, les participants doivent trouver des exercices physiques qui permettent de rester actifs et les écrire dans les cercles.

Activité pour les participants



G) Exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

a) Calendrier d'activités pour une semaine: À partir des mots clés appris dans cette leçon, les participants doivent indiquer les activités qu'ils projettent de faire pendant une semaine, et pendant combien de temps. Chaque jour, les minutes consacrées à ces exercices sont totalisées puis comparées à ce qui est recommandé par jour. (Voir l'exemple de la page 14 du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* de la partie Références et ressources.)

Activité pour les participants

Mon calendrier d'activités pour la semaine

	Activité	Activité	Activité	Activité	Minutes Totales
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

G) Exercice d'écriture (suite)

b) Débuts de phrase : Incitez les participants à essayer les activités d'écriture des pages 9 et 20 du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (voir la partie Références et ressources).

G) Exercice d'écriture (suite)

c) **Rédiger une histoire sur une activité physique :** Incitez les participants à écrire leurs propres histoires sur leurs activités physiques.

Activité pour les participants

« **Mon histoire sur l'activité physique est la suivante...**

Références et ressources

Titre	Information
<i>An Exercise Story</i>	Le site Web du National Institute on Aging (É.-U.) propose un certain nombre d'anecdotes personnelles sur l'activité physique venant de personnes âgées. www.nihseniorhealth.gov/exercise/stories/stories.html
<i>Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés</i>	Guide proposé par Santé Canada. Composez le 1-888-334-9769 http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html
<i>Exercices (For persons 60 and over)</i>	Le site Web de l'American Academy of Orthopaedic Surgeons propose un certain nombre de feuilles de renseignements destinées aux personnes âgées. www.orthoinfo.aaos.org
<i>Exercices for older adults</i>	Fichiers de questions/réponses faciles à lire sur l'importance de l'activité physique pour les personnes âgées - NIH Senior Health (É.-U.) www.nihseniorhealth.gov/exercise
<i>Get on your Feet! 30 Minutes of Walking Each Day has Health Benefits</i>	Communiqué de presse de l'Association canadienne de physiothérapie (10 mai 2005) www.physiotherapy.ca
<i>Growing Stronger- Strength Training for Older Adults</i>	Programme d'exercices physiques destiné aux personnes âgées qui veulent être plus fortes et améliorer leur santé. Créé par le Center for Disease Control and Prevention (É.-U.) - www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical

<i>National Institute on Aging AGE PAGE "Exercise: Getting Fit for Life"</i>	Conseils sur la sécurité et l'activité physique - National Institute on Aging Information Center (É.-U.) www.niapublications.org
<i>The importance of Physical Activity for Older Adults</i>	Exposé de principes publié en 2002 par la Michigan Fitness Foundation, soulignant les avantages de l'activité physique et faisant un certain nombre de recommandations sur la meilleure façon d'aborder le problème. www.michiganfitness.org
<i>L'importance de l'entraînement en force pour les aînés</i>	Article du bulletin <i>Recherche en bref</i> , numéro 2, mars 2002, Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA). www.ALCOA.ca
<i>Vidéos</i>	Le centre de ressources du Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse possède un certain nombre de vidéos (VHS) sur la santé chez les personnes âgées. Pour emprunter ces vidéos, composez le 1-800-670-0065 ou le 424-0065, ou envoyez un courriel à scs@gov.ns.ca .

A) Mots clés sur l'alimentation saine

Alcool

Musculaire

Associations

Nutriment

Calcium

Remplacement

Calories

Suppléments

Constipé

Surpoids

Diabète

Tissu

Exercice

Vitamine

Guérir

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) **discuter** d'au moins quatre avantages associés à une alimentation saine chez les personnes âgées;
- c) **donner** cinq exemples de portions quotidiennes de fruits et de légumes, conformément à ce que recommande le Guide alimentaire canadien;
- d) **préparer** un petit-déjeuner, un dîner et un souper nutritifs.

Activités de la Leçon 3

Les activités de la Leçon 3 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur l'*alimentation saine*.
- 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) **Remue-ménages** sur l'alimentation saine.
- e) Exercices d'**écriture**, par exemple créer un menu, un album sur l'alimentation, ainsi que des listes d'épicerie.

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 que signifient les termes « alimentation saine ».

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:

Alimentation saine

Consommer des aliments qui sont bons pour la santé est important pour chaque personne, quel que soit son âge. Quand nous vieillissons, nous devons modifier ce que nous mangeons. En effet, plus nous vieillissons, moins nous faisons d'exercice, ce qui entraîne une perte musculaire et une accumulation des graisses. Cela se produit même quand notre poids ne change pas. Être en surpoids peut provoquer de l'hypertension, du diabète et des maladies du cœur. Commencer ou continuer un programme d'exercices physiques et manger des aliments à faible teneur en matières grasses peut permettre de limiter la prise de poids et la perte musculaire.

La plupart de nos besoins en vitamines et en minéraux restent les mêmes quand nous vieillissons, sauf pour le CALCIUM. Plus une personne vieillit, plus elle a besoin de calcium. Si les besoins en calories diminuent et si les besoins en nutriments restent les mêmes, nous devons alors choisir de bons aliments.

C) Exercice de lecture (suite)

Choisir des aliments de chaque groupe alimentaire (pains et céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viandes ou produits de remplacement) permet d'obtenir tous les nutriments dont une personne a besoin.

Étant donné que les sucreries et les aliments gras apportent des **CALORIES NON NÉCESSAIRES** et contiennent très peu de nutriments, ces produits devraient être consommés de façon très modérée. Certaines personnes doivent limiter leur consommation de sel. L'alcool devrait être limitée à 1 ou 2 boissons par jour, et pas plus. Pour avoir des os solides, il faut du calcium. Après 30 ou 35 ans, les adultes commencent à perdre du tissu osseux; toutefois, cela peut être ralenti si l'apport en calcium est suffisant. L'on trouve du calcium dans les produits laitiers ainsi que les légumes vert foncé et les légumes à feuilles. Si vous n'obtenez pas au moins 10 minutes de soleil par jour, il se peut que vous ayez besoin de suppléments de vitamine D. Vos os ont besoin de cette vitamine pour absorber le calcium.

Les personnes âgées doivent avoir un apport suffisant en fer, en zinc et en fibres. Le FER est important pour le sang, et l'on en trouve dans la viande rouge, les céréales entières, les fruits secs et les œufs. Le ZINC, que l'on trouve également dans la viande, est important pour conserver le sens du goût et pour guérir.

C) Exercice de lecture (suite)

Les FIBRES sont importantes pour éviter d'être constipé, et sont présentes dans certains aliments comme les produits faits à base de céréales entières, les fruits et les légumes frais, ainsi que les haricots et les pois secs.

Il est parfois difficile de préparer des repas pour une seule personne. Si vous n'avez pas envie de faire votre épicerie, de cuisiner ou de manger seul, essayez de prendre vos repas avec un membre de votre famille ou un voisin. Il se peut également qu'il existe dans votre communauté des associations qui préparent des repas pour les personnes âgées.

(Adapté à partir de l'article *Nutritional Needs for Older Adults* du University of Iowa Health Care :

www.uihealthcare.com/topics/nutrition/nutr3312.html)

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

Alimentation saine

Consommer des aliments qui sont bons pour la santé est important pour chaque personne, quel que soit son âge. Quand nous vieillissons, nous devons modifier ce que nous mangeons. En effet, plus nous vieillissons, moins nous faisons d'_____, ce qui entraîne une perte _____ et une accumulation des graisses. Cela se produit même quand notre poids ne change pas. Être en _____ peut provoquer de l'hypertension artérielle, du _____ et des maladies du cœur. Commencer ou continuer un programme d'exercices physiques et manger des aliments à faible teneur en matières grasses peut permettre de limiter la prise de poids et la perte musculaire.

La plupart de nos besoins en _____ et en minéraux restent les mêmes quand nous vieillissons, sauf pour le _____. Plus une personne vieillit, plus elle a besoin de calcium. Si les besoins en calories diminuent et si les besoins en _____ restent les mêmes, nous devons alors choisir de bons aliments.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Choisir des aliments de chaque groupe alimentaire (pains et céréales, fruits et légumes, produits laitiers, viandes ou produits de _____) permet d'obtenir tous les nutriments dont une personne a besoin.

Étant donné que les sucreries et les aliments gras apportent des _____ NON NÉCESSAIRES et contiennent très peu de nutriments, ces produits devraient être consommés de façon très modérée. Certaines personnes doivent limiter le sel. L'_____ devrait être limitée à 1 ou 2 boissons par jour, et pas plus.

Après 30 ou 35 ans, les adultes commencent à perdre du _____ osseux; toutefois, cela peut être ralenti si l'apport en calcium est suffisant. L'on trouve du calcium dans les produits _____ ainsi que les légumes vert foncé et les légumes à feuilles. Si vous n'obtenez pas au moins 10 minutes de soleil par jour, il se peut que vous ayez besoin de _____ de vitamine D.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

Les personnes âgées doivent avoir un apport suffisant en fer, en zinc et en fibres. Le FER est important pour le sang, et l'on en trouve dans la viande rouge, les céréales entières, les fruits secs et les œufs. Le ZINC, que l'on trouve également dans la viande, est important pour conserver le sens du goût et pour _____. Les FIBRES sont importantes pour éviter d'être _____, et sont présentes dans certains aliments comme les produits faits à base de céréales entières, les fruits et les légumes frais, ainsi que les haricots et les pois secs.

Il est parfois difficile de préparer des repas pour une seule personne. Si vous n'avez pas envie de faire votre épicerie, de cuisiner ou de manger seul, essayez de prendre vos repas avec un membre de votre famille ou un voisin. Il se peut également qu'il existe dans votre communauté des _____ qui préparent des repas pour les personnes âgées.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encercler 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.)

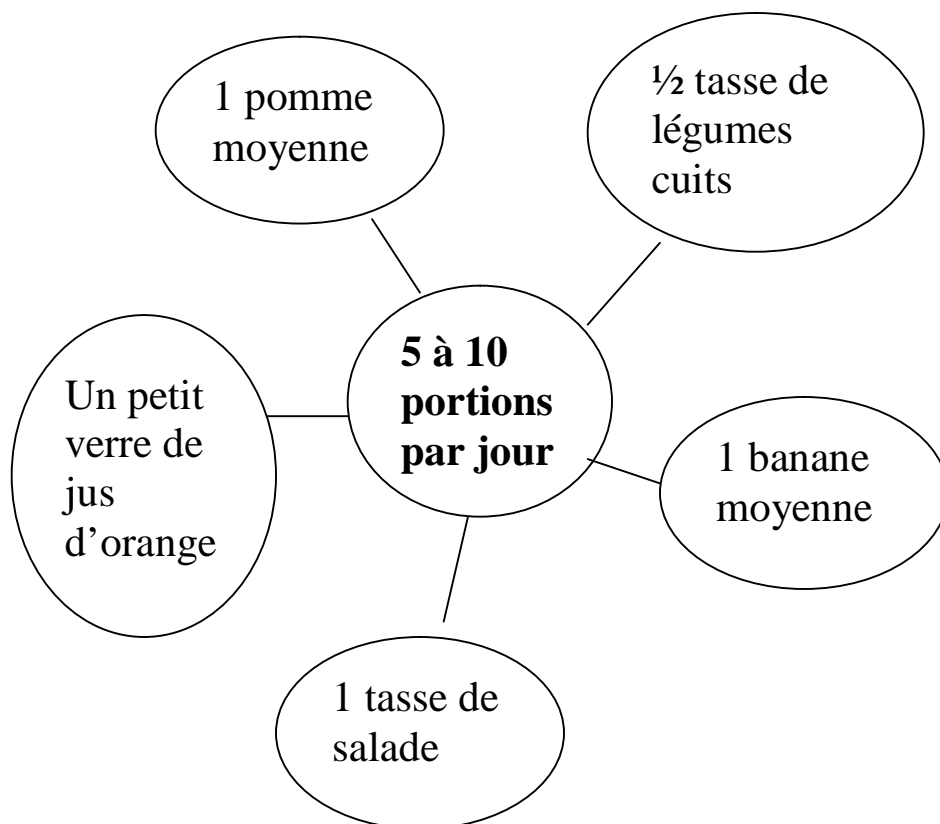
Activité pour les participants

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

F) Exercice : remue-ménages

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. L'exemple suivant est basé sur le site Web *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* (www.hc-sc.gc.ca). Ce guide recommande entre 5 et 10 portions de fruits et de légumes par jour.

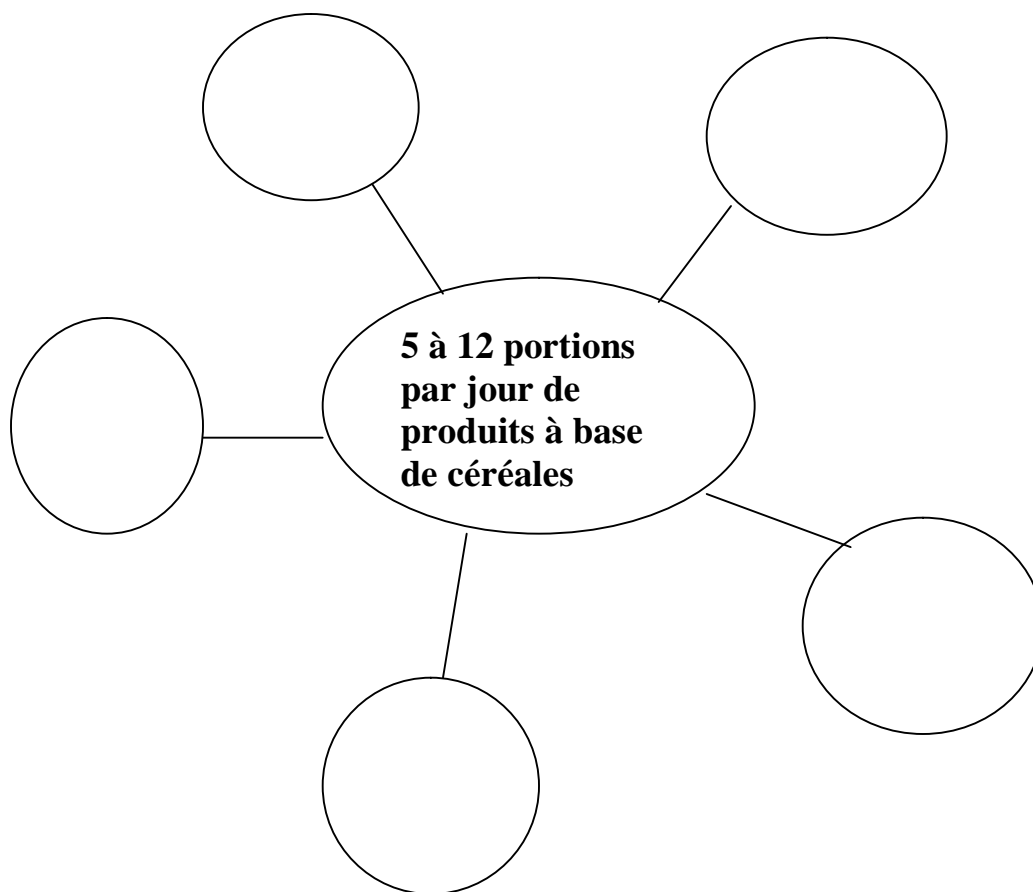
Exemple



F) Exercice de remue-méninges (suite)

Remarques pour l'animateur: Le Guide alimentaire canadien recommande également, dans le cadre d'un régime alimentaire sain, entre 5 à 12 portions d'aliments à base de céréales entières par jour. Demandez aux participants de penser aux différents types de produits faits à base de céréales pouvant être intégrés dans leurs repas quotidiens, puis de les indiquer dans les cercles périphériques.

Activité pour les participants



G) Outils pour exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

- a) **Menu quotidien:** À l'aide de l'exercice suivant, les participants peuvent créer un menu conforme aux exigences du Guide alimentaire canadien. Le menu vient du site suivant :

www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/menuplaner/SampleMenu.asp

Vous pouvez obtenir les recettes de ce menu en cliquant sur les aliments qui sont soulignés.

Remarque: Il n'existe actuellement au Canada aucun guide alimentaire pour les personnes âgées; cependant, les animateurs devraient régulièrement visiter le site www.hc-sc.gc.ca (Santé Canada) pour vérifier quand un tel guide sera publié.

G) Exercices d'écriture (suite)

Activité pour les participants

Menu quotidien

Repas	<u>Groupes d'aliments</u> (Indiquez l'aliment et le montant)	Portions du Guide alimentaire canadien
Petit-déjeuner Boissons	(Exemple: 1 tasse de céréales)	(1 portion de céréales PC)
Collation		
Dîner Boisson		
Collation		
Souper Boisson		
En soirée		

	<u>Total des portions</u> (Faites le total des portions dans la colonne de droite puis comparez-le aux portions recommandées.)	Nombre de portions recommandé
Produits céréaliers (PC)		5 à 12
Légumes/ Fruits (LF)		5 à 10
Produits laitiers (PL)		3
Viandes et substituts (VS)		2
Autres (A)		Minimum

G) Exercices d'écriture (suite)

- b) Création d'un album :** Les participants peuvent choisir de créer un album sur les habitudes alimentaires saines chez les personnes âgées. Cet album peut comprendre des recettes, des photos d'aliments, etc.

G) Exercices d'écriture (suite)

- c) **Liste d'épicerie** : Les participants peuvent choisir de créer une liste d'aliments nutritifs pour préparer, pendant une semaine, le petit-déjeuner, le dîner et le souper, puis calculer le coût de cette liste. Celle-ci peut être ensuite comparée à une liste d'aliments qui sont moins nutritifs.

Activité pour les participants

	Liste d'épicerie	Coût
Aliments pour le petit-déjeuner		
Aliments pour le dîner		
Aliments pour le souper		

		Coût total :
--	--	-------------------------

Références et ressources

Titre	Information
<i>Cooking for One or Two</i>	Livre de recettes de 152 pages destiné aux personnes âgées qui cuisinent pour une ou deux personnes. Ce livre peut être consulté sur le site du gouvernement de la Colombie-Britannique : www.healthservices.gov.bc.ca/prevent/pdf/senchef.pdf
1) <i>Eating for a Healthy Heart</i> 2) <i>Eating Well as We Age</i>	Brochures publiées par la U.S. Food and Drug Administration, proposant des conseils sur les bons aliments pour la santé, comment faire son épicerie, la perte d'appétit, la cuisine, etc. www.fda.gov/opacom/lowlit/englow.html .
<i>Facts about the DASH Eating Plan</i>	Régime alimentaire facile à lire publié par le National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health (É.-U.). À consulter sur www.nhlbi.nih.gov .
<i>5 to 10 a Day. Are you Getting Enough?!</i>	Guide facile à lire destiné aux personnes de tous âges, portant sur les avantages que représente la consommation de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour pour réduire les risques de cancer, de maladies du cœur et de maladies cérébrovasculaires. Cliquez sur www.5to10aday.com .
<i>Healthy Eating for Seniors</i>	Trousse de ressources, avec DVD, créée par ActNowBC visant à aider les personnes âgées à adopter de bonnes habitudes alimentaires pour prévenir et gérer les maladies chroniques, à comprendre les étiquettes alimentaires, à conserver un poids raisonnable, etc. Les personnes âgées qui habitent en C.-B. pourront obtenir cette trousse gratuitement fin 2007. Pour acheter un exemplaire, cliquez sur www.gov.bc.ca/health .
<i>Healthy Eating for the Later Years</i>	Excellente publication permettant aux personnes âgées d'évaluer leurs apports nutritionnels. Publiée par la University of Nebraska-Lincoln - http://ianrpubs.unl.edu/foods/g1083.htm

Titre	Information
<i>Senior Friendly Ideas for Healthy Eating</i>	Publié par Les diététistes du Canada, ce guide propose de nombreuses idées sur la préparation de repas pour 1 ou 2 personnes, à partir du Guide alimentaire canadien. www.dietitians.ca/english/frames.html (wrong link)
<i>Steps to Healthy Aging: Eating Better & Moving More- A Guidebook</i>	Publication du National Policy & Resource Center on Nutrition and Aging, Florida International University, proposant un programme de 12 semaines sur les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice pour les personnes âgées. À consulter sur www.nutritionandaging.fiu.edu >centers & institutes> National Policy & Resource Center on Nutrition and Aging
<i>Your Game Plan for Preventing Type 2 Diabetes – Information for Patients and the Fat and Calorie Counter</i>	Informations utiles sur la prévention du diabète de type 2, avec listes d'aliments et leur contenu en matières grasses et en calories. Publié dans le cadre du National Diabetes Education Program des National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention (É.-U.) http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_booklet.pdf
<i>Autres ressources</i>	Les sites suivants proposent des informations utiles sur le régime alimentaire des personnes âgées : www.health.gov.sk.ca/rr_healthy_eating_forsen.html www.healthyalberta.com/he_older.asp www.canadian-health-network.ca (Toute la documentation a été évaluée.)

A) Comprendre les étiquettes alimentaires : mots clés

Cholestérol

Infections

Colonne

Légumes

Crises

Minéraux

Dents

Nutritive

Énergie

Oxygène

Équilibrer

Portion

Fibres

Saturé

Glucides

Trans

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de la leçon 2, 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) **décrire** les informations que l'on trouve le plus souvent sur les étiquettes nutritionnelles;
- c) **reconnaître** si le montant d'un nutriment particulier est trop faible ou pas assez important;
- d) **indiquer** quels sont les nutriments importants pour vieillir en bonne santé.

Activités de la Leçon 4

Les activités de la Leçon 4 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur les *étiquettes nutritionnelles*.
- 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) **Lecture** d'étiquettes nutritionnelles
- e) Exercices d'**écriture** : Feuilles d'activités 1 à 8 et étiquettes nutritionnelles à remplir soi-même. Ces exercices ont été conçus par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. Les feuilles en question sont comprises dans la leçon; pour en obtenir des exemplaires supplémentaires, visitez le site www.healthyeatingisinstore.ca.

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 les étiquettes nutritionnelles.

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond à la 8^e année 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 participants

Comprendre les étiquettes alimentaires

La plupart des aliments emballés que nous achetons aujourd'hui comportent une étiquette appelée « Valeur nutritive ». Cette étiquette se trouve sur les boîtes de conserve, les produits faits à base de céréales, les emballages de certains légumes, les produits laitiers, les repas surgelés, les boissons, les bonbons, les croustilles, etc.

Ces étiquettes indiquent les éléments suivants : taille de la portion, calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines et minéraux. La colonne « % valeur quotidienne » permet de savoir quel est le pourcentage quotidien nécessaire pour chaque nutriment contenu dans le produit.

Chaque jour, nous avons besoin de LIPIDES (matières grasses) pour produire de l'énergie et pour obtenir certains nutriments. Consommer certaines matières grasses en trop grandes quantités cependant, comme les gras saturés et trans, peut provoquer l'apparition de maladies du cœur et du diabète de type 2.

C) Exercice de lecture (suite)

Notre corps fabrique la majeure partie du CHOLESTÉROL dont nous avons besoin; et nous obtenons ce qui nous manque grâce aux aliments que nous consommons. Notre corps a besoin de cholestérol pour fabriquer des cellules et des hormones; toutefois, trop de cholestérol dans le sang peut provoquer des crises cardiaques ou des accidents cérébrovasculaires.

Le sel, que l'on nomme également SODIUM, permet d'équilibrer les liquides qui se trouvent dans le corps; cependant, pour certaines personnes, consommer trop de sel peut être dangereux.

Les GLUCIDES apportent de l'énergie aux muscles et au cerveau. Le sucre et les fibres sont deux types de glucides indiqués sur les étiquettes alimentaires.

Les PROTÉINES sont nécessaires pour les muscles, les os et les dents. La bonne santé de notre peau et notre vision dépend de la VITAMINE A, et la VITAMINE C nous permet de combattre les infections.

Le CALCIUM est nécessaire pour avoir des os solides et des dents fortes, et le FER permet aux globules rouges de transporter l'oxygène dans le sang et de l'acheminer vers les différents organes du corps.

(Adapté à partir de la feuille de renseignements numéro 2 intitulée *Tous sur les nutriments*, du site Web de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada.)

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 participants

Comprendre les étiquettes alimentaires

La plupart des aliments emballés que nous achetons aujourd'hui comportent une étiquette appelée « Valeur_____ ». Cette étiquette se trouve sur les des boîtes de conserve, des produits faits à base de céréales, les emballages de certains _____, des produits laitiers, des repas surgelés, des boissons, des bonbons, des croustilles, etc.

Ces étiquettes indiquent les éléments suivants : taille de la _____, calories, lipides, cholestérol, sodium, glucides, protéines, vitamines et _____. La _____ « % valeur quotidienne » permet de savoir quel est le pourcentage quotidien nécessaire pour chaque nutriment contenu dans le produit.

Chaque jour, nous avons besoin de LIPIDES (matières grasses) pour produire de l'_____ et pour obtenir certains nutriments. Consommer certaines matières grasses en trop grandes quantités cependant, comme les gras _____ et _____, peut provoquer l'apparition de maladies du coeur et du diabète de type 2.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Notre corps fabrique la majeure partie du CHOLESTÉROL dont nous avons besoin; et nous obtenons ce qui nous manque grâce aux aliments que nous consommons. Notre corps a besoin de _____ pour fabriquer des cellules et des hormones; toutefois, trop de cholestérol dans le sang peut provoquer des _____ cardiaques ou des accidents cérébrovasculaires.

Le sel, que l'on nomme également SODIUM, permet d'_____ les liquides qui se trouvent dans le corps; cependant, pour certaines personnes, consommer trop de sel peut être dangereux.

Les GLUCIDES apportent de l'énergie aux muscles et au cerveau. Le sucre et les _____ sont deux types de _____ indiqués sur les étiquettes alimentaires.

Les PROTÉINES sont nécessaires pour les muscles, les os et les _____. La bonne santé de notre peau et notre vision dépendent de la VITAMINE A, et la VITAMINE C nous permet de combattre les _____.

Le CALCIUM est nécessaire pour avoir des os solides et des dents fortes, et le FER permet aux globules rouges de transporter l'_____ dans le sang et de l'acheminer vers les différents organes du corps.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encercler 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 participants

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

F) Comprendre une étiquette nutritionnelle

Remarques pour le formateur: Pour cet exercice, les participants doivent lire l'étiquette qui suit ainsi que le sens de chaque numéro (voir les pages suivantes). Cet exercice est basé sur la feuille de renseignements n° 3 du site Web de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada intitulée *Take 5 to read the facts* (www.healthyeatingisinstore.ca)

Activité pour participants

Dîner surgelé Poulet Alfredo Crustini

Valeur nutritive Portion -1 morceau -128 g		1
Teneur	% valeur quotidienne	2
Calories 320		3
Lipides 15 g	23 %	4
Saturés 6 g + Trans 3.5 g	48 %	
Cholestérol 20 mg		
Sodium 690 mg	29 %	
Glucides 38 g	13 %	5
Fibre 3 g Sucres 8 g	12 %	
Protéine 9 g		
Vitamine A	8 %	
Vitamine C	0 %	
Calcium	12%	
Fer	15 %	

F) Comprendre une étiquette nutritionnelle (suite)

1

Portion

Cette partie de l'étiquette signifie que si vous consommez la portion indiquée (pour notre exemple, il s'agit de 1 morceau), vous obtiendrez les montants de calories et de nutriments correspondants.

2

% de valeur quotidienne

Cette échelle (0 à 100%) permet d'indiquer le pourcentage de chaque nutriment contenu dans une portion par rapport au montant quotidien nécessaire.

3

Calories

Cette partie de l'étiquette indique le nombre de calories, c'est-à-dire l'énergie, que contient une portion.

4

Réduisez la consommation des nutriments suivants :

- Matières grasses, gras saturés, gras trans

Leçon 4

Comprendre les étiquettes alimentaires

- Cholestérol
- Sodium

Choisissez des aliments qui possèdent une *faible valeur quotidienne* de sodium, surtout si chez vous les risques liés aux maladies du cœur ou au diabète sont importants.

5

Augmentez la consommation des nutriments suivants :

- Glucides
- Fibre
- Vitamines A et C
- Calcium
- Fer

Choisissez des aliments qui contiennent des valeurs quotidiennes importantes de ces nutriments. Si vous faites du diabète, vous devez faire attention à votre consommation de glucides puisqu'ils ont des effets directs sur le niveau de sucre que contient votre sang.

G) Exercices d'écriture

Remarques pour le formateur: Les exercices d'écriture qui suivent ont également été créés par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada pour permettre aux consommateurs de mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles. La plupart de ces exercices, qui se trouvent sur le site Web de l'association, se prêtent très bien aux travaux de groupe et permettent aux participants de comparer différentes étiquettes.

a) Comprendre les étiquettes :

Les feuilles d'activités 1 à 8 proposent plusieurs exercices sur la lecture et la compréhension des étiquettes nutritionnelles. Incitez les participants à faire le plus grand nombre d'exercices possible.

b) Étiquettes nutritionnelles à remplir :

Les participants peuvent remplir ces étiquettes directement sur place ou les apporter à la maison.

Références et ressources

Titre	Information
<i>Faites provision de saine alimentation</i>	Ce guide, publié par l'Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, a pour but de permettre aux consommateurs de comprendre les informations nutritionnelles indiquées sur les étiquettes alimentaires. Il a été conçu pour les éducateurs qui travaillent auprès de personnes à faible revenu, qui ont des problèmes de lecture et d'écriture, de personnes âgées, etc. Vous pouvez télécharger ce guide sur www.healthyeatingisinstore.ca
<i>Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs</i>	Excellente trousse proposée sur le site de Santé Canada, visant à aider les éducateurs communautaires à expliquer l'étiquetage nutritionnel. À télécharger sur www.hc-sc.gc.ca .
<i>Revealing Trans Fats</i>	Article publié aux É.-U. offrant des informations sur les <i>gras trans</i> et d'autres types de matières, et sur la façon de réduire leur consommation. À consulter sur www.fda.gov/fdac .

A) Salubrité alimentaire : mots clés

Aliments	Réduire
Bactéries	Salubrité
Congeler	Séparer
Cuisine	Surfaces
Évolué	Températures
Informier	Thermomètre
Jetés	Ustensiles
Magasin	Viandes

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** sur la façon dont on contracte des maladies d'origine alimentaire;
- c) **expliquer** pourquoi il est important de savoir manipuler les aliments;
- d) **donner** les quatre messages du programme *À bas les bactéries!* et expliquer ce qu'ils signifient.

Activités de la Leçon 5

Les activités de la Leçon 5 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la *salubrité alimentaire*
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant sur 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**.
- e) Exercice de **lecture** sur les messages du programme *À bas les BACtéries!* de la brochure intitulée *Guide de salubrité alimentaire pour les personnes âgées*.

Cliquez sur <http://www.canfightbac.org/fr/default.aspx>.

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 que signifie la salubrité alimentaire.

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond à la 9^e année, 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 participants:

Salubrité alimentaire

Au Canada, la qualité des aliments est parmi les meilleures au monde. Toutefois, environ deux millions de Canadiens contractent chaque année des maladies d'origine alimentaire en raison d'une manipulation impropre des aliments.

Même si l'agriculture, les techniques de transformation des aliments et les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué, la façon dont les gens préparent et manipulent les aliments n'a, dans de très nombreux cas, que très peu changé.

En général, les maladies d'origine alimentaire sont causées par des bactéries invisibles présentes dans les aliments comme la viande rouge, la volaille, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes, ainsi que dans l'ensemble de la cuisine, par exemple sur les emballages, les planches à découper, les torchons, les mains, etc.

C) Exercice de lecture (suite)

Le programme *À bas les BACtéries*^{MC} a été conçu pour informer les gens sur la salubrité alimentaire. Les principaux messages de ce programme sont les suivants : **Nettoyer, Cuire, Réfrigérer, Séparer.**

Nettoyer : Nettoyez-vous souvent les mains, ainsi que les surfaces de travail et les torchons. Bien se laver les mains permet d'éliminer presque la moitié des maladies d'origine alimentaire et de réduire la propagation des rhumes et de la grippe.

Cuire : Cela signifie cuire les aliments à des températures permettant d'éliminer les bactéries. Les spécialistes de la salubrité alimentaire sont d'accord pour dire que l'utilisation d'un thermomètre est la meilleure façon de s'assurer que les aliments sont cuits à la bonne température.

Réfrigérer : Il est important de réfrigérer ou de congeler les aliments périssables et cuisinés, ainsi que les restes, dans les deux heures qui suivent leur préparation. Si ces aliments ont été laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures, ils doivent alors être jetés.

C) Exercice de lecture (suite)

Séparer : Afin d'éviter la propagation de certaines bactéries, il est important de séparer les viandes crues ainsi que la volaille et les fruits de mer des autres aliments, que ce soit dans votre chariot au magasin ou dans votre réfrigérateur. Il est très important de bien nettoyer les planches à découper et les ustensiles utilisés pour ces aliments avant de découper d'autres types d'aliments

(Adapté à partir du *Guide de la salubrité alimentaire pour les personnes âgées* publié par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.)

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 participants

Salubrité alimentaire

Au Canada, la qualité des aliments est l'une des meilleures au monde. Toutefois, environ deux millions de Canadiens contractent chaque année des maladies d'origine alimentaire en raison d'une manipulation impropre des aliments.

Même si l'agriculture, les techniques de transformation des _____ et les habitudes alimentaires ont beaucoup _____, la façon dont les gens préparent et manipulent les aliments n'a, dans de très nombreux cas, que très peu changé.

En général, les maladies d'origine alimentaire sont causées par des bactéries invisibles présentes dans les aliments comme la _____ rouge, la volaille, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes, ainsi que dans l'ensemble de la _____, par exemple sur les emballages alimentaires, les planches à découper, les torchons, les mains, etc.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

Le programme *À bas les BACtéries*^{MC} a été conçu pour _____ les gens sur la _____ alimentaire. Les principaux messages de ce programme sont les suivants : **Nettoyer, Cuire, Réfrigérer, Séparer.**

Nettoyer : Nettoyez-vous les mains souvent, ainsi que les _____ de travail et les torchons. Bien se laver les mains permet d'éliminer presque la moitié des maladies d'origine alimentaire et de _____ la propagation des rhumes et de la grippe.

Cuire : Cela signifie cuire les aliments à des _____ permettant d'éliminer les bactéries. Les spécialistes de la salubrité alimentaire sont d'accord pour dire que l'utilisation d'un _____ est la meilleure façon de s'assurer que les aliments sont cuits à la bonne température.

Réfrigérer : Il est important de réfrigérer ou de _____ les aliments périssables et cuisinés, ainsi que les restes, dans les deux heures qui suivent leur préparation. Si ces aliments ont été laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures, ils doivent alors être _____.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

«Séparer» : Afin d'éviter la propagation de certaines _____, il est important de _____ les viandes crues, la volaille et les fruits de mer des autres aliments, que ce soit dans votre chariot au _____ ou dans votre réfrigérateur. Il est très important de bien nettoyer les planches à découper et les _____ utilisés pour ces aliments avant de découper d'autres types d'aliments.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encrer les 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 participants

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

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. Bactéries | a. Doit être tout de suite nettoyée après avoir été utilisée pour la volaille (_) |
| 2. Maladie d'origine alimentaire | b. Mettre la viande dans le réfrigérateur avant (_) |
| 3. Aliments périssables | c. Faites ceci si vous avez des doutes (_) |
| 4. Ustensiles | d. La meilleure façon de vérifier si une viande est bien cuite (_) |
| 5. S'améliorer | e. Chose importante à faire avant de mettre des aliments au réfrigérateur (_) |
| 6. Jeter | f. Chaque année, 2 millions de Canadiens en sont atteints (_) |
| 7. Planche à découper | g. Présentes sur certains aliments (_) |
| 8. Deux heures | h. Ils doivent être consommés frais ou conservés au réfrigérateur (_) |

- | | |
|----------------|---|
| 9. thermomètre | i. Signifie « aller mieux » (_) |
| 10. séparer | j. Couteaux, fourchettes, etc.
(_) |

G) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Vous trouverez à la fin de cette leçon un lien menant vers le *Guide de la salubrité alimentaire pour les personnes âgées* publié par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. Incitez les participants à lire ce guide, en partie, ou dans son intégralité, et à essayer de faire les mots croisés. Pour avoir accès à d'autres publications, cliquez sur www.canfightbac.org.

Références et ressources

Titre	Information
<i>Tout sur les œufs</i>	L'Office canadien de commercialisation des œufs propose de nombreuses informations faciles à lire sur la manipulation des œufs à la maison : http://www.lesoeufs.ca/
<i>Egg Product Preparation</i>	Feuille de renseignements de 10 pages sur la manipulation des œufs en toute sécurité. United States Department of Agriculture, Food and Inspection Service. www.fsis.usda.gov/opacom/lowlit/medold.pdf
<i>Foodborne Diseases</i>	Informations faciles à lire sur les maladies d'origine alimentaire et sur leur prévention, proposées par le National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services (É.-U.). www.niaid.nih.gov
Information on chicken	Informations faciles à lire sur la manipulation du poulet en toute sécurité. Proposées par Les producteurs de poulet au Canada. Sur le site http://www.chicken.ca/Defaultsite/index_f.aspx , cliquez sur « Manipulation sans risque des aliments ».
Information on pork	Informations faciles à lire proposées par la Alberta Pork Farmers sur la manipulation sans risque de la viande de porc. Cliquez sur « Food Safety & Cooking » sur le site www.albetapork.ca/pdf/cooking_handling/food_safety.pdf (Link doesn't work)

<i>Eat Well, Live Well Lesson: Food Safety for Older Adults</i>	Excellente ressource visant à aider les éducateurs à enseigner la salubrité alimentaire. Ce plan de leçon, tiré du guide « Nutrition for Older Adults' Health », publié par le Department of Foods and Nutrition de la University of Georgia, est destiné aux personnes âgées qui ont des problèmes de lecture et d'écriture. Cliquez sur www.noahnet.myweb.uga.edu/plansfv.html
<i>Playing it Safe with Eggs</i>	Document de trois pages sur la prévention des infections à la <i>salmonelle</i> causées par les œufs. U.S. Food and Drug Administration, Centre for Food Safety and Applied Nutrition (FDA/CFSAN). Cliquez sur www.cfsan.fda.gov .
<i>Turkey for Dinner</i>	L'Office canadien de commercialisation de dindons proposent des informations faciles à lire sur ce qu'il faut faire pour décongeler et préparer une dinde, les temps de cuissons, etc. Cliquez sur www.turkeyfordinner.ca/français/index.asp

A) Consulter un fournisseur de soins de santé : mots clés

Auditifs

Maladie

Carte

Médical

Détails

Partenariat

Efforts

Question

Feuilles

Rôle

Infirmière

Stressantes

Lunettes

Symptômes

Maison

Urgences

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

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

- a) **utiliser** les mots indiqués sur la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **indiquer** quelles sont les choses les plus importantes à prendre en compte pendant une consultation médicale;
- c) **faire une liste** des questions à poser à un professionnel de la santé pendant une consultation.

Activités de la Leçon 6

Les activités de la Leçon 6 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la consultation d'un professionnel de la santé
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant sur la liste des mots clés.
- c) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés.
- b) Exercice **Faites correspondre les colonnes**.
- c) Exercices d'**écriture** sur les choses à prendre en compte et sur les questions à poser pendant une consultation.

Ces activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux apprenants de mieux comprendre les consultations médicales.

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 apprenants 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 participants

Consulter un fournisseur de soins de santé

Nous sommes tous amenés, à un moment donné ou à un autre, à consulter un médecin, une infirmière ou un pharmacien. Étant donné qu'en général ces consultations sont importantes, il est essentiel de bien communiquer et de jouer un rôle actif en ce qui concerne notre santé.

Par le passé, les gens se contentaient de répondre à des questions et de suivre des instructions. Aujourd'hui cependant, nous sommes censés jouer un rôle plus important en formant notamment un partenariat avec le professionnel de la santé que nous consultons. Même si cela demande du temps et des efforts, vous pouvez faire certaines choses pour vous préparer.

Préparez-vous : faites une liste de ce qui vous préoccupe. Écrivez sur une feuille ce dont vous voulez parler, avec en premier ce qui pour vous est le plus important. Apportez avec vous, pour chaque consultation, votre carte

C) Exercice de lecture (suite)

santé et tous les médicaments que vous prenez. Certaines personnes préfèrent apporter le tout dans un sac. Dites au médecin ou à l'infirmière s'il existe dans votre famille une maladie particulière, et demandez ce que vous pouvez faire pour l'éviter.

Faites en sorte que vous puissiez voir et entendre le mieux possible. Beaucoup de personnes âgées portent des lunettes ou des appareils auditifs. N'oubliez donc pas de porter vos lunettes ou votre appareil auditif pendant la consultation. Si vous avez des problèmes de vue ou d'ouïe, dites-le au fournisseur de soins.

Envisagez d'emmener avec vous un membre de votre famille ou un ami. Puisque les consultations sont parfois stressantes, il peut être bon d'être accompagné par un membre de sa famille ou un ami. Cette personne peut par exemple vous remettre en mémoire les raisons de la consultation et vous aider à vous souvenir de ce que le médecin vous a dit; elle peut également prendre des notes pour vous.

Tenez le médecin ou l'infirmière au courant de votre état de santé. Il est important d'indiquer ce qui s'est passé depuis la dernière consultation, par exemple si vous avez dû vous rendre aux urgences, si votre appétit a changé, ou encore votre poids, votre sommeil ou votre niveau d'énergie. Écrivez sur une feuille quels sont vos symptômes, la date et le moment de la journée auxquels ils ont commencé, pendant combien de temps ils ont duré, et combien de fois par jour ils se manifestent. Parlez également des changements liés aux médicaments et de vos réactions.

C) Exercice de lecture (suite)

Il se peut que votre fournisseur de soins de santé vous demande comment les choses vont pour vous. Il peut être important, sur le plan médical, de donner certaines informations sur votre vie, par exemple un divorce ou le décès d'une personne qui vous est chère. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails, mais de dire les choses simplement, par exemple « depuis ma dernière consultation, ma sœur est décédée », ou, « j'ai dû vendre ma maison et emménager chez ma fille ».

Autres conseils pour les consultations : 1) Soyez honnête 2) Restez au cœur du sujet 3) Posez des questions 4) Dites ce que vous pensez.

*(Adapté à partir du guide *Talking with your Doctor: A Guide for Older People*. Ageing International, hiver 2003, vol. 28, n° 1, pages 98-113.)*

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les apprenants 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 participants

Consulter un fournisseur de soins de santé

Nous sommes tous amenés, à un moment donné ou à un autre, à consulter un médecin, une infirmière ou un pharmacien. Étant donné qu'en général ces consultations sont importantes, il est essentiel de bien communiquer et de jouer un rôle actif en ce qui concerne notre santé.

Par le passé, les gens se contentaient de répondre à des questions et de suivre des instructions. Aujourd'hui cependant, nous sommes censés jouer un _____ plus important en formant notamment un _____ avec le professionnel de la santé que nous consultons. Même si cela demande du temps et des _____, vous pouvez faire certaines choses pour vous préparer.

Préparez-vous : faites une liste de ce qui vous préoccupe. Faites une _____ de ce dont vous voulez parler, avec en premier ce qui pour vous est le plus important. Apportez avec vous, pour chaque consultation, votre _____ santé et tous les médicaments que vous prenez. Certaines personnes préfèrent apporter le tout dans un sac. Dites au médecin ou à l'_____ s'il existe dans votre famille une _____ particulière, et demandez ce que vous pouvez faire pour l'éviter.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Faites en sorte que vous puissiez voir et entendre le mieux possible. Beaucoup de personnes âgées portent des lunettes ou des appareils _____. N'oubliez donc pas de porter vos _____ ou votre appareil auditif pendant la consultation. Si vous avez des problèmes de vue ou d'ouïe, dites-le au fournisseur de soins.

Envisagez d'emmener avec vous un membre de votre famille ou un ami. Puisque les consultations sont parfois _____, il peut être bon d'être accompagné par un membre de sa famille ou un ami. Cette personne peut par exemple vous remettre en mémoire les raisons de la consultation et vous aider à vous souvenir de ce que le médecin vous a dit; elle peut également prendre des notes pour vous.

Tenez le médecin ou l'infirmière au courant de votre état de santé. Il est important d'indiquer ce qui s'est passé depuis la dernière consultation, par exemple si vous avez dû vous rendre aux _____, si votre appétit a changé, ou encore votre poids, votre sommeil ou votre niveau d'énergie. Écrivez sur une feuille quels sont vos _____, la date et le moment de la journée auxquels ils ont commencé, pendant combien de temps ils ont duré, combien de fois par jour ils se manifestent. Parlez également des changements liés aux médicaments et de vos réactions.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Il se peut que votre fournisseur de soins de santé vous demande comment les choses vont pour vous. Il peut être important, sur le plan _____, de donner certaines informations sur votre vie, par exemple un divorce ou le décès d'une personne qui vous est chère. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans les _____, mais de dire les choses simplement, par exemple « depuis ma dernière consultation, ma sœur est décédée », ou, « j'ai dû vendre ma _____ et emménager chez ma fille.

Autres conseils pour les consultations : 1) Soyez honnête 2) Restez au cœur du sujet 3) Posez des _____ 4) Dites ce que vous pensez.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les apprenants doivent encercler des mots qui se trouvent sur 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

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

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. préoccupations | a. Peut vous accompagner (_) |
| 2. médicaments | b. Répond aux questions sur vos médicaments (_) |
| 3. symptômes | c. C'est à nous qu'elles reviennent (_) |
| 4. stress | d. Formées pour faire une partie du travail des médecins (_) |
| 5. partenariat | e. Elles vous permettront de comprendre (_) |
| 6. responsabilité | f. Certaines personnes les apportent dans un sac (_) |
| 7. ami | g. Dites les plus importantes d'abord (_) |
| 8. pharmacien | h. Il est important de dire quand ils ont commencé (_) |
| 9. infirmières | i. Faire quelque chose ensemble (_) |
| 10. questions | j. Perdre un ami peut causer du (_) |

G) Exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

a) Choses importantes à prendre en compte pendant les consultations :

Demandez aux participants d'écrire sur une feuille de papier, en utilisant certains des termes qui se trouvent sur la liste de mots clés, ce qui les a aidés pendant une consultation chez le médecin.

Activité pour participants

Les choses qui m'ont aidé pendant ma consultation chez le médecin sont...

G) Exercices d'écriture (suite)

- b) **Questions ou préoccupations** : Demandez aux participants de faire une liste des questions ou des préoccupations qu'ils peuvent poser ou expliquer à leur médecin.

Activité pour participants

Voici certaines de mes préoccupations : ...

Voici les questions que j'aimerais vous poser : ...

Références et ressources

Titre	Information
<i>Questions à poser à votre médecin et à votre pharmacien : Guide à l'intention des aînés</i>	Ce guide, destiné aux personnes âgées vivant au Manitoba, propose de nombreuses informations sur les médicaments et les programmes offerts dans la province. Il est publié par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé. http://www.gov.mb.ca/shas/pdf/questions.fr_05.pdf
<i>Talking with your Doctor: A Guide for Older People</i>	Ce guide, publié par le U.S. National Institute on Aging, propose un certain nombre de conseils, de photos et de feuilles de renseignements sur le développement d'une bonne relation avec son médecin. À télécharger sur www.niapublications.org/pubs (link doesn't work).
<i>The Health Pack-Resource Pack for Literacy Tutors and Healthcare Staff</i>	Brochure publiée pour les personnes vivant en Irlande pouvant être facilement adaptée à notre système de santé. Pour commander un exemplaire, contactez la National Adult Literacy Agency (NALA), 76 Lower Gardiner Street, Dublin 1, Irlande. Cliquez sur www.nala.ie .

A) Étiquettes de médicaments : mots clés

Contenants	Médicament
Dossier	Pharmacien
Effet	Principal
Étiquettes	Problème
Indications	Questions
Interaction	Spécialiste
Liste	
Médecin	

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

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

- a) **utiliser** les mots indiqués sur la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **expliquer** les informations que l'on trouve en général sur les médicaments, qu'ils soient d'ordonnance ou non;
- c) **expliquer** les informations de base se trouvant sur leurs médicaments;
- d) **expliquer** le sens des étiquettes de mise en garde;
- e) **remplir** un carnet médical personnel.

Activités de la Leçon 7

Les activités de la Leçon 7 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur les messages des étiquettes de médicaments.
- a) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant sur la liste des mots clés.
- b) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés.
- c) **Lire** les étiquettes de médicaments.
- d) Exercices d'**écriture** *The LaRue Medical Literacy Exercises* créés par Charles LaRue et proposés par le Minnesota Department of Education et le Minnesota Literacy Council sont en anglais seulement. (www.mcdservices.com)

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 les étiquettes de médicaments.

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond à la 9^e année, 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 apprenants 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.

Tirer le maximum d'un médicament

Il se peut que votre médecin vous ait prescrit un ou plusieurs médicaments. Faites en sorte de bien connaître le nom du médicament en question et de comprendre pourquoi vous devez le prendre. Demandez au médecin d'écrire pendant combien de temps vous devez le prendre et combien de fois par jour ou par semaine. Écrivez toutes les indications spéciales que le médecin vous donne, par exemple les aliments et les boissons que vous devez éviter. Si vous prenez déjà des médicaments, dites-le à votre médecin pour qu'il puisse éviter les interactions dangereuses.

Il arrive que les médicaments provoquent chez les personnes âgées des réactions différentes de celles qui peuvent se produire chez des personnes plus jeunes. Si le médicament que vous devez prendre n'a aucun effet ou cause certains problèmes, parlez-en à votre médecin. Il est préférable que vous ne décidiez pas seul d'arrêter la prise d'un médicament. Si vous arrêtez de prendre un médicament, dites-le à votre médecin le plus rapidement possible.

C) Exercice de lecture (suite)

Si un autre médecin (par exemple un spécialiste) vous prescrit un médicament, appelez le bureau de votre principal médecin pour l'informer sur ce nouveau médicament. De plus, appelez votre médecin avant de prendre des médicaments sans ordonnance. Il peut être utile de faire une liste de tous les médicaments que vous devez prendre et quand vous devez les prendre.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre pharmacien. En plus de répondre à vos questions et de vous aider à choisir un médicament sans ordonnance, le pharmacien possède un dossier de toutes les ordonnances que vous avez fait remplir à cette pharmacie. En raison de ce dossier, il est donc important de se rendre dans la même pharmacie. Si vous le demandez, le pharmacien peut vous donner des contenants faciles à ouvrir et peut-être imprimer les étiquettes avec des grosses lettres.

(Adapté à partir du guide *Talking with your Doctor: A Guide for Older People*, Ageing International, hiver 2003, vol. 28, n° 1, pages 98-113.)

Source: Feuille de renseignements n° 2 : *Tout sur les nutriments* – Site Web de l'Association canadienne du diabète/Les diététistes du Canada)

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les apprenants 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

Tirer le maximum d'un médicament

Il se peut que votre médecin vous ait prescrit un ou plusieurs médicaments. Faites en sorte de bien connaître le nom du médicament en question et de comprendre pourquoi vous devez le prendre. Demandez au _____ d'écrire pendant combien de temps vous devez le prendre et combien de fois par jour ou par semaine. Écrivez toutes les _____ spéciales que le médecin vous donne, par exemple les aliments et les boissons que vous devez éviter. Si vous prenez déjà des médicaments, dites-le à votre médecin pour qu'il puisse éviter les _____ dangereuses.

Il arrive que les médicaments provoquent chez les personnes âgées des réactions différentes de celles qui peuvent se produire chez des personnes plus jeunes. Si le _____ que vous devez prendre n'a aucun _____ ou cause certains _____, parlez-en à votre médecin. Il est préférable que vous ne décidiez pas seul d'arrêter la prise d'un médicament. Si vous arrêtez de prendre un médicament, dites-le à votre médecin le plus rapidement possible.

D) Exercice : Trouvez les mots manquants (suite)

Si un autre médecin (par exemple un _____) vous prescrit un médicament, appelez le bureau de votre _____ médecin pour l'informer sur ce nouveau médicament. De plus, appelez votre médecin avant de prendre des médicaments sans ordonnance. Il peut être utile de faire une _____ de tous les médicaments que vous devez prendre et quand vous devez les prendre.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre _____. En plus de répondre à vos _____ et de vous aider à choisir un médicament sans ordonnance, le pharmacien possède un _____ de toutes les ordonnances que vous avez fait remplir à cette pharmacie. En raison de ce dossier, il est donc important de se rendre dans la même pharmacie. Si vous le demandez, le pharmacien peut vous donner des _____ faciles à ouvrir et peut-être imprimer les _____ avec des grosses lettres.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les apprenants doivent encercler des mots qui se trouvent sur 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

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

F) Exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

a) **Feuilles d'activités** : La partie *Références et ressources* proposent trois types d'activités que les participants devraient essayer de faire :

- A) Étiquettes de médicaments d'ordonnance
- B) Étiquettes de médicaments sans ordonnance
- C) Étiquettes de mise en garde

(Les activités peuvent être adaptées en français.)

Ces activités, appelées *The LaRue Medical Literacy Exercises*, ont été créées par Charles LaRue et sont proposées par le Minnesota Department of Education and Minnesota Literacy Council. Pour y accéder, cliquez sur www.mcedservices.com, sur « Online activities » puis sur « Medicine labels and warning ».

b) **Carnet de médicaments** : La partie *Références et ressources* de cette leçon propose une brochure conviviale ayant pour titre *L'information est la meilleure prescription*. Cette brochure, publiée par les Compagnies de recherche pharmaceutique du Canada, permet de noter des renseignements comme le nom de votre médecin, votre histoire médicale, les allergies dont vous souffrez, le nom de certaines personnes-ressources, les médicaments d'ordonnance et autres médicaments que vous prenez, etc. Vous pouvez vous procurer cette brochure dans les pharmacies ou la commander à partir du site www.canadapharma.org : cliquez sur « Info-patient ».

Références et ressources

Titre	Information
<i>L'information est la meilleure prescription</i>	Cette brochure propose un certain nombre d'informations de base sur ce qu'il faut faire pour connaître les médicaments que vous prenez. Vous pouvez également vous en servir pour noter des renseignements comme le nom de votre médecin, votre histoire médicale, les allergies dont vous souffrez, le nom de certaines personnes-ressources, les médicaments d'ordonnance et autres médicaments que vous prenez, etc. Vous pouvez vous procurer cette brochure dans les pharmacies ou la commander à partir du site www.canadapharma.org : cliquez sur « Info-patient ».
<i>The LaRue Medical Literacy Exercises</i>	Ces activités, destinées aux adultes qui ont des problèmes de lecture et d'écriture, ont été créées par Charles LaRue et sont proposées par le Minnesota Department of Education and Minnesota Literacy Council. Il s'agit d'activités sur la compréhension des étiquettes des médicaments d'ordonnance et sans ordonnance, ainsi que des mises en garde. Cliquez sur www.mcedservices.com .
<i>Medicines and Older Adults</i>	Brochure sur les précautions liées à la prise de médicaments, publiée par la U.S. Food and Drug Administration. Cliquez sur www.fda.gov .

Leçon 7

Comprendre les étiquettes de médicaments

<i>Questions à poser à votre médecin et à votre pharmacien : Guide à l'intention des aînés</i>	<p>Ce guide, destiné aux personnes âgées vivant au Manitoba, proposent de nombreuses informations sur les médicaments et les programmes offerts dans la province. Il est publié par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé.</p> <p>http://www.gov.mb.ca/shas/pdf/questions.fr_05.pdf</p>
--	---

A) Prévention : mots clés

Amputation	Poreux
Cécité	Prévenir
Densité	Prostate
Dépistage	Sein
Déterminer	Sucre
Diabète	Tôt
Endommager	Types
Mesurer	

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^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

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).

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 encercler 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 www.cancercare.ns.ca.</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 www.aarp.org/health/staying_healthy/prevention.</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 www.cdc.gov, 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 www.4elders.org.</p>

<i>Prevent Diabetes Problems</i>	<p>Série de 7 brochures sur les stratégies de prévention du diabète :</p> <ul style="list-style-type: none">(1) <i>Keep Your Diabetes Under Control</i>(2) <i>Keep your Heart and Blood Vessels Healthy</i>(3) <i>Keep Your Kidneys Healthy</i>(4) <i>Keep Your Eyes Healthy</i>(5) <i>Keep Your Skin and Feet Healthy</i>(6) <i>Keep Your Nervous System Healthy</i>(7) <i>Keep Your Teeth and Gums Healthy</i> <p>Publiée par le National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (É.-U.), cliquez sur www.diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs.</p>
<i>Questions et réponses sur la vaccination chez les adultes</i>	<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 www.immunize.cpha.ca.</p>

Annexes

Faites correspondre les colonnes

<u>Leçon 5</u> Salubrité alimentaire	
a.	7
b.	8
c.	6
d.	9
e.	10
f.	2
g.	1
h.	3
i.	5
j.	4

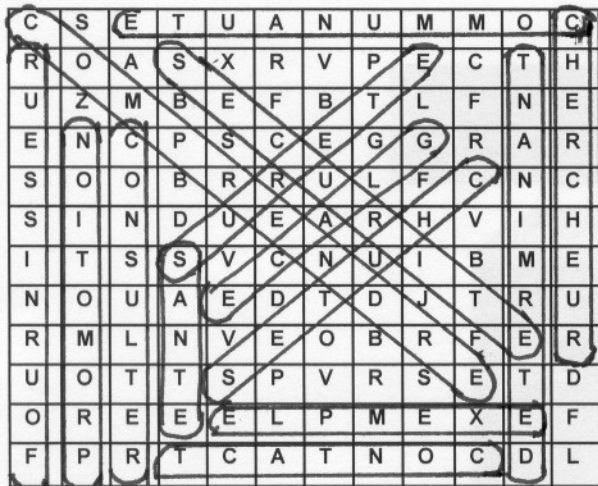
<u>Leçon 6</u> Consulter un professionnel de la santé	
a.	7
b.	8
c.	6
d.	9
e.	10
f.	2
g.	1
h.	3
i.	5
j.	4

<u>Leçon 8</u> Prévention	
a.	4
b.	10
c.	1
d.	3
e.	9
f.	8
g.	2
h.	5
i.	6
j.	7

Annexes

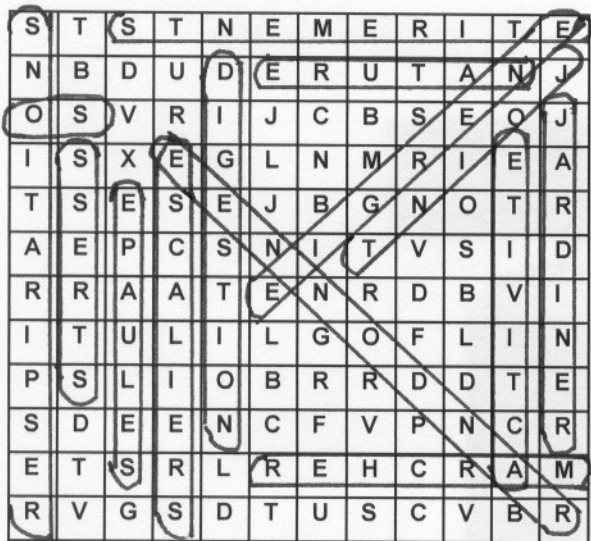
Recherche de mots : solutions

Leçon 1- Santé



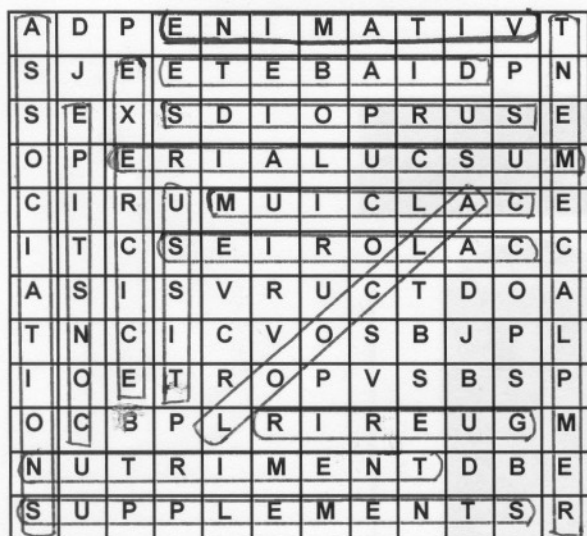
Annexes

Leçon 2- Vie active

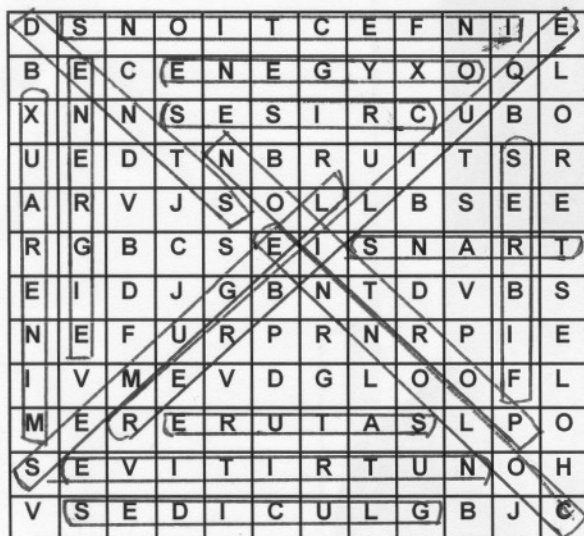


Annexes

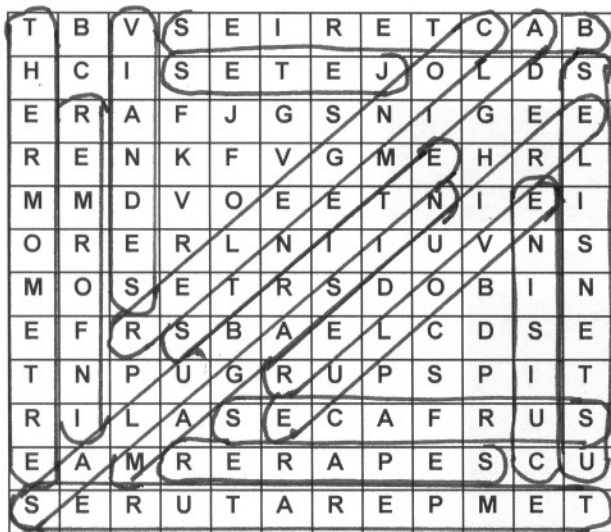
Leçon 3 – Alimentation saine



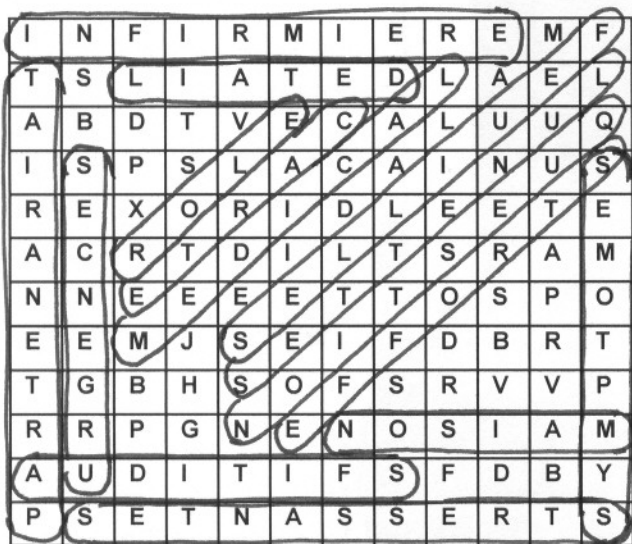
Leçon 4 – Comprendre les étiquettes alimentaires



Leçon 5 – Salubrité alimentaire

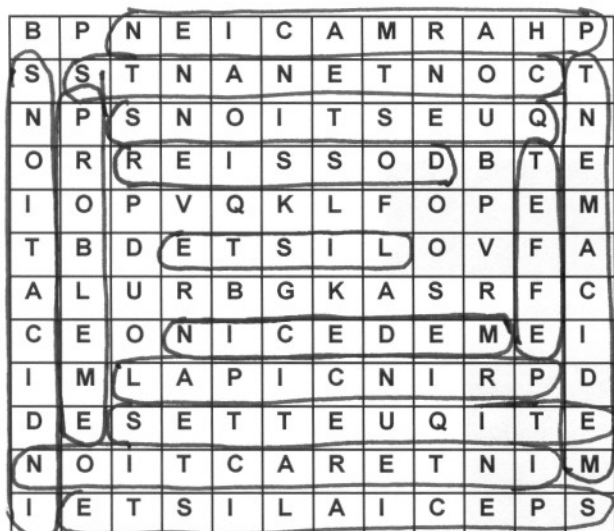


Leçon 6 – Consulter un professionnel de la santé



Annexes

Leçon 7 – Comprendre les étiquettes de médicaments



Leçon 8 – Prévention

