



Le guide du PCNP

UN GUIDE VISANT À AIDER LES INTERVENANTES DU PCNP À OFFRIR UN EXCELLENT PROGRAMME COMMUNAUTAIRE

Vous trouverez ci-joint le nouveau guide du Programme canadien de nutrition prénatale - Volet- Premières nations et Inuits (PCNP- VPNI).

Les questionnaires et les intervenantes du PCNP d'un peu partout au Canada nous ont aidés à élaborer ce nouvel outil remarquable. Nous aimerions remercier toutes les personnes qui ont participé à ce projet de leur excellent travail!

Ce nouveau guide:

- décrit le programme du PCNP, sa clientèle cible et la façon dont les fonds peuvent être dépensés
- décrit les activités que les intervenantes du PCNP peuvent réaliser dans le cadre de leurs programmes
- décrit le type de rapports que les intervenantes du PCNP doivent présenter
- renferme une liste de ressources (livres de recettes, vidéos, dépliants et ainsi de suite) que les intervenantes peuvent juger utiles pour leur communauté
- constitue une version à jour et plus conviviale du cadre structurel (avril 2000) et des lignes directrices (juin 2000) du PCNP- VPNI.

Autres ressources importantes du PCNP- VPNI pour votre programme:

Le manuel *Assurons à bébé un départ santé*

- Il s'agit d'un manuel de référence qui renferme l'ensemble des recommandations de Santé Canada relatives à la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement et à l'alimentation du nourrisson. Ce manuel explique également aux intervenantes comment enseigner de tels sujets.
- Il renferme une série de feuillets qui peuvent être photocopiés et remis aux personnes qui participent au programme.

Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé?

- Cet outil vous permettra d'aider les femmes à trouver des façons d'améliorer leurs habitudes alimentaires afin de vivre une grossesse en santé.
- On peut distribuer les documents suivants : *Fiches d'information sur les groupes alimentaires*, le *Guide de portion des aliments* et le guide alimentaire: *Pour un bébé en bonne santé* qui complètent bien cet outil d'évaluation.

Recettes de succès

- Bientôt disponible! Il s'agit d'un coffret rempli de suggestions d'activités, de conseils et d'idées visant à briser la glace, etc. qui ont été recueillis en divers endroits, entre autres auprès d'intervenantes du PCNP. Vous pouvez vous attendre à recevoir cette nouvelle ressource d'ici la fin de 2004.

Comment puis-je me procurer des exemplaires des ressources du PCNP- VPNI?

La personne-ressource du PCNP de votre région (qui figure dans la liste présentée à la section 7 du présent guide) peut vous aider à vous procurer des exemplaires des ressources du PCNP- VPNI si vous ne les avez pas déjà. Vous pouvez aussi les commander sur le site Web de Santé Canada, sous la rubrique « Imprimés - Nutrition », à l'adresse suivante:

<http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/index.htm>

Nous espérons que ce guide vous sera utile. Vous recevrez bientôt votre exemplaire de *Recettes de succès*. Nous allons communiquer avec les responsables de certains projets communautaires (peut-être le vôtre!) afin de recueillir leurs impressions relativement à ces nouvelles ressources.

Veillez agréer nos sincères salutations,

Bureau national du PCNP - VPNI, Santé Canada

Le guide du PCNP

UN GUIDE VISANT À AIDER LES INTERVENANTES DU PCNP À OFFRIR
UN EXCELLENT PROGRAMME COMMUNAUTAIRE



Le guide du PCNP

UN GUIDE VISANT À AIDER LES INTERVENANTES DU PCNP À OFFRIR
UN EXCELLENT PROGRAMME COMMUNAUTAIRE



*Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur santé*
Santé Canada

Le guide du PCNP

... un guide visant à aider les intervenantes du PCNP à offrir un excellent programme communautaire

Also available in English under the title: The CPNP Guidebook ...a CPNP Worker's guide to running a great community program

Publication autorisée par le ministre de la Santé
Programme canadien de nutrition prénatale
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits, Santé Canada

© Sa Majesté la Reine en Chef du Canada, 2004

Pour obtenir d'autres exemplaires de cette ressource, veuillez communiquer avec :
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Centre de ressources en publications
Télécopieur : (613) 952-8594
Courriel : CHPD_Clearinghouse-Centre_d'information_DPSC@hc-sc.gc.ca

No de cat. H34-148/2006F

ISBN 0-662-71329-X

Table des matières

AVANT-PROPOS	i
COMMENT UTILISER CE GUIDE	iii
I. TOUT SUR LE PCNP	1-1
Pourquoi le PCNP existe-t-il ?	1-2
À qui s'adresse le PCNP ?	1-4
Comment fonctionne le PCNP ?	1-6
Quel est le rôle des intervenantes du PCNP ?	1-8
Est-ce que les intervenantes du PCNP peuvent obtenir de l'aide ?	1-10
Comment puis-je dépenser les fonds du PCNP ?	1-12
Qu'est-ce qu'on entend par « obligation de rendre des comptes et évaluation » ?	1-14
La formation : comment puis-je améliorer mes connaissances et me tenir à jour ?	1-16
Est-ce que la confidentialité est importante ?	1-18
Comment puis-je adapter mon programme à la culture de ma communauté ?	1-20
2. ÉVALUATION DE LA NUTRITION, ÉDUCATION ET CONSEILS	2-1
Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils » ?	2-2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?	2-3
Suggestions d'activités que vous pourriez organiser	2-4
PAGE D'ACTIVITÉ : Évaluation de la nutrition	2-5
PAGE D'ACTIVITÉ : Visite à l'épicerie	2-9
PAGE D'ACTIVITÉ : Préparation en groupe d'aliments pour bébés	2-13
PAGE D'ACTIVITÉ : Promotion de l'activité physique	2-17
Autres suggestions d'activités	2-19
Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin	2-20
3. NUTRITION MATERNELLE	3-1
Qu'est-ce qu'on entend par « nutrition maternelle » ?	3-2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?	3-3
Suggestions d'activités que vous pourriez organiser	3-4
PAGE D'ACTIVITÉ : Groupes de cuisine collective	3-5
PAGE D'ACTIVITÉ : Paniers de provisions ou coupons alimentaires	3-9
PAGE D'ACTIVITÉ : Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments	3-13
Autres suggestions d'activités	3-15
Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin	3-16

4. PROMOTION DE L'ALLAITEMENT, ÉDUCATION ET SOUTIEN	4-1
Qu'est-ce qu'on entend par « promotion de l'allaitement maternel, éducation et soutien » ?	4-2
Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?	4-3
Suggestions d'activités que vous pourriez organiser	4-4
PAGE D'ACTIVITÉ : Informez toute la communauté !	4-5
PAGE D'ACTIVITÉ : Les dollars de l'allaitement maternel	4-7
PAGE D'ACTIVITÉ : Cercle de soutien de l'allaitement maternel	4-11
Autres suggestions d'activités	4-13
Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin	4-14
5. ACTIVITÉS DE SOUTIEN	5-1
Qu'est-ce qu'on entend par « activités de soutien » ?	5-2
Pourquoi ces activités sont-elles importantes dans le cadre de votre programme ?	5-3
Suggestions d'activités que vous pourriez organiser	5-3
6. OBLIGATION DE RENDRE DES COMPTES ET ÉVALUATION	6-1
Obligation de rendre des comptes :	
Qu'est-ce qu'on entend par « plans de travail et rapports » ?	6-2
Évaluation :	
Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation » ?	
Pourquoi faut-il faire une évaluation ?	6-4
7. PERSONNES RESSOURCES DU PCNP DANS LES DIVERSES RÉGIONS DU CANADA	7-1
8. RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES	8-1
ANNEXES	
Annexe A : PCNP-VPNI : Buts et principes du programme	A-1
Annexe B : Modèle du PCNP-VPNI	B-1
Annexe C : Exemple de formulaire de plan de travail du PCNP-VPNI	C-1
Annexe D : Exemple de formulaire de rapport final (de fin d'année) du PCNP-VPNI	D-1
Annexe E : Exemple de description de poste	E-1
Annexe F : Rôles de certains partenaires des projets	F-1
Annexe G : Services de santé non assurés	G-1
Annexe H : Comment vous assurer que votre cuisine soit sécuritaire	H-1
Annexe I : Comment vous assurer de la salubrité des aliments	I-1

Avant-propos

L'année prochaine (2005–2006) marquera le 10^e anniversaire du Programme canadien de nutrition prénatale. Pendant les dix dernières années, les projets du PCNP ont pris de l'ampleur dans les communautés des Premières nations et des Inuits afin de mieux contribuer à l'amélioration de la santé des femmes et des bébés! Le PCNP comporte deux volets. Les projets mis en œuvre dans les communautés font partie du volet des Premières nations et des Inuits, c'est-à-dire du PCNP-VPNI.

Le présent Guide du PCNP vise à expliquer davantage les lignes directrices et le cadre structurel du PCNP-VPNI. On y retrouve des informations qui nous ont été fournies par des intervenantes du PCNP, des nutritionnistes et des participantes au programme relativement à ce qui fonctionne vraiment bien dans les projets communautaires du PCNP. Il s'agit d'un document de référence complet et facile à utiliser qui renferme tout ce qu'il faut pour concevoir et mettre en œuvre des projets dans le cadre du PCNP-VPNI. Ce Guide devrait être particulièrement utile aux nouveaux membres du personnel. Il pourra en outre servir de document de référence aux intervenants actuels du secteur de la santé et aux autres parties intéressées au niveau communautaire. On y retrouve :

- des informations de base sur le programme
- une description des types de rapports que les intervenantes doivent préparer ainsi qu'une explication de leur but
- des explications, étape par étape, des façons de procéder afin de mener à bien d'importantes activités du programme
- les rôles et responsabilités de divers fournisseurs de services de santé
- et beaucoup d'autres choses...

Ce Guide ne s'est certainement pas écrit tout seul. C'est pourquoi nous aimerions remercier de nombreuses personnes, en particulier les nutritionnistes du Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest et leurs collègues qui ont mis au point un excellent guide du PCNP à l'intention des TN-O et du Nunavut en 2000. Le présent Guide s'inspire de cette ressource; il renferme des explications supplémentaires quant à la structure du Programme canadien de nutrition prénatale, volet Premières nations et Inuits (PCNP — VPNI).

Nous aimerions aussi remercier les nombreuses intervenantes communautaires du PCNP qui travaillent sur le terrain, un peu partout au Canada, d'avoir consacré leur temps, leur énergie et leurs connaissances à la réussite de ce projet. Les nutritionnistes des gouvernements territoriaux et les gestionnaires régionaux du PCNP de la DGSPNI ont également collaboré à la révision de ce nouveau guide, de même que le personnel du bureau central de notre programme jumeau qui est administré par la Direction générale de la santé de la population et de la santé publique (PCNP-DGSPSP).

Nos plus sincères remerciements à tous!

Lori Doran, M.Sc., R.D.

Nutritionniste en chef et directrice nationale,

Programme canadien de nutrition prénatale — volet des Premières nations et des Inuits (PCNP-VPNI)

Comment utiliser ce Guide

- Est-ce que vous venez de commencer à travailler pour le programme de nutrition prénatale ?
- Cherchez-vous de l'aide pour planifier les activités de votre programme ?
- Est-ce que vous aimeriez changer ou améliorer votre programme ?

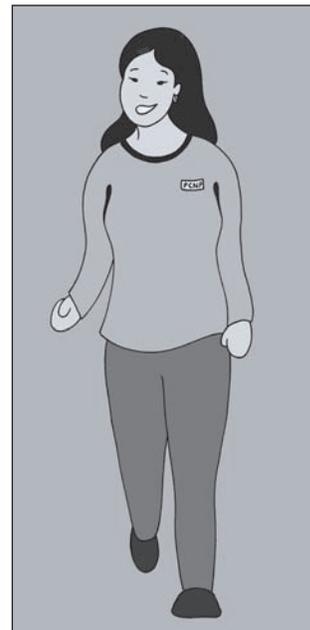
Le présent guide vous aidera à mettre en œuvre votre programme de nutrition prénatale dans votre communauté.

Vous y trouverez :

- des informations sur le programme du PCNP et sur le rôle des intervenantes
- des suggestions et conseils relatifs aux activités du programme
- une liste de ressources éducatives utiles
- un formulaire facilitant l'élaboration de votre plan de travail

Ce guide vous aidera à utiliser le mieux possible les fonds que votre communauté reçoit du PCNP afin d'aider les femmes de votre communauté à vivre une grossesse en santé et à avoir des bébés en santé.

La Section 1 renferme des renseignements généraux sur le PCNP et sur votre rôle en tant qu'intervenante du programme. Les autres sections renferment des explications détaillées ainsi que des suggestions d'activités.



Assurez-vous de vous procurer les deux ressources suivantes dans le cadre de votre programme du PCNP :

- **Assurons à bébé un départ santé** (version à l'intention des Premières nations ou celle à l'intention des Inuits)
- **Recettes de succès**

Vous pourriez demander à l'infirmière communautaire ou à une diététiste ou nutritionniste professionnelle de vous fournir un exemplaire de chacune de ces ressources.

Au cas où vous ne trouveriez pas ces ressources, demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous les procurer. Consultez la liste présentée à la Section 7.

Tout sur le PCNP



Tout sur le PCNP



Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

- Pourquoi le PCNP existe-t-il ?
- À qui le PCNP s'adresse-t-il ?
- Comment fonctionne le PCNP ?
- Quel est le rôle des intervenantes du PCNP ?
- Est-ce que les intervenantes du PCNP peuvent obtenir de l'aide ?
- Comment puis-je dépenser les fonds du PCNP ?
- Qu'est-ce qu'on entend par « obligation de rendre des comptes et évaluation » ?
- La formation : comment puis-je améliorer mes connaissances et me tenir à jour ?
- Est-ce que la confidentialité est importante ?
- Comment puis-je adapter mon programme à la culture de ma communauté ?

Pourquoi le PCNP existe-t-il ?

Le but du PCNP est **d'améliorer la santé des mères et des bébés !**

Les choix que les mères font lorsqu'elles sont enceintes ou qu'elles nourrissent leurs bébés peuvent avoir un impact énorme, autant sur leur santé personnelle que sur celle leurs bébés.

En tant qu'intervenante du PCNP, vous pouvez aider les femmes enceintes à faire les meilleurs choix possibles afin de donner toutes les chances à leurs bébés de commencer leur vie en santé.

Vous devez viser les trois résultats suivants :



1. Avoir des bébés en santé à la naissance

- Les bébés devraient avoir un poids santé à la naissance afin d'avoir une meilleure santé tout au long de leur vie.
- Ils devraient avoir un bon système immunitaire afin de pouvoir lutter contre les maladies.
- Ils ne devraient souffrir d'aucun trouble causé par le spectre de l'alcoolisation fœtale ni d'aucun autre problème.



2. Les bébés devraient être allaités au sein

- La mère et le bébé peuvent ainsi profiter des nombreux bienfaits de l'allaitement maternel.



3. Les bébés devraient commencer à manger des aliments sains, sous forme solide, à partir de six mois

- Le lait maternel (ou une préparation lactée pour nourrissons (formule) enrichie de fer) devrait demeurer le principal aliment des bébés jusqu'à un an.
- À l'âge de six mois, les bébés ont encore besoin du lait maternel (ou d'une préparation lactée pour nourrissons), mais ils ont aussi besoin d'aliments riches en fer afin de pouvoir grandir et se développer.
- Il faut leur donner d'autres aliments sains entre 6 et 12 mois, afin de les préparer à manger les mêmes aliments sains que le reste de la famille à partir de l'âge d'un an.



Le programme du PCNP s'adresse à toutes les femmes canadiennes qui risquent d'avoir des problèmes de santé pendant leur grossesse. Il leur offre une aide adaptée à leur culture et à leur communauté.

Grâce au PCNP, vous pouvez aider les femmes à :

- avoir accès à une quantité suffisante d'aliments sains pour nourrir les bébés qui se développent en elles,
- se renseigner sur les avantages de la saine alimentation et de l'activité physique, autant pour la maman que pour le bébé,
- améliorer leur façon de faire l'épicerie et de cuisiner,
- choisir d'allaiter leurs bébés au sein afin de leur offrir le meilleur départ possible dans la vie,
- allaiter plus longtemps,
- donner les bons aliments, au bon moment, à leurs bébés.

Chaque année au Canada, les projets du PCNP atteignent environ 6000 femmes dans plus de 500 communautés des Premières Nations et des Inuits. Ces projets aident à améliorer la santé des mères et des bébés. Votre travail contribue à ce succès !

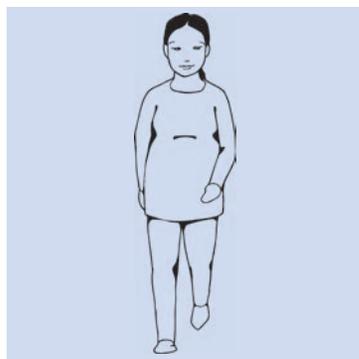
Voilà pourquoi Santé Canada finance le PCNP !

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

- Les projets financés par le PCNP offrent des services qui, dans bien des cas, ne seraient pas offerts dans les communautés.
- Les femmes qui participent au PCNP ont accès à des services dès le début leur grossesse. Les projets du PCNP ont ainsi de meilleures chances d'améliorer la santé des mères et des bébés.
- Une partie du succès du PCNP repose sur le fait que les femmes ont l'occasion de se réunir et de partager avec d'autres femmes dans un environnement stimulant. Elles apprennent ainsi à bien s'alimenter et à adopter une mode de vie sain pendant et après leur grossesse.

À qui s'adresse le PCNP ?

Le programme du PCNP s'adresse à toutes les femmes qui vivent dans les communautés des Premières nations et des Inuits, à savoir :



- les femmes enceintes



- les femmes qui allaitent



- les femmes qui ont des bébés d'un an ou moins incluant celles qui ont adopté des bébés de moins d'un an.

Atteindre les femmes à risque

Le PCNP s'adresse à toutes les femmes de votre communauté. Les femmes qui courent le plus de risques de souffrir de problèmes de santé pendant leur grossesse ne participent pas nécessairement à votre programme. **C'est ce qu'on appelle les femmes à risque.** Vous devez faire tous les efforts possibles pour les rejoindre.

Voici quelques problèmes auxquels les femmes à risque peuvent être confrontées :

- isolement par rapport à leur famille ou à leurs amis ou parce qu'elles vivent loin d'une communauté
- violence familiale
- utilisation d'alcool ou de drogues vendues dans la rue
- problèmes financiers
- poids insuffisant avant la grossesse
- gain de poids insuffisant durant la grossesse
- gain de poids trop rapide
- grossesse multiple (jumeaux, triplés, etc.)
- grossesses rapprochées (moins d'un an après avoir accouché, avoir fait une fausse-couche ou avoir subi un avortement)
- grossesse pendant l'adolescence
- problèmes de santé tels que diabète, hypertension, maladies du cœur, vomissements ou anémie
- problèmes émotionnels

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Les visites à domicile et autres formes de soutien individuel peuvent permettre de rejoindre quelques-unes des femmes à risque élevé.



Est-ce que les femmes peuvent inviter leurs ami(e)s ?

Il est souhaitable que les femmes invitent leurs conjoints, des ami(e)s proches ou des membres de leur famille à assister avec elles aux activités du PCNP.

- Les membres de la famille ou les amis peuvent ainsi se renseigner sur le type de soutien à leur offrir après la naissance du bébé.
- Le soutien de ces personnes peut encourager les femmes à adopter un mode de vie sain. Par exemple, les conjoints peuvent décider de manger des aliments sains, de faire de l'activité physique avec elles ou de les accompagner à leurs rendez-vous chez des professionnels de la santé.



Qu'en est-il des femmes qui ne sont pas enceintes ?

Les femmes qui ne sont pas enceintes ne représentent pas la principale clientèle cible du PCNP. Vous pouvez quand même offrir un programme à leur intention pendant les années où il y a peu de naissances dans votre communauté.

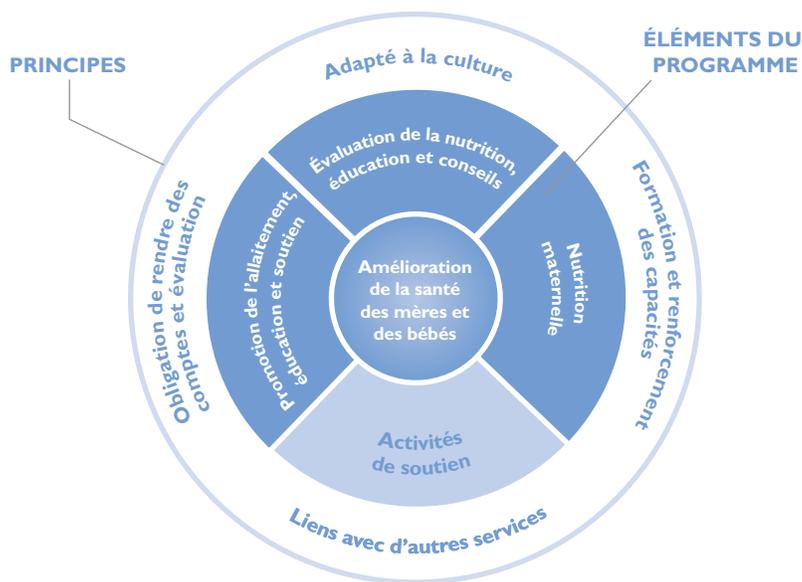
Voici quelques exemples d'activités à offrir :

- Faites une présentation dans une école secondaire pendant un cours portant sur la santé. Parlez de l'importance de l'activité physique, de la nécessité de prendre des suppléments d'acide folique avant la grossesse et de l'alimentation des nourrissons.
- Écrivez un article dans le journal communautaire afin de sensibiliser la population à la nécessité de prendre des suppléments d'acide folique avant et pendant la grossesse.
- Organisez une foire sur la santé dans le but d'expliquer comment se préparer à la grossesse. Donnez des informations sur la saine alimentation et l'activité physique.
- Offrez un stand d'information lors d'un événement communautaire afin d'expliquer aux femmes atteintes de diabète qu'elles doivent contrôler leur glycémie (taux de sucre sanguin) avant de devenir enceintes.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Les femmes ont évidemment plus tendance à participer aux programmes de nutrition prénatale lorsqu'elles savent qu'ils existent. Les responsables des programmes sont d'avis qu'on peut amener plus de femmes à y participer lorsqu'on leur explique les bienfaits qu'elles peuvent en retirer (p. ex. au moyen d'affiches ou de messages radiophoniques).

Comment le PCNP fonctionne-t-il?



Si vous voulez vous renseigner davantage sur le PCNP :

- Vous trouverez des explications détaillées sur les buts et objectifs du programme à l'Annexe A.
- L'Annexe B renferme un diagramme qui explique le modèle du PCNP.
- Les Annexes C et D renferment des exemples du plan de travail et du rapport de fin d'année.

Examinons maintenant de plus près chaque partie du diagramme illustrant le programme du PCNP. (Veuillez consulter le diagramme présenté à l'Annexe B.)

Amélioration de la santé des mères et des bébés

Centre du cercle — Amélioration de la santé des mères et des bébés

- C'est le **but principal** du programme. Les femmes qui vivent une grossesse en santé apprennent comment rester en santé après la naissance de leur bébé. Elles ont aussi plus tendance à avoir un bébé en santé qui aura plus de chances de rester en santé pendant toute sa vie.



Cercle intérieur — Éléments du programme

Le programme comporte quatre éléments qui vous indiquent les types d'activités à organiser. Ces éléments sont les suivants :

- **Les éléments de base du programme** (les trois sections plus foncées du cercle). La plupart des activités de votre programme du PCNP doivent être axées sur ces trois éléments. (Consultez les Sections 2, 3 et 4 pour obtenir plus de renseignements.)
- **Les activités de soutien** (la section plus pâle au bas du cercle). Il s'agit des activités à organiser pour **appuyer le programme** dans votre communauté. Elles vous permettront de mettre en œuvre votre programme et d'atteindre les buts de votre communauté. (Consultez la Section 5 pour obtenir plus de renseignements.)





Cercle extérieur — Principes du programme

Les quatre principes suivants guident tous les programmes du PCNP qui se déroulent au pays :

1. Adapté à la culture

Votre programme devrait être adapté à la culture et aux valeurs de votre communauté. (Voir les explications fournies à la page 1–20).

2. Formation et renforcement des capacités

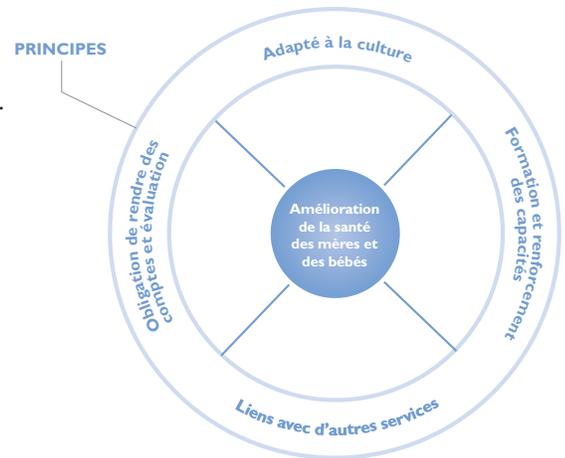
Le PCNP aide les intervenantes à acquérir les compétences et connaissances dont elles ont besoin pour planifier et mettre en œuvre des programmes qui auront vraiment un impact positif. (Voir les explications à la page 1–16).

3. Liens avec d'autres services

Votre programme du PCNP fonctionnera mieux si vous collaborez avec d'autres services communautaires. (Consultez la page 1–10 pour obtenir des suggestions relatives à l'établissement de partenariats).

4. Obligation de rendre des comptes et évaluation

- *L'obligation de rendre des comptes* signifie que les intervenantes doivent expliquer la façon dont elles dépensent les fonds du PCNP. Afin de pouvoir **rendre des comptes**, vous devez élaborer un plan de travail et présenter plusieurs rapports à la personne ressource du PCNP de votre région au cours de l'année. (Voir les explications à la page 1–14 et à la Section 6).
- *L'évaluation* : Comment pouvons-nous savoir si le PCNP améliore vraiment la santé des mères et des bébés ? En faisant une **évaluation** qui nous permet de mesurer l'impact du programme. C'est pourquoi il est important d'évaluer votre programme au niveau local et participer à l'évaluation nationale. (Consultez la Section 6 pour obtenir plus d'informations).





Quel est le rôle des intervenantes du PCNP ?

Les intervenantes du PCNP sont responsables de planifier et de mettre en œuvre des activités. Plusieurs intervenantes sont parfois présentes dans une même communauté. Il arrive que la représentante en santé communautaire (RSC) gère le programme du PCNP en plus d'effectuer d'autres tâches.

Vous trouverez à l'Annexe E un exemple de description de tâches d'une intervenante du programme.

Vous trouverez plus bas une description en quatre points du déroulement d'un programme du PCNP. En tant qu'intervenante du PCNP, vous organiserez probablement de telles activités. Vous aurez peut-être l'occasion de collaborer avec d'autres intervenants ou avec la coordonnatrice du programme lors de certaines de ces étapes.

1. Planification et évaluation des activités du programme

- Vous pouvez demander aux gens de votre communauté comment le PCNP pourrait répondre à leurs besoins et leur permettre d'atteindre leurs buts.
- Vous devez rédiger un plan de travail.
- Vous devez noter toutes vos activités et vos dépenses.
- Vous devez vous référer fréquemment à votre plan de travail afin de pouvoir vérifier vos progrès.
- Vous devez faire des évaluations de votre programme et préparer des rapports.



2. Mise en œuvre des activités prévues

- Vous pouvez dispenser des cours de nutrition prénatale, soit à des groupes ou sur une base individuelle.
- Vous pouvez organiser des cours de cuisine dans lesquels vous donnerez des explications sur la nutrition, sur la façon de cuisiner et sur la façon de préparer les aliments de manière sécuritaire.
- Vous pouvez mettre en place un système de distribution de paniers de provisions ou de coupons alimentaires à l'intention des participantes.
 - Vous pouvez organiser d'autres activités, comme des visites à l'épicerie, des ateliers sur la préparation d'aliments maison pour bébés, des présentations dans les écoles ou participer à des foires sur la santé.
 - Vous pouvez encourager les femmes à allaiter et leur offrir le soutien nécessaire.
 - Vous pouvez faciliter la participation des femmes aux activités de votre programme (en payant leur transport ou la garde des enfants, par exemple).





3. Liens avec d'autres services :

- Votre programme du PCNP fonctionnera mieux si vous établissez des liens (ou des partenariats) avec d'autres services communautaires. Vous trouverez des informations complémentaires à la page suivante.

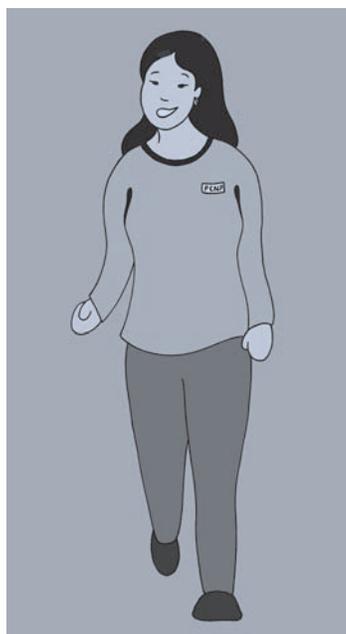


4. Formation en nutrition prénatale :

- Vous devez vous tenir à jour en matière de nutrition prénatale. Consultez la page 1-16 : « La formation : comment puis-je améliorer mes connaissances et me tenir à jour ? ».

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Le PCNP encourage les femmes à prendre leur santé en main en leur offrant l'occasion de poser des questions et d'avoir accès à de plus nombreux services.





Est-ce que les intervenantes du PCNP peuvent obtenir de l'aide ?



La réponse est OUI ! Vous n'êtes pas obligée de travailler toute seule.

De nombreuses intervenantes du PCNP ont réussi à établir des partenariats fructueux dans leurs communautés, un peu partout au Canada. Ces partenariats permettent d'ancrer le programme dans la communauté et de s'assurer du soutien de celle-ci.

Voici quelques exemples de partenariats fort utiles :

La personne ressource du PCNP de votre région

Une personne ressource du PCNP est en poste dans chacune des régions du pays. Cette personne peut vous renseigner sur le PCNP, vous aider à élaborer votre plan de travail et vous aider à obtenir la formation dont vous avez besoin. Vous trouverez une liste des personnes ressources à la Section 7 ainsi que des explications sur le rôle de certains partenaires potentiels à l'Annexe F.

L'infirmière en santé communautaire

L'infirmière en santé communautaire est une partenaire idéale dans le cadre de votre travail. Elle est probablement déjà en contact avec les femmes enceintes de la communauté. Vous pouvez parfois intégrer certaines activités de votre programme à un cours prénatal dispensé par cette infirmière ou organiser une exposition dans sa clinique de Bébés en santé.



Les diététistes ou nutritionnistes professionnelles

Il est possible que la personne ressource du PCNP de votre région soit une diététiste ou nutritionniste professionnelle. Dans le cas contraire, cette personne peut vous aider à communiquer avec l'une de ces professionnelles. Il est possible, par exemple, qu'une diététiste ou nutritionniste travaille dans un hôpital ou un centre de santé de votre communauté ou des environs. Pourquoi ne pas l'inviter à donner des conférences dans le cadre de votre programme ? Consultez l'Annexe F pour obtenir des explications sur la contribution potentielle d'une telle partenaire ainsi que sur la façon de la rejoindre et de vous assurer qu'elle est vraiment qualifiée.



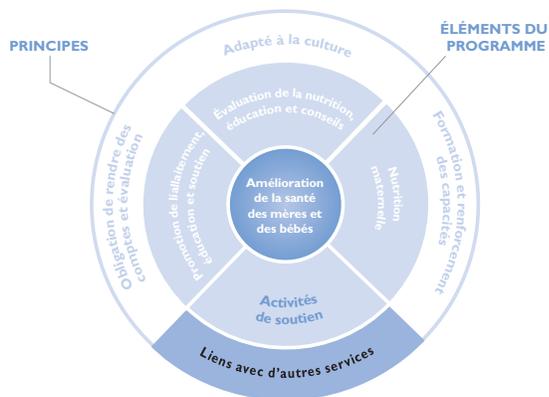
Les Aînées de la communauté

Vous pouvez inviter des Aînées de la communauté à parler des traditions culturelles ou leur demander de faire part de leurs expériences entourant la grossesse, l'allaitement maternel et l'alimentation des bébés. Vous trouverez à la page 1–20 des suggestions permettant d'adapter votre programme à la culture de votre communauté.



Les propriétaires ou gérants de magasins de la communauté

Les propriétaires de magasins peuvent vous aider à mettre en place un programme de coupons alimentaires. Ils pourraient aussi accepter de vous vendre moins cher les aliments que vous utilisez dans le cadre votre programme (de vous accorder un escompte).



L'évaluation du PCNP nous apprend que...
 Lorsque des Aînées participent aux cours prénataux, les femmes ont tendance à apprécier davantage les cours.



Les écoles

Dans le cas des activités destinées aux adolescentes, vous pouvez essayer de collaborer avec l'école.

- Vous pouvez vous adresser aux élèves du secondaire pendant un cours portant sur la santé afin de les sensibiliser à l'importance de faire de l'exercice et de prendre des suppléments d'acide folique avant de devenir enceintes. Vous pourrez aussi les renseigner sur l'alimentation du nourrisson.
- Il se peut que certaines adolescentes enceintes soient trop timides pour assister à un cours prénatal, mais qu'elles se sentent suffisamment à l'aise pour vous parler en tête-à-tête pendant une pause repas.

Les autres programmes communautaires

- programmes de prévention et de traitement de la toxicomanie
- programmes visant à prévenir le TSAF (trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale)
- programmes de mieux-être
- programmes de loisirs
- programmes qui aident les femmes à arrêter de fumer
- programmes sur le diabète
- Programme d'aide préscolaire aux Autochtones
- Programme Grandir ensemble

Un groupe consultatif

Un groupe consultatif de la communauté peut vous aider à gérer votre programme :

- en vous aidant à décider de son orientation principale
- en vous aidant à organiser vos activités
- en vous aidant à résoudre vos problèmes

Les membres des groupes consultatifs agissent en tant que bénévoles (ils ne sont pas rémunérés). Voici des exemples de personnes qui pourraient participer à un groupe consultatif communautaire :

- une femme enceinte qui participe au programme
- des Aîné(e)s
- une infirmière ou représentante en santé communautaire (RSC) qui travaille au Centre de santé ou dans une Unité de santé publique
- une diététiste ou nutritionniste professionnelle
 - un travailleur ou une travailleuse sociale, un(e) intervenant(e) en prévention et traitement de l'alcoolisme et de la toxicomanie, un(e) intervenant(e) d'un programme de mieux-être communautaire ou un(e) intervenant(e) en loisirs
 - un dirigeant de la communauté
 - un propriétaire ou gérant de magasin
 - le coordonnateur ou la coordonnatrice du programme

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

En vous assurant de la collaboration de partenaires autochtones au sein de comités directeurs ou consultatifs lors de la planification et de la mise en œuvre votre programme du PCNP, vous contribuez au succès de celui-ci.

Vous trouverez à l'Annexe F :

- des explications sur le rôle de certains partenaires
- une liste d'autres partenaires potentiels

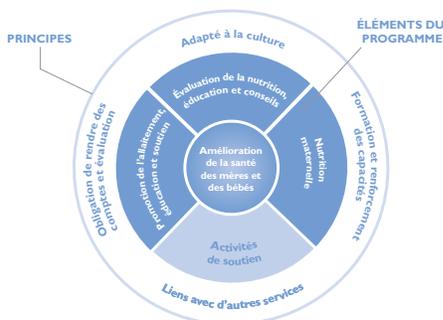
Consultez l'Annexe F pour obtenir des explications détaillées sur la mise en place d'un groupe consultatif communautaire.

Comment puis-je dépenser les fonds du PCNP ?

En tant qu'intervenante du PCNP, vous devez indiquer dans votre plan de travail comment vous allez utiliser les fonds du PCNP dans votre communauté. Voici quelques directives précises sur la façon dont vous pouvez dépenser ces fonds.

Au moins 75 % des fonds obtenus du PCNP doivent être consacrés aux...

Éléments de base du programme



Les activités reliées aux trois éléments de base du PCNP jouent un rôle très important au niveau de la santé des mères et des bébés :

1. **Évaluation de la nutrition, éducation et conseils**
2. **Nutrition maternelle**
3. **Promotion de l'allaitement, éducation et soutien**

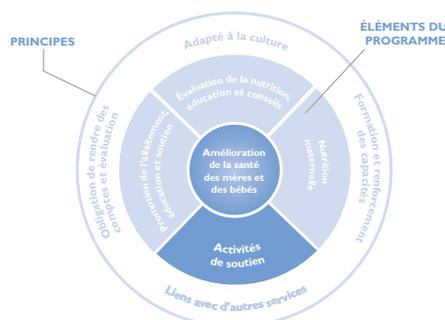
Vous devez consacrer au moins 75 % des fonds obtenus du PCNP à des activités reliées à ces trois éléments de base du programme. Par exemple :

- Vous devrez acheter des aliments si vous décidez d'organiser des groupes de cuisine collective ou de distribuer des paniers de provisions.
- Vous voudrez peut-être payer les services d'une diététiste ou nutritionniste professionnelle, d'une conseillère en allaitement ou de la coordonnatrice du programme.
- Vous voudrez peut-être offrir un petit cadeau ou un peu d'argent (honoraires) à certaines conférencières, comme les Aînées, par exemple.
- Vous pourrez acheter du matériel éducatif pour votre enseignement ou pour acquérir de nouvelles connaissances personnelles.
- Vous devrez peut-être payer pour obtenir de la formation afin de vous tenir à jour.

Consultez les Sections 2, 3 et 4 pour obtenir des suggestions d'activités à organiser dans le cadre des éléments de base du programme.

Pas plus de 25 % des fonds obtenus du PCNP peuvent être consacrés aux...

Activités de soutien



Vous pouvez intégrer les deux types suivants d'activités de soutien dans votre programme :

1. **Des activités qui favorisent la participation des femmes à votre programme.**
Par exemple, vous pouvez payer les frais de garde des enfants ou les frais de transport afin de permettre aux femmes de participer à votre programme. Vous pouvez aussi acheter certaines récompenses pour les motiver davantage.
2. **Des activités sans lien direct avec la nutrition, mais qui s'avèrent nécessaires pour améliorer la santé des mères et des bébés étant donné qu'aucune autre source de financement n'est disponible dans votre communauté.**

Par exemple, vous pouvez offrir des cours sur l'art d'être parent, des programmes d'exercice à l'intention des femmes en âge de procréer, des cours d'éducation sexuelle ou de planification des naissances, des programmes qui aident les femmes à arrêter de fumer, des programmes d'éducation sur le diabète ou organiser d'autres activités pouvant aider votre communauté à atteindre ses buts en matière de promotion de la santé des mères et des bébés.

Planifiez soigneusement le budget consacré aux activités de soutien de façon à **ne pas consacrer plus de 25 %** des fonds obtenus du PCNP à de telles activités.

Consultez la Section 5 pour obtenir de plus amples informations sur les activités de soutien.



Vous ne pouvez pas utiliser les fonds obtenus du PCNP pour...

- offrir de la thérapie ou des traitements médicaux
- des dépenses d'immobilisation importantes (comme l'achat d'un véhicule)*
- des travaux de construction importants (comme la construction d'un nouveau bâtiment)
- offrir des préparations commerciales pour nourrissons (formules) ou des couches
- acheter des articles ou services déjà offerts par les Services de santé non assurés**, d'autres régimes médicaux ou services de santé.

Les fonds du PCNP ne doivent jamais être utilisés à de telles fins.

- * D'autres sources de financement peuvent être consacrées aux immobilisations. Si vous avez besoin de matériel coûteux pour la mise en œuvre de votre programme ou équiper le centre de santé, parlez-en au directeur des services de santé ou expliquez votre cas au conseil communautaire.
- ** Vous trouverez à l'Annexe G des informations complémentaires sur les articles couverts par les Services de santé non assurés et sur la façon de vous les procurer.

Utilisez votre imagination...

De nombreuses activités fort utiles sont tout à fait gratuites !



Qu'est-ce qu'on entend par « obligation de rendre des comptes et évaluation » ?

L'**obligation de rendre des comptes** signifie que vous devez expliquer clairement comment vous utilisez les fonds obtenus du PCNP dans le cadre de votre programme.

L'**évaluation** signifie que vous devez mesurer la réussite de votre programme.

Vous devez produire des rapports et remplir des formulaires importants, tel qu'exigé dans tous les programmes de santé. Vous trouverez des explications sur les principaux rapports requis dans le cadre des projets du PCNP à la Section 6.

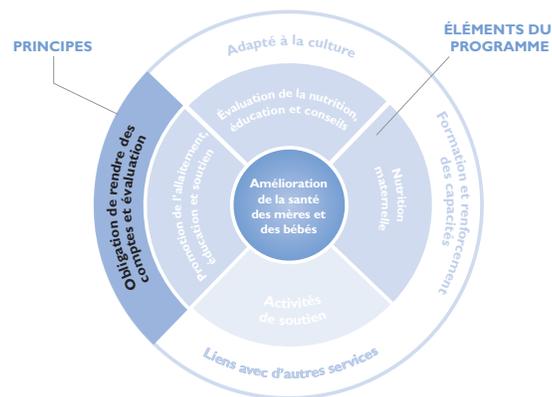
Plan de travail (parfois appelé proposition ou soumission)

Le plan de travail renferme un aperçu des activités prévues au cours de l'année financière. (L'année financière de Santé Canada va du 1er avril de l'année en cours jusqu'au 31 mars de l'année suivante.) Vous devez indiquer dans votre plan de travail ce que vous avez l'intention de faire, la clientèle visée ainsi que le coût des activités prévues. Vous trouverez un exemple de formulaire de plan de travail à l'Annexe C.

Rapports

Dans la plupart des régions, vous devez présenter des rapports d'étape plusieurs fois par année. Vous devez également soumettre un rapport final. (Vous trouverez un exemple de rapport final à l'Annexe D). La personne ressource du PCNP de votre région pourra ainsi être informée des activités réalisées, du coût de ces activités et de leur impact.

La façon de présenter les rapports varie en fonction des régions. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous indiquer le nombre de rapports à présenter et vous fournir les formulaires à remplir. (Vous trouverez la liste des personnes ressources du PCNP à la Section 7.)





Évaluation

- **Évaluation locale**

Vous pouvez recueillir les commentaires des participantes à votre programme et ceux de vos partenaires, de façon à pouvoir constater ce qui fonctionne bien et ce que vous pourriez améliorer. Vous pourrez ainsi démontrer aux dirigeants de votre communauté que votre programme sert vraiment à quelque chose. Bien que rien ne vous y oblige, le PCNP vous propose de faire participer la communauté à votre évaluation locale.

- **Évaluation nationale**

Le bureau national du PCNP de Santé Canada recueille des informations sur tous les programmes qui se déroulent au pays, de façon à pouvoir vérifier si le PCNP atteint vraiment son but qui consiste à améliorer la santé des mères et des bébés dans les communautés des Premières nations et des Inuits.

Il est très important que vous participiez à l'évaluation nationale. Après avoir constaté le bon travail effectué dans votre communauté, nous serons mieux en mesure d'évaluer le succès du PCNP, partout au Canada. Consultez la Section 6 pour obtenir des informations complémentaires sur l'évaluation.



La formation : comment puis-je améliorer mes connaissances et me tenir à jour ?



Lorsque des femmes enceintes vous posent certaines questions, vous vous apercevez parfois que vous n'êtes pas experte dans tous les domaines. C'est tout à fait normal !

Votre travail consiste à aider les femmes à **trouver les informations** dont elles ont besoin.

Dans le cadre de votre travail, vous devez vous renseigner davantage sur les trois éléments de base du PCNP, à savoir :

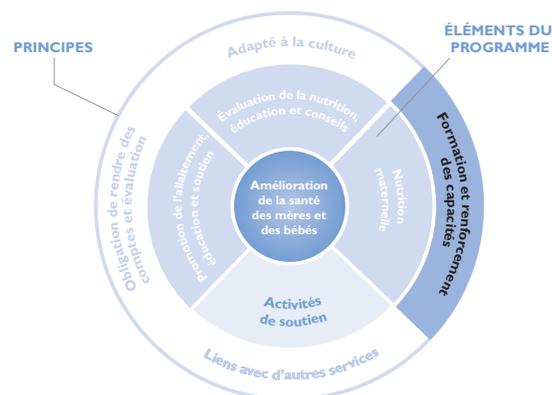
1. Évaluation de la nutrition, éducation et conseils
2. Nutrition maternelle
3. Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

Tout comme les médecins et les infirmières, vous devez constamment vous tenir à jour.

À quelle fréquence devrais-je recevoir de la formation ? Qu'est-ce que je devrais apprendre ?

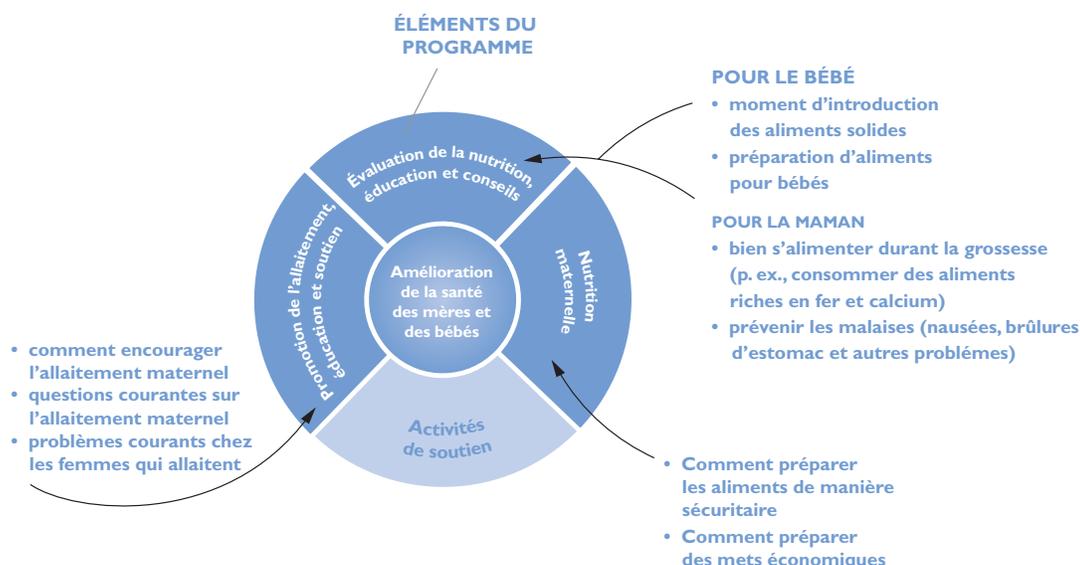
Au moins une fois par année, prenez le temps de vous renseigner sur les trois éléments de base du programme.

- Est-ce qu'il vous est arrivé, à un moment ou l'autre, de ne pas être au courant des meilleurs conseils à donner aux femmes enceintes qui vous posaient des questions ? Décidez des sujets sur lesquels vous aimeriez vous renseigner davantage.
- Examinez le manuel *Assurons à bébé un départ santé* afin de choisir un sujet que vous aimeriez approfondir davantage.





Voici quelques exemples :



Comment puis-je obtenir la formation dont j'ai besoin ?

Informez-vous auprès de la personne ressource du PCNP de votre région de la tenue d'activités de formation, de téléconférences ou de vidéoconférences auxquelles vous pourriez participer. Vous trouverez une liste de ces personnes ressources à la Section 7.

Il existe beaucoup de façons d'apprendre, aussi bien chez vous que dans votre communauté. Ainsi, vous pouvez :

- lire des sections du manuel *Assurons à bébé un départ santé* afin de vous renseigner davantage sur certains sujets
- demander à une infirmière en santé communautaire ou à une diététiste ou nutritionniste professionnelle de vous aider à approfondir certains sujets présentés dans le manuel *Assurons à bébé un départ santé*
- demander à une infirmière en santé communautaire ou une diététiste ou nutritionniste professionnelle de vous consacrer du temps pour répondre à vos questions
- discuter avec des intervenantes du PCNP provenant d'autres communautés

Communiquez avec la personne ressource du PCNP de votre région pour obtenir d'autres suggestions. (Vous trouverez une liste des personnes ressources du PCNP à la Section 7). (Vous trouverez une liste des personnes-ressources du PCNP à la Section 7).



Est-ce que la confidentialité est importante ?

OUI ! Les renseignements personnels fournis par les femmes participant à votre programme sont strictement confidentiels. C'est pourquoi vous devez faire attention à tout ce que vous révélez à d'autres personnes et garder en lieu sûr les documents renfermant des renseignements personnels.

Faites attention à ce que vous révélez à d'autres personnes

En tant qu'intervenante du PCNP, il se peut que les femmes participant à votre programme vous parlent de sujets très personnels : problèmes à la maison, santé, consommation d'alcool ou de drogues ou autres sujets. Renseignez-vous sur les lignes directrices qui pourraient avoir été émises par votre Centre de santé communautaire à cet égard. Il faut absolument que les renseignements personnels demeurent confidentiels.



Voici quelques conseils pouvant vous permettre de respecter la vie privée des participantes (la confidentialité des renseignements) :

- Ne révélez jamais en public les noms des participantes à votre programme, les états d'âme des femmes enceintes, ou si leurs bébés sont déjà nés ou non.
- Ne fournissez aucun renseignement sur les femmes qui participent à votre programme, même si on vous le demande et que les questions semblent inoffensives. Si la personne insiste, proposez-lui de s'adresser directement à la personne concernée.
- Lorsque vous devez partager des renseignements avec l'infirmière en santé communautaire, ne le faites pas dans des endroits où d'autres personnes pourraient vous entendre (comme dans un stationnement ou une épicerie).
- Organisez les rencontres individuelles dans un endroit privé. Fermez la porte. Assurez-vous que personne d'autre ne puisse vous entendre.

Gardez les documents personnels confidentiels

Étant donné que vous devez conserver des informations sur les activités réalisées dans le cadre de votre programme afin de pouvoir préparer les rapports exigés par le PCNP, les noms des participantes apparaîtront sur votre feuille de route ainsi que tous les renseignements relatifs à leurs problèmes de santé. Il est important de conserver ces feuilles de route ainsi que vos rapports dans un tiroir ou une armoire fermés à clé que vous êtes la seule à pouvoir ouvrir (ou un autre membre du personnel). Ne les laissez jamais sur votre bureau.

Dans quelles circonstances la règle de la confidentialité NE S'APPLIQUE-T-ELLE PAS ?

Dans les cas où la loi l'exige, **vous devez révéler** certains renseignements personnels relatifs aux participantes. Il est important que vous sachiez dans quels cas vous devez les transmettre aux autorités. Les lois sont différentes d'une province ou territoire à l'autre. Demandez à votre employeur de vous expliquer les règles entourant la déclaration obligatoire de renseignements.



Une erreur courante : l'histoire d'Annie

Imaginez qu'une fin de semaine, un ami vous annonce que sa sœur Annie est enceinte de son quatrième enfant. Lorsque vous rencontrez l'infirmière en santé communautaire (une partenaire de votre programme du PCNP) à l'épicerie, vous lui annoncez qu'Annie est de nouveau enceinte et que vous devez donc acheter des collations supplémentaires pour votre prochaine activité du PCNP.

Avez-vous bien fait ?

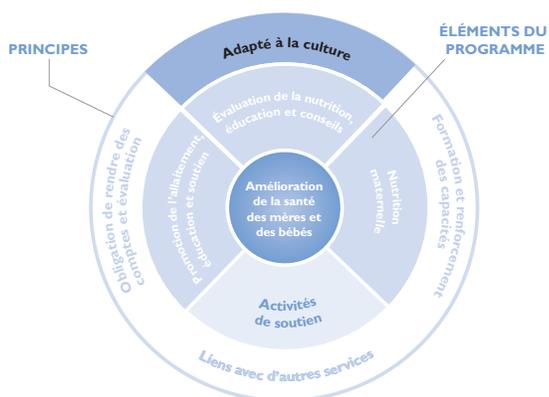
Même si vous aviez les meilleures intentions du monde et que vous ne pensiez pas faire de tort, vous avez mal agi, puisque vous n'avez pas respecté la vie privée d'Annie.

Voici pourquoi :

- Annie ne vous a pas annoncé elle-même qu'elle était enceinte. Elle n'est peut-être pas encore prête à l'annoncer à des personnes qui ne font pas partie de sa famille.
- Il est important de ne parler à personne de la grossesse d'Annie (même à l'infirmière) **avant qu'Annie ne vous ait elle-même autorisée à le faire.**
- Vous n'avez pas pris la précaution de vous adresser en privé à l'infirmière en santé communautaire. N'importe qui aurait pu vous entendre à l'épicerie et apprendre ainsi la grossesse d'Annie.
- Vous ne devez pas révéler les noms des femmes qui participent à votre programme. Même si vous pouvez en parler avec l'infirmière, personne d'autre ne devrait être au courant.

Comment puis-je adapter mon programme à la culture de ma communauté ?

Votre communauté est tout à fait unique. Votre programme doit être adapté à la culture de votre communauté, c'est-à-dire qu'il doit respecter ses valeurs, être enraciné dans celle-ci et être suffisamment flexible pour répondre à ses besoins.



La contribution de votre communauté

- Afin de profiter au maximum du financement du PCNP, prenez le temps d'identifier les véritables besoins des femmes de votre communauté. Discutez-en avec des jeunes mamans, des Aînées, des professionnels en santé communautaire et d'autres personnes de la communauté. Planifiez ensuite l'utilisation des fonds obtenus du PCNP en fonction des besoins identifiés.
- Demandez aux participantes et à vos partenaires de vous dire ce qu'ils aiment ou n'aiment pas dans votre programme. Apportez les changements nécessaires afin d'améliorer votre programme et de le rendre plus utile à toute la communauté.

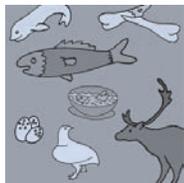
Les Aînées de votre communauté

Dans de nombreux programmes, on demande la collaboration des Aînées.



- Vous pouvez inviter des Aînées à s'adresser aux participantes afin de leur expliquer les traditions culturelles ou leur faire part de leurs expériences entourant la grossesse, l'allaitement ou l'alimentation des bébés.
- Pourquoi ne pas inviter un (e) Aîné(e) de la communauté à assister à la plupart de vos activités ? Cette personne pourra ensuite vous transmettre ses commentaires sur les sujets présentés.
- N'oubliez pas de faire participer les hommes. Les Aînés ont souvent de nombreuses connaissances à partager avec les jeunes parents et les intervenants.
- Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour offrir un petit cadeau ou un peu d'argent (honoraires) à certains conférenciers, comme les Aînés, par exemple.

Les aliments traditionnels ou aliments du terroir



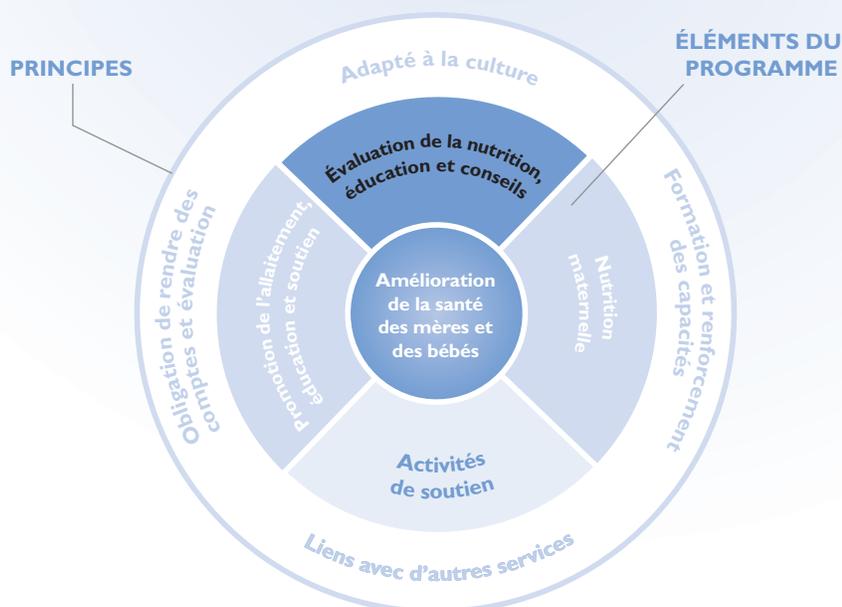
- Dans un programme fondé sur la culture, les femmes doivent avoir facilement accès aux aliments traditionnels. Il faut renseigner les familles sur ces aliments et sur la façon de les préparer. Certains partenaires de votre communauté, comme les Aînés, pourraient fournir ce genre de renseignements.
- Vous pourriez mettre en place un congélateur communautaire afin de conserver les aliments traditionnels et établir des partenariats avec des chasseurs ou trappeurs de votre communauté afin que les participantes à votre programme puissent se procurer des aliments traditionnels. Consultez votre agent local ou votre directeur régional d'hygiène du milieu pour savoir s'il existe des règlements à cet égard dans votre région.

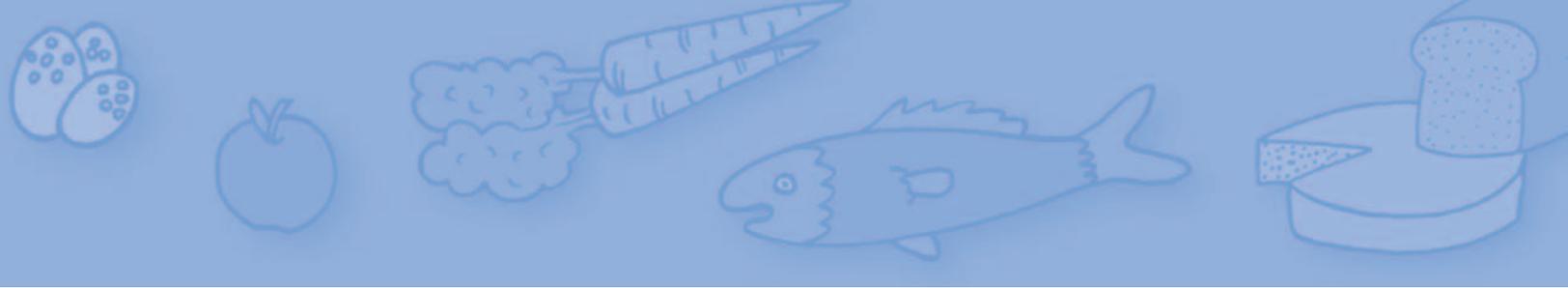
Évaluation de la nutrition, éducation et conseils



Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

- Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils » ?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?
- Suggestions d'activités que vous pourriez organiser :
 - Évaluation de la nutrition
 - Visite à l'épicerie
 - Préparation en groupe d'aliments pour bébés
 - Promotion de l'activité physique
- Autres suggestions d'activités
- Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin



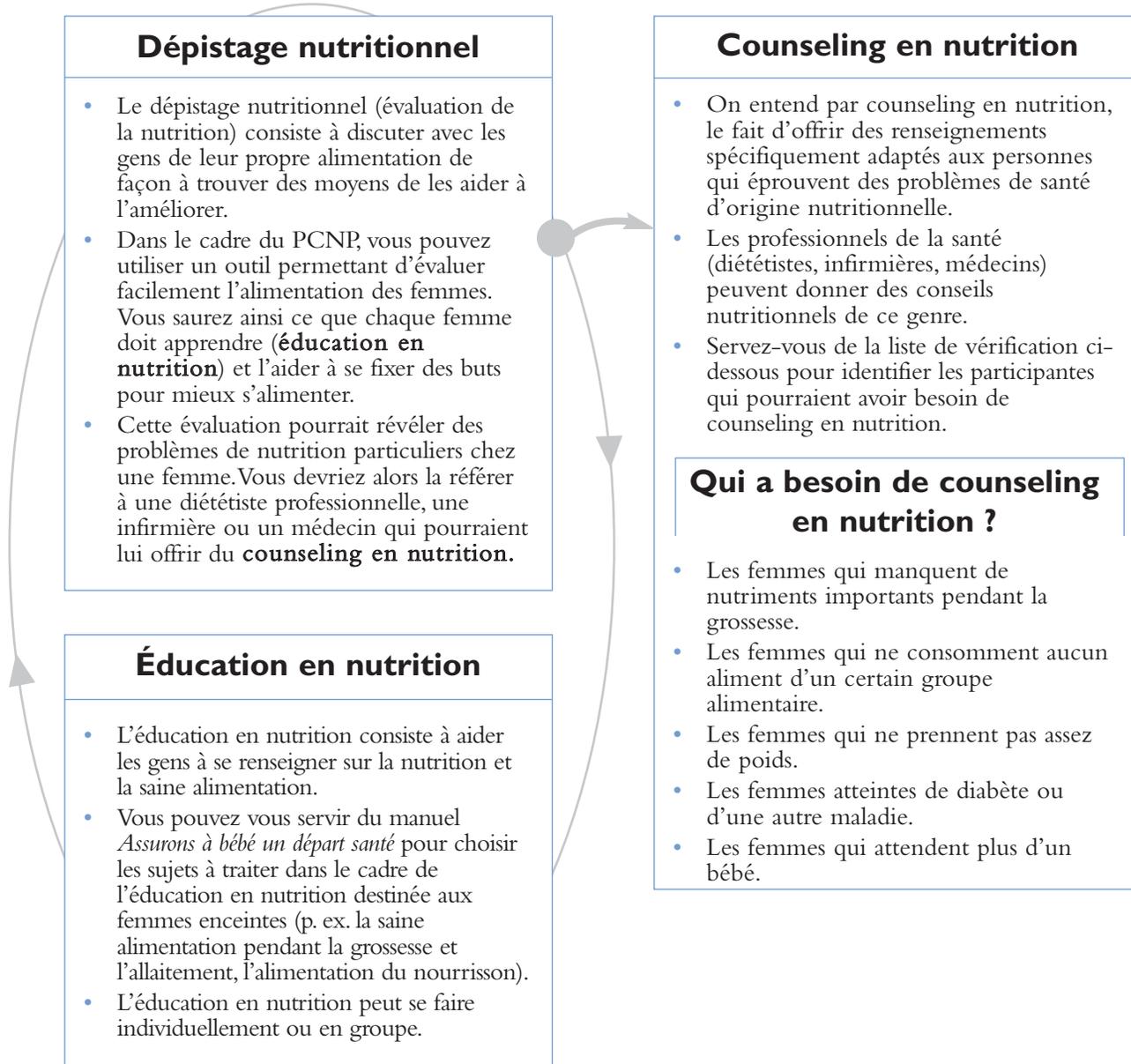


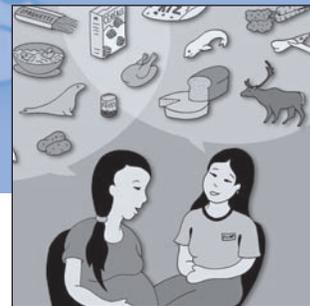
Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation de la nutrition, éducation et conseils » ?

En tant qu'intervenante du PCNP, vous ferez de **l'évaluation de la nutrition** (ou dépistage nutritionnel) et de **l'éducation en nutrition**. Vous offrirez ainsi un type de soutien complémentaire à celui qui est offert aux femmes enceintes de votre communauté par une infirmière, un médecin ou encore une diététiste ou nutritionniste professionnelle. Ces spécialistes offrent du **counseling en nutrition** aux femmes qui risquent d'avoir des problèmes de santé pendant leur grossesse.

Les intervenantes du PCNP font du dépistage nutritionnel (évaluation de la nutrition) et de l'éducation en nutrition :

Une diététiste, une infirmière ou un médecin offrent du counseling en nutrition :





Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?

L'évaluation de la nutrition (dépistage nutritionnel), l'éducation en nutrition et le counseling en nutrition améliorent la santé des mères et des bébés, ce qui est justement le but du PCNP !

Voici la contribution de cet élément :

De nombreuses femmes ne savent pas que la nutrition a un impact important et durable sur la santé des bébés. La façon dont une femme s'alimente pendant sa grossesse et la façon dont elle nourrit son bébé influencent la santé du bébé.



Lorsqu'une femme choisit de bien manger et de faire de l'exercice...

- Elle consommera tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour que son bébé se développe bien et qu'il naisse en santé.
- Elle aura probablement un gain de poids adéquat durant la grossesse.
- Son bébé aura probablement un poids santé à la naissance.
- Son bébé grandira en santé pendant la première année de sa vie, une année particulièrement importante.

Grâce à l'évaluation de la nutrition et à l'éducation, vous pouvez apprendre aux femmes à :

- mieux manger
- avoir des bébés en meilleure santé
- offrir à leurs bébés les bons aliments au bon moment

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

- Grâce aux projets du PCNP, les femmes sont mieux informées sur la nutrition et la santé.
- Les femmes enceintes qui reçoivent du counseling en nutrition ont plus tendance à modifier leurs habitudes alimentaires.



Suggestions d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités reliées à chacun des trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Lors du choix de ces activités, tenez compte de votre budget, des besoins de votre communauté et de ce qui fonctionne bien dans votre communauté.

Vous trouverez dans les pages qui suivent la description de quatre activités que vous pouvez organiser dans le cadre de l'élément « évaluation de la nutrition, éducation et conseils » de votre programme, à savoir :

- Évaluation de la nutrition
- Visite à l'épicerie
- Préparation en groupe d'aliments pour bébés
- Promotion de l'activité physique

Vous trouverez d'autres suggestions d'activités à la page 2–19.



Pourquoi devrais-je faire de l'évaluation de la nutrition (dépistage nutritionnel) ?

- Dans le but de savoir ce que les femmes enceintes mangent afin de pouvoir les aider à trouver des moyens d'améliorer leurs habitudes alimentaires.

Le dépistage nutritionnel vous aide à identifier les femmes qui pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire afin d'améliorer leur alimentation. En tant qu'intervenante du PCNP, vous pouvez expliquer aux femmes comment évaluer leur alimentation en se servant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ou d'un guide alimentaire local.

Quand devrais-je faire cette activité ?

Vous pouvez faire du dépistage nutritionnel au début d'une activité de groupe ou d'une rencontre individuelle afin de vous renseigner sur l'alimentation des femmes participant à votre programme et de décider des sujets à traiter pendant le reste de l'activité ou lors d'activités futures.

Combien de fois devrais-je faire du dépistage nutritionnel ?

Le dépistage nutritionnel est une composante importante du PCNP. Vous devriez en faire au moins deux fois pour chacune des femmes enceintes.

1. Lorsqu'une femme s'inscrit à votre programme, vous pouvez l'aider à prendre conscience de ses habitudes alimentaires en évaluant son alimentation. Cela peut aussi l'encourager à faire les premiers pas en vue d'améliorer son alimentation.
 - Suite à ce dépistage, vous pouvez aider chaque femme à se fixer des buts à partir de ce qu'elle a appris.
 - Vous pouvez aussi demander à chaque femme de noter ce qu'elle mange à chaque jour pendant une semaine, afin de lui faire prendre conscience de ses choix alimentaires.
2. Évaluez de nouveau l'alimentation de chaque femme, un mois après son inscription.
 - Les femmes pourront ainsi évaluer leurs progrès et se fixer de nouveaux buts.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité ?

Le dépistage nutritionnel peut se faire en groupe ou individuellement. Certaines femmes se sentent plus à l'aise lorsqu'elles sont seules avec vous.

De quoi ai-je besoin ?

- Un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (ou d'un guide alimentaire local) par personne.
- Un outil d'évaluation de la nutrition. Vous trouverez à la page 2–7 une feuille intitulée « *Cette semaine j'ai mangé...* » qui permet aux femmes d'évaluer rapidement leurs habitudes alimentaires tout en s'amusant.
 - Cette feuille comporte deux côtés dont l'un est destiné aux communautés inuites, tandis que l'autre est destiné aux communautés des Premières nations. Distribuez une photocopie du côté approprié à chaque membre du groupe.
 - Au cas où vous vous apercevriez que de nombreux aliments présentés dans cet outil ne font pas partie des habitudes alimentaires de votre communauté, vous pouvez les effacer à l'aide de liquide correcteur et les remplacer par d'autres aliments (du même groupe) qui sont plus populaires auprès des membres de votre communauté.
 - Vous pouvez également utiliser cet outil d'évaluation auprès de personnes qui ne sont pas enceintes ou qui n'allaitent pas !

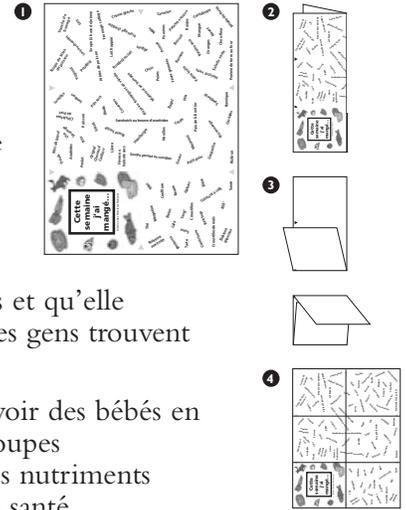


PAGE D'ACTIVITÉ

ÉVALUATION DE LA NUTRITION
(DÉPISTAGE NUTRITIONNEL)

Voici comment faire du dépistage nutritionnel :

1. Demandez aux participantes d'encercler tous les aliments qu'elles ont consommés au cours de la dernière semaine.
2. Demandez-leur de plier la feuille en deux dans le sens de la longueur.
3. Demandez-leur ensuite de la plier en trois.
4. Lorsqu'elles déplient la feuille, elles s'apercevront que celle-ci est divisée en quatre différents groupes d'aliments et qu'elle comporte une catégorie « Autres aliments ». La plupart des gens trouvent cela fort intéressant !
5. Insistez sur les aliments qui peuvent aider les femmes à avoir des bébés en santé, c'est-à-dire ceux qu'on retrouve dans les quatre groupes alimentaires. Ces aliments fournissent aux femmes tous les nutriments dont leurs bébés ont besoin pour commencer leur vie en santé.
6. Expliquez que les « Autres aliments » doivent être consommés à l'occasion seulement. De nombreuses femmes mangent souvent de trop grandes quantités de ces aliments qui n'ont rien de bon pour leur santé ni pour celle de leurs bébés.
7. Encouragez les femmes à se fixer des buts. Elles devraient viser un meilleur équilibre entre les quatre groupes alimentaires.
8. Rappelez aux femmes l'importance de prendre leurs suppléments prénataux de vitamines et minéraux à tous les jours.
9. Consultez une infirmière ou encore une diététiste ou nutritionniste lorsque vous vous inquiétez des habitudes alimentaires d'une femme en particulier.



Messages clés à l'intention des femmes

- Tous les bébés doivent être bien nourris afin de pouvoir grandir et d'avoir le meilleur départ possible dans la vie.
- Lorsque les mères consomment des aliments des quatre groupes alimentaires à chaque jour, elles ont plus de chances que leurs bébés naissent en santé et restent en santé.
- Le fait de consommer des aliments de la catégorie « Autres aliments » peut couper l'appétit pour les aliments dont le bébé a vraiment besoin. Il faut considérer ces aliments comme des gâteries, non comme des aliments à consommer à tous les jours.

Pour faire du dépistage nutritionnel plus poussé...

Vous pouvez aussi utiliser l'outil intitulé *Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et ton bébé ?* Il s'agit d'un outil plus détaillé que celui présenté dans cette page d'activité.

- Cet outil aide les femmes à constater combien d'aliments de chacun des quatre groupes elles ont consommé et à vérifier si elles ont choisi des aliments sains dans chaque groupe. Elles peuvent ensuite décider d'apporter des changements au besoin.
- Vous trouverez plus d'informations sur cet outil à la Section 8 (page 8–6).



Pourquoi devrais-je organiser une visite à l'épicerie ?

Pour bien manger, il faut choisir des aliments sains, soit des aliments traditionnels (ou du terroir) ou des aliments vendus dans des magasins. Lors de votre visite à l'épicerie, vous pouvez apprendre aux femmes à choisir des aliments à la fois nutritifs et bon marché.

Vous pouvez insister sur les points suivants lors de votre visite à l'épicerie :

- **Lire les étiquettes** — C'est un moyen qui permet de comparer la valeur nutritive des aliments préemballés.
- **Choisir des aliments bon marché** — Certaines personnes sont surprises de constater qu'elles peuvent bien s'alimenter à moindre coût. Plusieurs femmes ne savent pas, par exemple, que les légumes congelés sont aussi bons pour la santé que les légumes frais. Après avoir comparé les prix de ces types de légumes, les femmes constateront qu'elles peuvent s'acheter des légumes !
- **Essayer de nouveaux aliments** — Certaines personnes achètent toujours les mêmes aliments au magasin. Vous pouvez leur suggérer quelques nouveaux aliments à essayer !



À quel moment dois-je organiser une telle visite ? Combien de fois ? Combien de personnes peuvent y participer ?

- Vous pouvez faire cette activité en tout temps. Il est souhaitable d'organiser des visites à l'épicerie au moins deux fois par année, de façon à ce que chacune des femmes enceintes puisse y participer au moins une fois.
- Vous pouvez amener une seule femme à l'épicerie ou un petit groupe de femmes. Un groupe de huit personnes ou moins est plus facile à gérer.

De quoi ai-je besoin ?

Quelques jours avant la visite :

- Communiquez avec le propriétaire ou le gérant de l'épicerie afin de lui annoncer votre visite, de lui en expliquer les raisons et de lui préciser le moment où vous prévoyez la faire. Lors de cette première étape, vous pourrez tenter d'établir un partenariat avec l'épicerie de votre communauté.
- Il serait bon que vous vous rendiez toute seule à l'épicerie, deux ou trois jours avant la visite prévue, afin d'identifier les meilleurs exemples d'aliments à présenter aux femmes dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Lire les étiquettes

Avant de faire la visite à l'épicerie, vous pourriez expliquer au groupe comment lire les étiquettes des aliments. Chaque personne pourra ainsi rechercher sur les emballages les informations permettant de comparer les aliments à l'épicerie même.

- L'activité *Comment lire les étiquettes* du manuel *Assurons à bébé un départ santé* est un bon moyen d'expliquer comment lire les étiquettes.
- Vous pouvez aussi vous servir de la trousse sur l'étiquetage nutritionnel. Consultez la Section 8 *Ressources éducatives utiles* (page 8–7).

Le jour de la visite :

- Distribuez un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ou d'un guide d'alimentation local à chaque femme, de façon à ce qu'elle puisse le consulter au cours de la visite de l'épicerie.



PAGE D'ACTIVITÉ

VISITE À L'ÉPICERIE

Voici comment procéder lors d'une visite à l'épicerie :

Parcourez les allées de l'épicerie avec les femmes. Montrez-leur les aliments de chacun des quatre groupes offerts dans le magasin. Comparez les prix et la valeur nutritive des aliments. Insistez sur les aliments qui représentent de bons « choix nutritifs à bon marché », c'est-à-dire les aliments bons pour la santé qui ne coûtent pas cher.

Vous trouverez à la page suivante des exemples de points à souligner pour chacun des quatre groupes alimentaires.

Cette visite peut aussi être intégrée à l'élément « nutrition maternelle »

- Avant la visite à l'épicerie, vous pouvez attribuer un certain montant à chacune des femmes et leur demander de choisir elles-mêmes des aliments nutritifs qu'elles souhaiteraient acheter avec ce montant.
- Suite à cette visite, vous pouvez distribuer des coupons alimentaires aux femmes pour qu'elles aillent acheter les aliments qu'elles auront choisis ou les acheter vous-même à l'aide des fonds du PCNP si vous avez déjà un compte ouvert à cette épicerie.

Ce n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres suggestions pouvant vous aider à compléter cette activité à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

Autres conseils à l'intention des femmes

- Faites une liste des aliments dont vous avez besoin avant de vous rendre à l'épicerie.
- Évitez de magasiner lorsque vous avez faim ou que vous êtes fatiguée.
- Si vous avez de jeunes enfants, magasinez avec une amie; surveillez les enfants chacune à votre tour.
- Avant de choisir les plus grands formats, assurez-vous qu'ils représentent vraiment une aubaine. Faites le calcul : le produit revient-il vraiment moins cher par 100 g ? Est-ce que vous pourrez l'utiliser complètement ? Est-ce que vous pourrez le congeler ou le conserver sans risques pour la santé ?
- Consultez les circulaires des magasins pour vérifier les rabais sur les produits dont vous avez besoin. Profitez-en pour faire des provisions ! Achetez-en autant que votre budget vous le permet en vous assurant toutefois de pouvoir utiliser ces produits pendant qu'ils sont encore bons au goût et sécuritaires.

Messages clés à l'intention des femmes

- En consommant des aliments des quatre groupes alimentaires, on a plus de chances d'avoir un bébé en santé.
- Même lorsqu'on dispose d'un faible budget alimentaire, on peut s'alimenter sainement pourvu qu'on planifie ses repas et qu'on choisisse soigneusement ses aliments à l'épicerie.
- Les ingrédients de base coûtent habituellement moins cher que les aliments déjà préparés. Ainsi, une sauce à spaghetti maison coûte moins cher qu'une sauce en conserve ou en pot.
- N'achetez jamais de boîtes de conserve abîmées, rouillées ou bombées. Les aliments qu'elles contiennent peuvent être très dangereux pour la santé.
- Lorsque vous ne trouvez pas les aliments sains que vous aimeriez acheter, demandez au propriétaire ou gérant d'en commander.



Principaux points à souligner lors d'une visite à l'épicerie



Bannique, pains et céréales

Pain :

- Demandez aux femmes de choisir différents types de pain sur les tablettes.
- Expliquez-leur comment lire les étiquettes afin d'identifier les types de pain qui contiennent le plus de fibres et le moins de lipides par portion.
- Identifiez le pain qui représente le meilleur choix, c'est-à-dire celui qui contient le plus de fibres et le moins de lipides tout en ayant le prix le plus bas.

Craquelins :

- Demandez aux femmes de comparer la quantité de lipides et de fibres dans différents types de craquelins.
- Aidez-les à identifier les meilleurs produits à acheter, c'est-à-dire ceux qui contiennent le plus de fibres et le moins de lipides tout en ayant le prix le plus bas.

Céréales :

- Demandez aux femmes de choisir différents types de céréales, soit des **céréales à préparer** (grauu, crème de blé, semoule de maïs, Red River^{MD}) et des **céréales prêtes à manger** (Rice Krispies^{MD}, Lucky Charms^{MD}, petits sachets de grauu aromatisé).
- Comparez le nombre de calories et les quantités de lipides et de fibres par portion.
- Expliquez aux femmes que les céréales à préparer ont un meilleur rapport qualité/prix sur le plan nutritionnel. Elles pourront aussi constater que certaines céréales prêtes à manger représentent de meilleurs choix que d'autres.

Riz et pâtes alimentaires :

- - Vérifiez les ingrédients présents dans le riz ou les pâtes alimentaires instantanés ou assaisonnés. Expliquez aux femmes qu'ils contiennent de nombreux ingrédients absents du riz ou des pâtes alimentaires ordinaires, comme le sel.
- Comparez les prix du riz ou des pâtes alimentaires ordinaires à ceux du riz ou des pâtes instantanés et assaisonnés.
- Expliquez aux femmes que les variétés de riz et pâtes alimentaires ordinaires ont un meilleur rapport qualité/prix sur le plan nutritionnel.

Pâtisseries :

- Vérifiez les quantités de lipides présentes dans certaines pâtisseries comme des muffins, beignes ou biscuits.
- Faites remarquer aux femmes que les pâtisseries déjà préparées coûtent souvent plus cher que celles préparées à la maison tout en étant moins nutritives.
- Rappelez aux femmes qu'elles peuvent augmenter la valeur nutritive des pâtisseries qu'elles préparent à la maison en y ajoutant de la farine d'avoine ou des fruits et en réduisant les quantités d'huile ou de margarine indiquées dans les recettes.



Légumes, fruits et petits fruits

Frais ou congelés :

- Expliquez aux femmes que les légumes et fruits frais, congelés et en conserve représentent tous de bons choix.
- Demandez-leur de comparer les prix des carottes fraîches et congelées (ou d'autres légumes) ou encore ceux des tomates fraîches et en conserve par 100 g. Elles pourront ainsi constater que les légumes congelés et en conserve coûtent souvent moins cher que les légumes frais.

Jus pur :

- Demandez aux femmes de trouver des jus de fruits purs non sucrés et des « boissons aux fruits » et « punchs aux fruits ».
- Comparez les listes d'ingrédients. Les femmes pourront ainsi constater que les boissons et punchs aux fruits contiennent surtout du sucre et de l'eau. Les jus de fruits représentent un bien meilleur choix.
- Les jus de fruits concentrés congelés auxquels on ajoute de l'eau coûtent habituellement moins cher que les jus frais vendus en bouteille ou en boîtes de carton. Comparez les prix des divers types de jus.

Roulés aux fruits :

- Demandez aux femmes de vérifier les ingrédients des roulés aux fruits et d'autres collations aux fruits.
- Faites-leur remarquer qu'on retrouve l'allégation « fait de vrai jus de fruits » sur certains emballages. Même si ces collations renferment un peu de véritable jus, elles renferment surtout du sucre. Elles ont donc une moins bonne valeur nutritive que les vrais fruits ou jus de fruits purs. Il est toujours important de lire les étiquettes !



Vous trouverez des conseils relatifs aux deux autres groupes alimentaires à l'endos de cette page.





PAGE D'ACTIVITÉ

VISITE À L'ÉPICERIE

Principaux points à souligner lors d'une visite à l'épicerie



Lait et autres aliments riches en calcium

Vérifiez les dates « meilleur avant » :

- Montrez aux femmes où trouver les dates « meilleur avant » sur le lait frais, le fromage et le yogourt. Rappelez-leur de choisir les produits portant la date la plus éloignée et de les utiliser au complet avant cette date.
- Expliquez-leur qu'il faut utiliser le lait et les yogourts au cours des quelques jours suivant l'ouverture des contenants.

Le colorant à café N'EST PAS un produit laitier :

- Demandez aux femmes de comparer les listes d'ingrédients du lait et du colorant à café (comme le Coffee-mate^{MD}).
- Faites-leur remarquer que le colorant à café N'EST PAS un produit laitier. Il ne contient pas de calcium ni d'autres nutriments importants fournis par les produits laitiers.

Lait, fromage et yogourt :

- Demandez aux femmes de choisir différents types de lait, fromage ou yogourt.
- Demandez-leur de lire les étiquettes afin de trouver le pourcentage de MG (matières grasses). Comparez la quantité de lipides dans divers types de lait, fromage ou yogourt.
- Vérifiez les quantités de calcium présentes dans des produits similaires. Expliquez aux femmes qu'un produit faible en lipides peut avoir la même valeur nutritive.

Produits transformés :

- Demandez aux femmes de trouver certains **produits de base** (gros morceaux de fromage, gros contenants de yogourt nature) et certains **produits préparés** (fromage râpé, bâtonnets de fromage, yogourt aromatisé en formats individuels, yogourt en tubes).
- Les femmes pourront ainsi constater que les produits de base représentent un meilleur achat puisqu'ils ont la même valeur nutritive tout en ayant un moindre coût par portion. Proposez aux femmes de râper leur propre fromage ou d'ajouter elles-mêmes des fruits à leurs yogourts.
- Mentionnez que le lait en poudre et le lait en conserve représentent souvent un bon achat. On peut les conserver dans une armoire, dans des contenants fermés, pendant environ un an.

Sources de calcium autres que les produits laitiers :

- Demandez aux femmes de trouver la quantité de calcium présente dans le lait de soya ou le jus d'orange enrichi de calcium. Faites-leur remarquer qu'elles peuvent obtenir du calcium à partir de ces sources non laitières.
- Vous pouvez aussi mentionner que les sardines en boîte, les haricots secs et les graines de tournesol sont des sources de calcium.
- Faites-leur remarquer l'existence du lait Lactaid^{MD} destiné aux personnes qui ont de la difficulté à digérer le lait. Ce lait a la même valeur nutritive que le lait ordinaire. Au cas où il ne serait pas disponible, proposez au propriétaire ou gérant de l'épicerie d'en commander.



Viandes et substituts

Prix des viandes :

- Pour commencer, demandez aux femmes de comparer le coût de quatre côtelettes de porc à celui d'une livre de viande hachée.
- Demandez-leur ensuite de réfléchir au nombre de personnes qu'elles pourront servir avec ces quantités de viande. Les côtelettes de porc nourriront seulement quatre personnes tandis qu'une sauce à spaghetti préparée à partir d'une livre de bœuf haché pourra nourrir un beaucoup plus grand nombre de personnes.
- Demandez-leur de vous expliquer quel type de viande représente le meilleur achat. Rappelez-leur de comparer le prix des viandes à partir du nombre de personnes qui pourront en manger.

Viandes transformées :

- Lisez à haute voix les ingrédients qu'on retrouve dans le saucisson de Bologne (baloné) ou les saucisses fumées. (Vous constaterez que certains d'entre eux sont très difficiles à prononcer !)
- Comparez le coût de 100 g de baloné à celui de 100 g de bœuf haché.
- Faites remarquer que même si certaines viandes transformées (comme le saucisson de Bologne ou les saucisses fumées) coûtent parfois moins cher, elles contiennent beaucoup plus de sel et de lipides ainsi que des additifs et agents de conservation qu'on ne retrouve pas dans la viande ordinaire.

Haricots secs, pois secs et lentilles :

- Recherchez les haricots secs ou en conserve à l'épicerie (haricots rouges, fèves au lard, lentilles). Comparez les prix de 100 g de ces aliments avec celui de 100 g de viande hachée.
- Faites remarquer aux femmes que ces aliments ont la même valeur nutritive que la viande tout en contenant moins de lipides et plus de fibres. Il faut toutefois rincer les aliments en conserve avant de les utiliser étant donné qu'ils contiennent habituellement beaucoup de sel.
- Les femmes pourront constater que ces aliments sont habituellement bon marché. Les légumineuses (haricots secs, pois secs et lentilles) qu'on fait cuire soi-même coûtent encore moins cher que les produits en conserve.
- Expliquez-leur qu'on peut conserver les deux types de légumineuses (sèches ou en conserve) dans une armoire pendant environ un an.

Oeufs :

- Afin d'expliquer que les œufs représentent un choix nutritif à faible coût, demandez aux femmes combien de personnes elles pourraient nourrir avec 12 œufs. Comparez le prix de 12 œufs avec celui de la quantité de viande nécessaire pour nourrir le même nombre de personnes.
- Expliquez aux femmes comment choisir les œufs. Il faut s'assurer que les coquilles ne soient pas fêlées et vérifier la date « meilleur avant ». Faites-leur remarquer qu'après cette date les œufs auront la même valeur nutritive, mais qu'ils ne seront plus aussi frais. Il faudra alors les faire cuire complètement (c'est-à-dire les utiliser dans des recettes ou les servir cuits durs ou brouillés).



Pourquoi devrais-je organiser des groupes de préparation d'aliments pour bébés ?



- Le PCNP s'intéresse aux nourrissons jusqu'à l'âge de 12 mois. Ce que les bébés mangent pendant leur première année de vie a un impact très important sur leur croissance et leur développement.
- Vous pouvez expliquer aux femmes que les aliments pour bébés préparés à la maison coûtent moins cher et ont meilleur goût que les aliments pour bébés qu'elles peuvent acheter au magasin.
- Il s'agit d'une activité amusante que les femmes apprécient beaucoup. Vous pourrez en profiter pour expliquer :
 - le moment auquel il faut commencer à donner des aliments solides aux bébés (entre quatre et six mois)
 - l'importance de donner du lait maternel aux bébés jusqu'à l'âge de 12 mois (ou une préparation commerciale enrichie de fer).
 - la nécessité d'offrir une source alimentaire de fer à tous les bébés, à partir de l'âge de six mois
 - l'importance de donner des suppléments de vitamine D aux bébés nourris au sein

Quand faut-il organiser cette activité ? Combien de fois ?

- Vous pouvez organiser cette activité à n'importe quel moment. Il n'est pas nécessaire d'attendre que les femmes accouchent. Il est bon qu'elles réfléchissent à la façon dont elles nourriront leurs bébés aussitôt qu'elles deviennent enceintes. Elles auront ainsi le temps de décider ce qu'elles veulent faire.
- Organisez cette activité deux ou trois fois par année afin que chaque nouvelle maman ait l'occasion d'y participer au moment qui lui conviendra.
- Au cas où il y aurait très peu de grossesses dans votre communauté, vous pouvez faire cette activité avec une seule femme, au cours d'une visite à domicile, de préférence lorsque le bébé a deux ou trois mois. C'est en effet à ce moment-là que la mère commence à se demander si elle devrait donner des aliments solides à son bébé.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité ?

- Vous pouvez montrer à une seule femme à préparer des aliments pour bébés lors d'une visite à domicile. Vous pouvez aussi procéder à cette activité avec un groupe.
- Il arrive souvent que les hommes, les grands-parents ou les ami(e)s des femmes souhaitent participer à cette activité. C'est une bonne occasion pour eux d'apprendre comment ils peuvent aider la nouvelle maman et le bébé.



PAGE D'ACTIVITÉ

PRÉPARATION EN GROUPE
D'ALIMENTS POUR BÉBÉS

De quoi ai-je besoin ?

- Un endroit où vous pouvez cuisiner, avec beaucoup d'espace de travail (tables et comptoirs) afin que tout le monde puisse participer.
- Quelques aliments nutritifs à transformer en aliments pour bébés.
- Un pot d'aliments pour bébés acheté à l'épicerie pour chacun des aliments que vous préparerez (p. ex. carottes et bœuf). Cela vous permettra de comparer les aliments pour bébés « frais faits » à ceux vendus en pots.
- Une casserole, une cuisinière, des fourchettes et des couteaux (pour écraser et couper) et des cuillères (pour goûter).
- Un mélangeur pour réduire les aliments en purée (pour les rendre pratiquement liquides).
- Des bacs à glaçons ou une plaque à biscuits.
- Des sacs à congélation en plastique.

Voici comment préparer des aliments pour bébés en groupe :

- Dans les exemples ici-bas, on explique la préparation de carottes et de bœuf. Vous pouvez aussi utiliser des légumes, des fruits, d'autres viandes ou encore des lentilles, des pois secs ou des haricots secs cuits.
- Avant de commencer, expliquez les règles de sécurité à respecter dans la cuisine. Vous trouverez aux Annexes H et I des conseils permettant de vous assurer de la sécurité dans la cuisine et de la salubrité des aliments que vous préparez.

Des carottes pour bébés

Ce dont vous avez besoin

- des carottes fraîches ou congelées
- de l'eau

Ce qu'il faut faire

1. Lavez-vous les mains et nettoyez l'équipement.
2. Lavez, épluchez et tranchez les carottes fraîches ou utilisez des carottes congelées.
3. **Sur la cuisinière** : Mettez les carottes dans une marguerite à vapeur ou dans une petite quantité d'eau bouillante. Laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

OU

- Au four micro-ondes** : Mettez les carottes dans un bol pouvant aller au four micro-ondes avec une petite quantité d'eau du robinet. Faites cuire à intensité élevée jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
4. Retirez les carottes du feu et égouttez-les.
 5. Réduisez les carottes en purée au mélangeur en ajoutant une petite quantité d'eau de cuisson.

Du bœuf pour bébés

Ce dont vous avez besoin

- 500 g (1 lb) de bœuf tendre désossé, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 500 ml (2 tasses) d'eau

Ce qu'il faut faire

1. Lavez-vous les mains et nettoyez l'équipement.
2. **Sur la cuisinière** : Mettez le bœuf et l'eau dans une casserole; portez-les à ébullition. Réduisez la chaleur et laissez mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

OU

- Au four micro-ondes** : Mettez la viande et l'eau dans un bol pouvant aller au four micro-ondes. Faites chauffer à intensité élevée jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Retirez de la chaleur et laissez refroidir un peu.
 4. Réduisez la viande en purée avec une partie de l'eau de cuisson.



Une fois que les aliments seront prêts :

1. Organisez une dégustation !

- Demandez aux femmes de goûter aux aliments pour bébés maison et aux aliments pour bébés en pots achetés à l'épicerie afin de les comparer. Il est fort probable qu'elles préféreront les aliments maison !
- Expliquez aux femmes qu'elles peuvent préparer une beaucoup plus grande variété d'aliments pour bébés à la maison que celle offerte en pots à l'épicerie. Les femmes peuvent en outre choisir la texture des aliments qu'elles préparent à la maison.
- Comparez le coût des aliments préparés à la maison à celui des aliments pour bébés en pots. Par exemple, combien coûte un sac de 2 kg de carottes comparativement à un pot de purée de carottes pour bébés ?

2. Expliquez aux femmes comment conserver les aliments pour bébés

- Il faut placer immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur tous les aliments non utilisés.
- On peut conserver les aliments pour bébés frais (ou partiellement décongelés) pendant deux à trois jours au réfrigérateur.
- Les aliments pour bébés conservés dans le compartiment de congélation d'un réfrigérateur doivent être utilisés au cours des deux mois qui suivent. On peut les conserver jusqu'à six mois dans un véritable congélateur.

Comment congeler les aliments pour bébés

- Faites congeler les aliments en purée au congélateur, soit dans un bac à glaçons ou en les disposant en petites cuillerées sur une plaque à biscuits.
- Une fois que les aliments sont congelés, placez les morceaux dans des sacs à congélation en plastique. Inscrivez la date sur chacun des sacs.
- Chaque morceau représente une portion prête à servir au bébé !

3. Expliquez aux femmes comment décongeler et réchauffer les aliments congelés

- On peut décongeler les aliments pour bébés au réfrigérateur, dans une casserole d'eau chaude ou au four micro-ondes. Brassez soigneusement l'aliment pour répartir la chaleur, goûtez-y pour vous assurer qu'il n'est pas trop chaud.
- Il ne faut jamais laisser décongeler des aliments pour bébés sur le comptoir.
- Il faut jeter les restes d'aliments décongelés une fois que le bébé a fini de manger.



PAGE D'ACTIVITÉ

PRÉPARATION EN GROUPE D'ALIMENTS POUR BÉBÉS

Messages clés à l'intention des femmes

- Santé Canada recommande aux mères de donner uniquement du lait maternel au bébé au cours des six premiers mois. Il les encourage à poursuivre l'allaitement maternel pendant 2 ans et plus.
- Il faut donner un supplément de vitamine D aux bébés nourris au sein jusqu'à ce qu'ils puissent en obtenir suffisamment à partir d'autres aliments, c'est-à-dire vers l'âge d'un an.
- Même si la mère allaite son bébé seulement pendant quelques semaines ou quelques mois, cela contribue à améliorer la santé du bébé.
- Santé Canada recommande de ne pas donner d'aliments solides aux bébés avant l'âge de quatre mois.
- À partir de six mois, les bébés ont besoin de manger chaque jour des aliments riches en fer, comme des céréales pour bébés enrichies de fer ou de la viande en purée.
- Les bébés doivent goûter à une grande variété d'aliments nutritifs entre 6 et 12 mois afin de se préparer à manger les mêmes aliments que le reste de la famille, coupés en petits morceaux, vers l'âge d'un an.
- Ne donnez jamais de boissons gazeuses ni d'aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires aux bébés. Les bébés doivent consommer uniquement des aliments qui les aident à grandir et à rester en santé. Cette période de leur vie est très importante !

Ce n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres suggestions pouvant vous permettre de compléter cette activité à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.



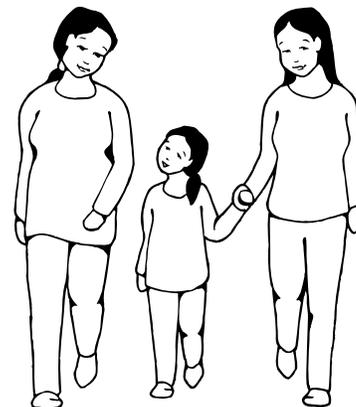
Pourquoi devrais-je faire la promotion de l'activité physique ?

Il est souhaitable que les femmes enceintes soient actives puisque cela peut les aider à avoir des bébés en santé. L'activité physique comporte aussi de nombreux avantages pour la mère :

- elle l'aide à se sentir bien dans sa peau et à rester en forme
- elle lui donne plus d'énergie et tout en réduisant le stress

La sagesse traditionnelle nous apprend qu'il est tout à fait normal que les femmes soient physiquement actives durant leur grossesse puisque cela favorise leur santé.

- elle peut l'empêcher de prendre trop de poids
- elle aide à prévenir et à contrôler le diabète gestationnel
- elle facilite le travail et l'accouchement



Quand dois-je faire la promotion de l'activité physique ?

Combien de fois ?

Vous pouvez encourager les femmes enceintes à faire de l'exercice à n'importe quel moment de leur grossesse.

- Dans le cas des femmes qui veulent être plus actives physiquement ou faire des activités plus intenses que celles auxquelles elles sont habituées, le deuxième trimestre est le meilleur moment pour apporter de tels changements (entre le quatrième et le sixième mois).
- Il est bon qu'un médecin ou une infirmière évalue la sécurité des divers types d'activités pour chacune des femmes.

Combien de personnes peuvent participer ?

Vous pouvez parler d'activité physique (et faire bouger les femmes) dans le cadre d'une activité de groupe ou individuelle. Des membres de la famille ainsi que des Aîné(e)s pourraient se joindre aux femmes à ce moment-là.

Quelques mises en garde

Il est important que la plupart des femmes soient actives pendant leur grossesse afin de rester en santé. Certaines mises en garde s'imposent toutefois.

Les femmes doivent connaître les signes leur indiquant d'ARRÊTER de faire de l'exercice.

Elles doivent alors communiquer avec un médecin ou une infirmière :

- Les femmes doivent ARRÊTER de faire de l'exercice dans les cas suivants : saignements, crampes, faiblesse ou étourdissements, douleurs à la poitrine ou douleurs intenses aux articulations.

Certaines femmes ne devraient PAS faire d'exercice :

- Cela peut être le cas pour les femmes qui attendent des jumeaux, celles atteintes de diabète non contrôlé, celles qui font de l'hypertension artérielle due à la grossesse et celles dont les bébés ne se développent pas normalement.
- Un médecin ou une infirmière peuvent décider s'il est dangereux ou non pour ces femmes de faire de l'exercice.



PAGE D'ACTIVITÉ

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici comment faire la promotion de l'activité physique :

- Lorsque vous parlez de la saine alimentation pendant la grossesse, mentionnez en même temps la nécessité de faire de l'activité physique.
- Discutez des mythes et craintes les plus courants. Les mythes sont des croyances qui ne reposent sur aucun fait. Par exemple, certaines femmes croient que l'activité physique peut faire du tort au bébé, qu'elle peut les fatiguer ou les faire accoucher trop tôt. En réalité, la pratique d'une activité physique leur donnera plus d'énergie, ce sera très bon pour le bébé.
- Encouragez les femmes à demeurer actives pendant leur grossesse. Aidez-les à identifier des types d'activités physiques qu'elles peuvent intégrer à leur vie de tous les jours.

Prévoyez un peu d'activité physique lors de vos cours !

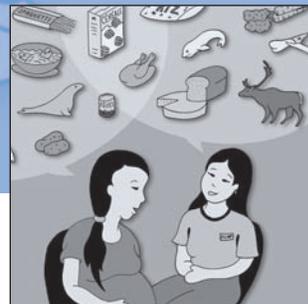
- Prenez une pause de dix minutes pendant vos cours du PCNP afin d'aller faire une promenade en groupe. Faites quelques étirements simples à votre retour.
- Encouragez les femmes à participer aux activités organisées dans votre communauté, comme à un club de marche ou aux programmes d'exercice des cours prénataux. Au cas où de tels programmes n'existeraient pas, essayez d'en organiser vous-même.

Messages clés à l'intention des femmes

- L'activité physique est bonne pour la santé, même pendant la grossesse. Les femmes d'autrefois demeuraient actives pendant toute leur grossesse.
- Si vous n'étiez pas active avant de devenir enceinte, consultez votre médecin ou infirmière avant de commencer à faire de l'exercice. Allez-y doucement.
- Il n'est pas nécessaire que l'activité physique soit difficile ou dure longtemps pour vous faire du bien. Un peu de marche, de natation ou une petite promenade en raquettes à chaque jour vous sera fort bénéfique !
- Écoutez votre corps. Faites le « test de la conversation » : vous devriez être capable de parler lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez votre gros bon sens : faites une courte pause lorsque vous en ressentez le besoin.
- Ne commencez pas à faire des exercices intenses pendant votre grossesse.
- Apprenez à reconnaître les signes qui vous indiquent d'ARRÊTER de faire de l'exercice. Demandez alors une aide médicale.
- Évitez de sauter, de sautiller ou de trop vous étirer. Évitez les activités qui comportent des contacts physiques ou des risques de chute.

Ce n'est qu'un début!

Vous trouverez beaucoup d'autres suggestions pouvant vous permettre de compléter cette activité à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.



Autres suggestions d'activités

Bien que nous n'ayons décrit que quatre suggestions d'activités dans les pages précédentes, vous pouvez prévoir beaucoup d'autres activités dans votre plan de travail dans le cadre de l'élément de base « évaluation de la nutrition, éducation et conseils ».

Voici quelques suggestions :

- Organisez une clinique « portes ouvertes » ou un groupe de soutien.
- Faites des visites à domicile.
- Demandez à une diététiste ou nutritionniste professionnelle de participer à votre programme
- Faites des présentations dans les écoles afin de renseigner les adolescentes sur la grossesse. Vous pouvez mettre l'accent sur la saine alimentation, les suppléments d'acide folique, l'activité physique ou les moyens permettant de prévenir le trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale.
- Organisez un stand ou une table d'informations dans des cliniques Bébés en santé ou des cliniques prénatales.
- Organisez un groupe de soutien à l'intention des mères.
- Offrez de l'éducation en nutrition aux mères qui allaitent.
- Procurez-vous du matériel éducatif (livres de référence, documents, vidéos) sur l'alimentation des nourrissons et sur la façon de préparer des aliments pour bébés.
- Procurez-vous un guide vous permettant d'organiser une visite à l'épicerie.

Vous trouverez des informations complémentaires sur ce type de projets à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

Vous trouverez aussi d'autres suggestions d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.

Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin

Voici une liste sommaire de ressources pouvant vous aider à planifier vos activités dans le cadre de l'élément « Évaluation de la nutrition, éducation et conseils ». Vous trouverez toutes les informations nécessaires pour les commander à la Section 8.

Principaux manuels de référence

- Assurons à bébé un départ santé (version à l'intention des Premières nations ou version à l'intention des Inuits), sections 1, 2, 3, 4, 5, 8 et 11
- Recettes de succès



Principaux documents de référence

- *The ABC's of Baby Food: Making Baby Food from Scratch*
- *Active Living During Pregnancy: Physical Activity Guidelines for Mother and Baby*
- *Nutrition Education and Counselling Resource Manual*
- Nutrition pour une grossesse en santé – Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer
- *What to Expect When You're Expecting*

Outils destinés aux intervenantes du PCNP

- Feuilles détachables de chaque groupe d'aliments
- Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé ?
- Graphiques à colonnes des éléments nutritifs : un guide illustré de la valeur nutritive de certains aliments que consomment les populations autochtones au Canada
- Le BINGO nutrition avec des aliments traditionnels
- Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs – version Premières nations et Inuits
- Le Guide des portions

Vous pouvez aussi vous procurer des afin de les distribuer aux participantes à votre programme.

Vidéos

- *Feeding the Spirit*
- *So You Want to Have a Healthy Baby*

Matériel destiné aux mamans

- Former un bébé en bonne santé – Guide alimentaire
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement (ou guides alimentaires locaux)
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine
- *Celebrating Pregnancy!* et *Celebrating New Life!*
- Partir du bon pied : Guide de grossesse et d'accouchement

Nutrition maternelle

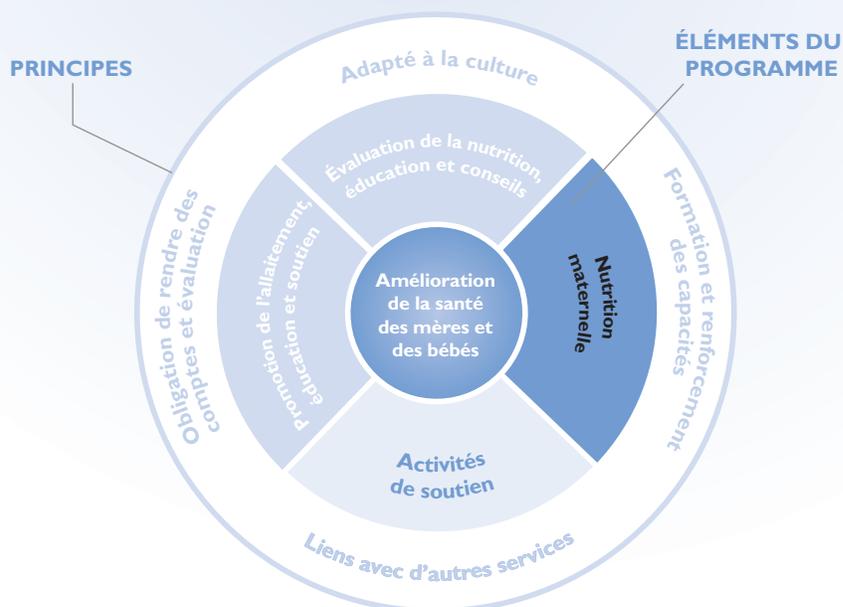


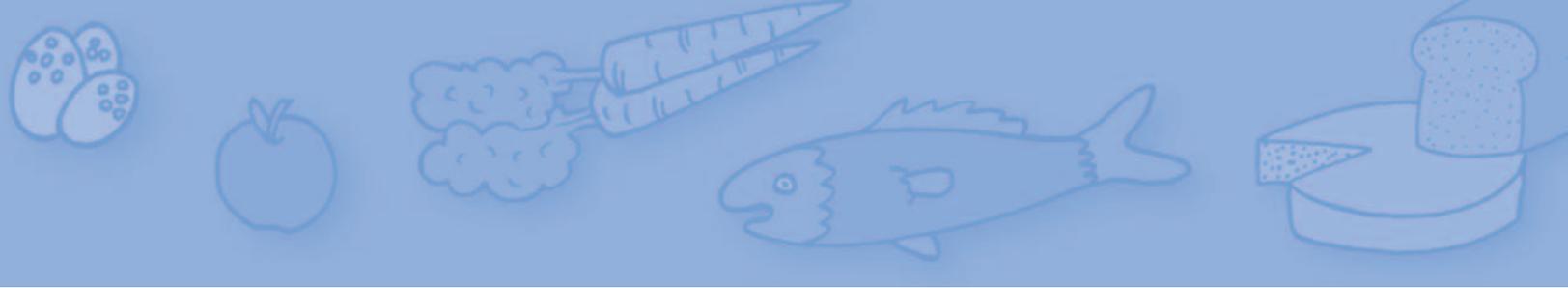
Nutrition maternelle



Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

- Qu'est-ce qu'on entend par « nutrition maternelle » ?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?
- Suggestions d'activités que vous pourriez organiser :
 - Groupes de cuisine collective
 - Paniers de provisions ou coupons alimentaires
 - Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments
- Autres suggestions d'activités
- Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin





Qu'est-ce qu'on entend par « nutrition maternelle » ?

Dans le cadre du PCNP, on entend par « nutrition maternelle », le fait de distribuer des aliments sains aux femmes enceintes et à celles qui allaitent.

Vous pouvez procéder de différentes façons :

- Vous pouvez offrir directement des aliments sains aux femmes, en leur servant des **collations santé** lors des activités de groupe ou en leur offrant des **paniers de provisions**.
- Vous pouvez aussi leur en offrir indirectement, par exemple en leur distribuant des **coupons alimentaires** qui serviront à l'achat d'aliments sains.
- Dans de nombreux projets du PCNP, on organise des activités qui prévoient l'utilisation d'aliments. Ainsi, vous pouvez organiser des groupes de cuisine collective afin de permettre aux femmes d'apporter chez elles les aliments qu'elles auront préparés en groupe.

- « Maternelle » veut dire relié aux mères.
- « Nutrition » veut dire consommer des aliments sains.

Lors des activités visant à améliorer l'alimentation des mères, il faut mettre l'accent sur des aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires.

Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?

La nutrition maternelle est un moyen qui permet d'améliorer directement la santé des mères et des bébés, ce qui est justement le but du PCNP !

Voici la contribution de cet élément :

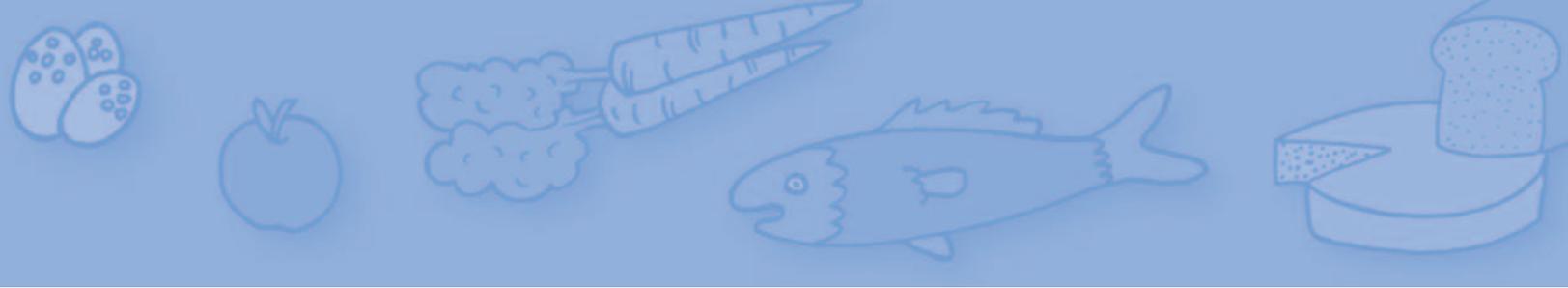
Lorsqu'une mère consomme des aliments sains pendant sa grossesse, elle a plus de chances d'avoir un bébé fort et en santé.

- De nombreuses femmes n'ont pas beaucoup d'argent ou doivent nourrir plusieurs personnes.
- Il est très important que les femmes enceintes et celles qui allaitent s'alimentent bien.
- Dans le cadre du programme, on aide les femmes à bien manger en leur fournissant de la nourriture, en leur apprenant à cuisiner et à choisir des aliments bon marché.



L'évaluation du PCNP nous apprend que...

La distribution de nourriture et de coupons alimentaires dans le cadre des projets du PCNP a entraîné une amélioration de la santé nutritionnelle des femmes dans les communautés des Premières nations et des Inuits. Les femmes enceintes qui reçoivent des coupons alimentaires ont plus tendance à modifier leurs habitudes alimentaires.



Suggestions d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités reliées aux trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Lorsque vous choisissez les activités à offrir, tenez compte de votre budget, des besoins de votre communauté et de ce qui fonctionne dans votre communauté.

Vous trouverez une description de trois activités dans les pages qui suivent. Ce sont de bons exemples d'activités que vous pouvez organiser dans le cadre de l'élément « nutrition maternelle » de votre programme :

- Groupes de cuisine collective
- Paniers de provisions et coupons alimentaires
- Projets communautaires favorisant l'accès aux aliments

Vous trouverez une liste d'autres suggestions d'activités à la page 3–15.



Pourquoi devrais-je organiser des groupes de cuisine collective ?

Dans de nombreux programmes du PCNP, il s'agit de l'une des principales activités organisées. C'est une bonne façon de fournir des aliments nutritifs aux femmes tout en leur permettant de s'amuser. Les participantes ont ainsi l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences culinaires et de goûter à de nouveaux aliments dans une atmosphère détendue et agréable.

Vous pouvez profiter des groupes de cuisine collective pour :

- transmettre des informations sur la nutrition
- faire la promotion de l'allaitement maternel
- parler de la sagesse traditionnelle en ce qui a trait à la grossesse, l'allaitement, l'art d'être parent et l'alimentation
- essayer de nouvelles recettes
- expliquer comment manipuler et conserver les aliments de façon sécuritaire

Cette activité permet de rejoindre aussi les jeunes femmes en âge de procréer. Les groupes de cuisine collective organisés à l'intention des adolescentes sont populaires dans certaines communautés.

Quand dois-je organiser cette activité ? Combien de fois ?

Tout dépend de l'ampleur de votre programme et de votre budget. Dans de nombreux programmes du PCNP, on organise des groupes de cuisine collective une fois par mois. Il est souhaitable d'organiser cette activité quatre ou cinq fois par année de façon à ce que chacune des femmes inscrites à votre programme ait l'occasion de participer à deux ou trois de ces groupes, puis de mettre en pratique ses nouvelles recettes et habiletés culinaires pendant sa grossesse.

Combien de personnes peuvent participer à ces groupes ?

Il est préférable de commencer avec un petit groupe de six ou sept personnes. C'est un nombre idéal pour travailler en groupe.

Toutefois, dans certains projets du PCNP, on invite toutes les femmes à participer en même temps aux groupes de cuisine collective. On les encourage même à amener des membres de leur famille. Pensez à inviter une Aînée à vos groupes de cuisine collective.





ACTIVITY PAGE

GROUPES DE CUISINE COLLECTIVE

De quoi ai-je besoin ?

- **Un local** où on retrouve un nombre suffisant de tables ou de comptoirs pour que tout le monde puisse travailler. On doit y retrouver l'équipement nécessaire pour préparer les aliments (comme une cuisinière et un four). Ce local peut être situé dans un centre communautaire, une église, une école ou une maison privée.
- **Du matériel de cuisine** : bols à mélanger, chaudrons, casseroles, cuillères, couteaux, fourchettes et couteaux à éplucher. Le matériel nécessaire varie en fonction des recettes choisies. Vous pouvez acheter graduellement le matériel qui manque dans la cuisine à l'aide des fonds du PCNP.
- **Des recettes.** Vous pouvez choisir vous-même vos recettes ou demander aux femmes de la communauté de vous aider à les choisir. Ces recettes doivent :
 - être faciles à préparer (et nutritives, bien entendu !)
 - renfermer des ingrédients faciles à trouver et bon marché
 - nécessiter tout au plus de deux à trois heures de préparation
- **Des ingrédients.** Vous devez calculer le rendement de chaque recette, c'est-à-dire le nombre de personnes pouvant être servies. Souhaitez-vous que les participants consomment sur place les mets qu'ils auront préparés ou qu'ils les apportent chez eux ? Dans ce dernier cas, vous pourriez doubler ou tripler les recettes. Assurez-vous d'acheter tous les ingrédients nécessaires en quantité suffisante.

N'oubliez surtout pas...

Faites une liste d'épicerie afin de pouvoir vous procurer tous les ingrédients dont vous aurez besoin.

Comment organiser un groupe de cuisine collective :

1. Avertissez les participantes

- Assurez-vous que les participantes soient au courant de l'endroit et du moment où le groupe se réunira pour cuisiner. Demandez-leur d'apporter des contenants propres afin de pouvoir rapporter les mets préparés à la maison.

2. Une heure avant l'arrivée des participantes

- Rendez-vous sur les lieux où le groupe doit se réunir pour vous assurer que tout est propre. Sortez les ingrédients et l'équipement dont vous aurez besoin.
- Lisez soigneusement les recettes afin de décider du nombre de petits groupes que vous devez former. Par exemple, une ou deux personnes peuvent couper les oignons, une ou deux peuvent peler les pommes de terre tandis qu'une autre peut faire cuire la viande.

3. Une fois que tout le monde est arrivé

Éducation

- Vous pouvez parler de nutrition et expliquer au groupe comment la recette que vous allez préparer en groupe favorise la santé pendant la grossesse.
- Il est possible que certaines femmes ne sachent pas cuisiner ou comment nettoyer la cuisine après coup. Donnez toutes les explications nécessaires afin que tout le monde se sente à l'aise.



- N'oubliez pas de parler de la sécurité dans la cuisine, de la façon de manipuler les aliments sans danger et des méthodes permettant de conserver adéquatement les aliments qui seront préparés. (Vous trouverez des explications à cet égard dans les annexes H et I présentées à la fin du guide.)
- Pendant que les femmes cuisinent ou nettoient, vous pouvez entamer une discussion sur la grossesse ou l'allaitement. Les femmes auront ainsi l'occasion de s'exprimer, de partager leurs connaissances et de poser des questions.

Règles de base

- Il est bon que vous indiquiez clairement, au tout début de l'activité, que vous attendez à ce que tout le monde participe à la préparation de la nourriture et au nettoyage. Une fois que tout sera propre, les participantes pourront apporter de la nourriture chez elles, c'est-à-dire une portion pour chaque membre de leur famille.
- Il est important que les femmes se sentent à l'aise et qu'elles se sentent les bienvenues. Elles ne devraient pas être gênées de poser des questions afin de pouvoir apprendre les unes des autres. Il n'y a pas de questions stupides !

Préparation de la nourriture

- Expliquez toutes les étapes de réalisation des recettes. Laissez le temps aux participantes de décider de ce qu'elles veulent faire, puis dites-leur de se mettre au travail ! N'oubliez pas que vous êtes l'hôtesse et la responsable du groupe, non la cuisinière principale.
- Les participantes devraient avoir l'occasion de cuisiner ensemble et d'essayer de nouvelles choses. Lorsqu'une personne ne sait pas comment faire quelque chose, faites-la travailler avec une autre qui l'a déjà fait.

Nettoyage

- Tout le monde peut commencer à nettoyer pendant que les mets sont en train de cuire au four ou sur la cuisinière.

Consommation des mets

- Lorsque le repas est prêt, assoyez-vous tous ensemble pour le déguster. Les femmes peuvent ramener les restes de nourriture chez elles pour les offrir à leurs familles.



PAGE D'ACTIVITÉ

GROUPES DE CUISINE COLLECTIVE

Messages clés à l'intention des femmes

- Rappelez aux femmes que le groupe leur appartient. Elles peuvent donc décider elles-mêmes ce qu'elles veulent faire.
- Expliquez les règles de base : tout le monde doit cuisiner et participer au nettoyage.
- Il n'y a pas de questions « stupides ». Les participants peuvent apprendre les uns des autres tout en s'amusant.
- La sécurité vient au premier rang : parlez de salubrité alimentaire, expliquez les règles d'hygiène à respecter dans la cuisine.
- Prenez le temps de choisir des recettes faciles et nutritives qui plairont à la plupart des gens.
- Les groupes de cuisine collective permettent aux femmes de partager leurs connaissances en nutrition et de parler de la sagesse traditionnelle.

Ce n'est qu'un début !

Vous trouverez beaucoup d'autres suggestions pouvant vous permettre de compléter cette activité à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles* :

- Guides à l'intention des groupes de cuisine collective (pages 8-15 à 8-17)
- Livres de recettes (pages 8-31 et 8-32)

Vous trouverez aussi des explications sur les mesures de sécurité à respecter dans la cuisine et sur la salubrité des aliments aux Annexes H et I.



Qu'est-ce qu'on entend par « paniers de provisions et coupons alimentaires » ?

- Un panier de provisions est un panier rempli d'aliments sains.
- Un coupon alimentaire est un coupon (ou un bon) qu'une personne peut utiliser pour acheter des aliments sains à l'épicerie.

Pourquoi est-ce que je devrais distribuer des paniers de provisions ou des coupons alimentaires ?

- La distribution de paniers de provisions ou de coupons alimentaires est un moyen d'aider les mères à se procurer des aliments nutritifs.
- Les paniers de provisions et les coupons alimentaires peuvent favoriser la participation des femmes à votre programme. Celles-ci pourront ainsi apprendre comment vivre une grossesse en santé.

La distribution de paniers de provisions et de coupons alimentaires est un bon moyen d'offrir des aliments sains aux femmes enceintes et à celles qui allaitent.

Quand dois-je en distribuer ? Combien de fois ? Combien de personnes peuvent recevoir des paniers de provisions ou des coupons alimentaires ?

- Dans certains programmes, on distribue des paniers de provisions ou des coupons alimentaires une fois par mois à toutes les femmes qui participent aux activités individuelles ou de groupe.
- Dans certains autres programmes, on distribue des paniers de provisions ou des coupons alimentaires uniquement lors des activités de groupe.
- Vous pouvez décider de la façon dont vous procéderez en tenant compte du nombre de femmes enceintes dans votre communauté et de votre budget.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Les coupons alimentaires encouragent souvent les femmes à participer au programme au tout début de leur grossesse.

(Le fait d'offrir des services aux femmes au tout début de la grossesse permet d'atteindre le but du PCNP puisque les projets ont ainsi de meilleures chances d'améliorer la santé des mères et des bébés.)





PANIER DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

De quoi ai-je besoin ?

Vous devez tout d'abord décider si vous allez distribuer des paniers de provisions ou des coupons alimentaires.

	Paniers de provisions	Coupons alimentaires
Qu'est-ce que c'est?	Il s'agit de paniers remplis d'aliments nutritifs que vous distribuez aux femmes.	Il s'agit de coupons (ou bons) que vous distribuez aux femmes afin qu'elles puissent se procurer des aliments sains à l'épicerie.
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Vous savez exactement quels aliments les femmes reçoivent. Vous pouvez aussi fournir des recettes. • Il est toujours agréable d'offrir des aliments sains lors d'une visite à domicile ou de remettre aux femmes un panier de provisions à apporter chez elles après avoir assisté à une activité de groupe. • Il est préférable d'offrir des paniers de provisions lorsque les femmes vivent loin de l'épicerie ou n'ont aucun moyen de transport. • Vous pourriez peut-être obtenir un escompte lors de l'achat des aliments que vous offrez dans ces paniers. Essayez d'établir un partenariat avec le propriétaire ou gérant du magasin ou les membres du conseil d'administration de la coopérative. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le système est simple. Il ne vous demande aucun effort supplémentaire une fois qu'il a été mis en place et qu'il fonctionne bien. • Les coupons alimentaires permettent aux femmes de choisir elles-mêmes leurs aliments. • Compte tenu de sa simplicité, ce système peut s'avérer un meilleur choix, surtout lorsqu'un grand nombre de femmes enceintes participent à votre programme.
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Cela peut vous demander beaucoup de travail puisque vous devez prendre le temps d'acheter la nourriture et parfois même de la livrer. • La somme de travail requise est encore plus importante lorsque de nombreuses femmes participent à votre programme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les employés de l'épicerie doivent être mis au courant des aliments que les femmes ont le droit d'acheter avec les coupons alimentaires. • Certaines femmes peuvent être gênées d'utiliser des coupons. • Il est possible que le système ne commence à bien fonctionner qu'après quelques mois. Vous devrez peut-être rencontrer le propriétaire ou gérant de l'épicerie au moins une fois par semaine pour discuter des problèmes observés.

Saviez-vous que ?

Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour servir des **collations santé** lors de vos activités ?

Consultez la page 3-12 pour vous assurer de choisir des collations saines.



Voici comment organiser la distribution de paniers de provisions ou de coupons alimentaires :

1. Décidez d'abord des aliments à distribuer

- Il doit s'agir d'aliments sains. En d'autres mots, tous les aliments doivent fournir des nutriments indispensables à la santé des mères et des bébés, à savoir :
 - folacine (acide folique) – vitamine D
 - fer – vitamine A
 - calcium – acides gras essentiels
- Vous trouverez de nombreuses informations sur ces nutriments dans le manuel *Assurons à bébé un départ santé*.
- Dans de nombreux programmes, on distribue du lait (en poudre, en conserve ou frais), du jus d'orange, des œufs, de la viande ou du poisson. Il s'agit d'aliments plutôt économiques qui fournissent de nombreux nutriments importants.
- Vous trouverez à la page suivante la liste d'aliments permis et la liste des aliments et autres articles non permis.

2. Assurez-vous que tout le monde connaisse les aliments permis

- **Coupons alimentaires** — Vous pouvez imprimer sur les coupons les noms des aliments que les mères peuvent acheter avec ceux-ci. Vous devez vérifier auprès du propriétaire ou gérant de l'épicerie que les caissières ont bel et bien été mises au courant.
- **Paniers de provisions** — Faites une liste des aliments pouvant être placés dans les paniers de provisions, de façon à vous assurer que ceux-ci renferment toujours des aliments sains, peu importe la personne qui fait les achats.

3. Décidez du mode de distribution des paniers de provisions ou des coupons alimentaires

- Il est préférable de combiner la distribution des paniers ou coupons à d'autres activités. De nombreuses intervenantes du PCNP ont en effet constaté que les paniers de provisions et les coupons alimentaires encourageaient les femmes à participer au programme. En distribuant des paniers ou coupons lors d'activités individuelles ou de groupe, vous permettez aux femmes de se renseigner sur les moyens à prendre pour vivre une grossesse en santé tout en leur fournissant des aliments nutritifs.
- Certaines intervenantes du PCNP sont d'avis que la troisième semaine du mois est particulièrement bien choisie pour distribuer des paniers de provisions ou des coupons alimentaires étant donné que certaines familles manquent parfois d'argent pour acheter de la nourriture à ce moment-là.

Messages clés

- Assurez-vous que les femmes, le propriétaire ou gérant du magasin et les caissières soient au courant des aliments qu'on peut acheter avec les coupons alimentaires. Remettez la liste des aliments permis à chaque personne de façon à éviter toute confusion.
- Placez une variété d'aliments sains provenant des quatre groupes alimentaires dans chacun des paniers de provisions.
- Vous pouvez aussi ajouter une ou deux recettes faciles et nutritives pouvant être préparées avec les aliments présents dans les paniers.



PAGE D'ACTIVITÉ

PANIERS DE PROVISIONS OU COUPONS ALIMENTAIRES

Aliments permis et non permis

- Servez-vous du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ou d'un guide alimentaire local pour choisir les aliments. On entend par aliments sains, les aliments qui font partie des quatre groupes alimentaires. Choisissez des aliments économiques qui fournissent des nutriments importants.
- Dans de nombreux programmes du PCNP, on distribue du lait (en poudre, en conserve ou frais), du jus d'orange, des œufs, de la viande ou du poisson.
- Il est souhaitable d'offrir également des aliments régionaux.
- Lorsque vous placez des aliments périssables dans un panier, c'est-à-dire des aliments qui peuvent se gâter facilement, comme le lait frais, les œufs et la viande fraîche, assurez-vous de leur salubrité. Vous trouverez des explications à ce sujet à l'Annexe I.

Bannique, pains et céréales 	Légumes, fruits et petits fruits 
<p>OUI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les produits à grains entiers, comme le pain de blé entier, les pâtes alimentaires de blé entier, le riz brun, l'orge, les flocons d'avoine (gruau), les céréales de son. <p>NON</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Les pâtisseries (comme les beignes ou les muffins déjà préparés). ✗ Les céréales qui contiennent beaucoup de sucre et peu de fibres (comme les Froot Loops^{MD}) 	<p>OUI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les légumes vert foncé ou orange. ✓ Les légumes et fruits frais, congelés ou en conserve. <p>NON</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Les frites. ✗ Les boissons aux fruits (comme le Tang^{MD}, le Kool-Aid^{MD} et le punch aux fruits)
Lait et autres sources de calcium 	Viande et substituts 
<p>OUI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les produits faibles en gras. ✓ Le lait en poudre, en conserve ou frais. ✓ Le Lactaid^{MD} dans le cas des femmes qui ont de la difficulté à digérer le lait. <p>NON</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ La crème. 	<p>OUI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisissez de préférence des produits plus faibles en gras et moins transformés (comme les œufs, le poisson en conserve, les fèves au lard). <p>NON</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Les saucisses fumées. ✗ Le saucisson de Bologne (balonné) et les autres viandes transformées (comme le salami, le pepperoni et le Klik^{MD}) ✗ Les saucisses et la bacon

Autres articles NON permis

- ✗ Tous les aliments qui ne font pas partie de l'un des quatre groupes alimentaires (**colorant à café, boissons gazeuses, saindoux, beurre ou margarine, croustilles, bonbons, café ou thé**).
- ✗ Les **préparations lactées pour nourrissons**. Il ne faut pas utiliser les fonds du PCNP pour en acheter puisque le PCNP fait la promotion de l'allaitement maternel.
- ✗ Des articles non alimentaires (couches, poudre ou crèmes pour bébés, shampooing).

Ce n'est qu'un début !

Vous trouverez beaucoup d'autres suggestions pouvant vous aider à compléter cette activité à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.



Qu'est-ce qu'on entend par « projets communautaires favorisant l'accès aux aliments » ?

- Il arrive que les femmes enceintes ne mangent pas suffisamment d'aliments sains parce que ceux-ci coûtent trop cher ou qu'ils ne sont pas disponibles dans leur communauté.
- Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour offrir davantage d'aliments sains, à prix raisonnable, dans votre communauté. Ainsi, vous pouvez organiser des jardins ou serres communautaires, acheter des aliments en vrac ou établir des partenariats avec les chasseurs ou trappeurs de votre communauté.

Pourquoi devrais-je planifier des projets communautaires favorisant l'accès aux aliments ?

- Les projets de ce genre peuvent avoir des effets durables sur toute la communauté. Tout le monde doit avoir accès à des aliments nutritifs.
- De tels projets représentent une étape importante vers l'atteinte du but du PCNP qui consiste à améliorer la santé des mères et des bébés. Les personnes qui ont accès à des aliments nutritifs à prix modique ont plus tendance à bien s'alimenter.

Quand dois-je le faire ? Combien de fois ? Combien de personnes peuvent participer à de tels projets ?

- Tout dépend des besoins de votre communauté, de votre budget, de l'intérêt des participantes et de celui des partenaires de votre programme.

De quoi ai-je besoin ?

- Selon le projet choisi, vous pourriez obtenir la collaboration de plusieurs partenaires dont celle des dirigeants de votre communauté. Il se pourrait que d'autres fonds soient disponibles dans votre communauté afin de permettre la mise en place d'un projet communautaire de plus grande ampleur visant à favoriser l'accès aux aliments.

Voici comment planifier des projets communautaires favorisant l'accès aux aliments :

- Vous trouverez des suggestions utiles dans la présente page d'activité. Il est possible que vous ayez déjà vos propres idées sur la façon de mettre en place de tels projets.
- Discutez-en avec les participantes à votre programme afin de vérifier si elles souhaitent collaborer avec vous à cet égard.
- Si vous travaillez déjà avec un groupe consultatif communautaire, informez-le de votre intention de mettre en place un tel projet. Ce groupe pourra peut-être vous aider à établir des partenariats avec d'autres personnes ou organismes de la communauté. (Consultez la page 1-11 et l'annexe E)
- Il est souhaitable que vous demandiez l'appui du directeur du service de santé communautaire et d'autres dirigeants de votre communauté. Ceux-ci pourraient vous suggérer d'autres partenaires potentiels dans le cadre de votre projet.
- La personne ressource du PCNP de votre région pourrait peut-être vous aider au cours des étapes préliminaires du projet. (Vous trouverez la liste des personnes ressources à la Section 7).

Ce n'est qu'un début !

Consultez la Section 8, intitulée Ressources éducatives utiles, si vous avez l'intention d'organiser un projet communautaire favorisant l'accès aux aliments.

Il serait bon de vous procurer un manuel expliquant comment mettre en place un tel projet.



PAGE D'ACTIVITÉ

PROJETS COMMUNAUTAIRES FAVORISANT L'ACCÈS AUX ALIMENTS

Jardins ou serres communautaires

- Dans les régions du Canada où le climat le permet, vous pouvez cultiver des aliments dans votre communauté afin de les utiliser dans le cadre de votre programme du PCNP.
- Les femmes inscrites à votre programme peuvent vous aider à cultiver ces jardins et profiter ensuite des récoltes.
- Les graines de semence et les engrais coûtent beaucoup moins cher que tous les fruits et légumes que vous devriez acheter !
- Vous pourriez demander à des Aîné(e)s d'apprendre aux femmes à jardiner. Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour leur offrir une récompense ou un peu d'argent (honoraires).

Achat d'aliments en vrac

- « Acheter en vrac » signifie acheter de grandes quantités d'aliments à la fois à moindre coût. Vous pourrez ensuite vendre ces aliments aux participantes de votre programme du PCNP au prix que vous les avez payés, c'est-à-dire à un prix souvent plus bas que celui des magasins. Vous pourrez aussi les utiliser lors de vos activités de cuisine collective ou dans vos paniers de provisions.
- Le propriétaire ou gérant du magasin communautaire pourrait être un bon partenaire dans le cadre d'un tel projet. Il pourrait peut-être même vous accorder un escompte lorsque vous achetez des aliments en vrac.
- Dans les collectivités du Nord, vous pouvez commander des aliments sains qui vous seront livrés à l'aéroport en vous inscrivant au programme **Aliments-poste**. Vous pourrez ensuite vendre ces aliments au prix que vous les avez payés aux participantes à votre programme. Pour de plus amples informations, consultez le site Web : www.ainc-inac.gc.ca ou communiquez avec la personne ressource du PCNP de votre région. (Vous trouverez une liste de ces personnes ressources à la Section 7).



Partenariats avec des chasseurs ou trappeurs

- Il existe peut-être déjà dans votre communauté une association de chasseurs et trappeurs avec laquelle vous pourriez établir un partenariat. Dans le cas contraire, vous pourriez sûrement établir d'autres types de liens avec des chasseurs ou trappeurs.
- Les politiques et directives relatives à la manipulation et au don de gibier varient selon les communautés et les régions. Communiquez avec votre agent local ou votre directeur régional d'hygiène du milieu afin de vous renseigner à cet égard.
- N'oubliez pas de vous assurer de la salubrité des aliments. Vous trouverez des conseils relatifs à la manipulation sécuritaire des aliments à l'annexe I.

Autres suggestions d'activités

Bien que nous n'ayons décrit que trois suggestions d'activités dans les pages précédentes, vous pouvez prévoir beaucoup d'autres activités dans votre plan de travail dans le cadre de l'élément de base « nutrition maternelle ».

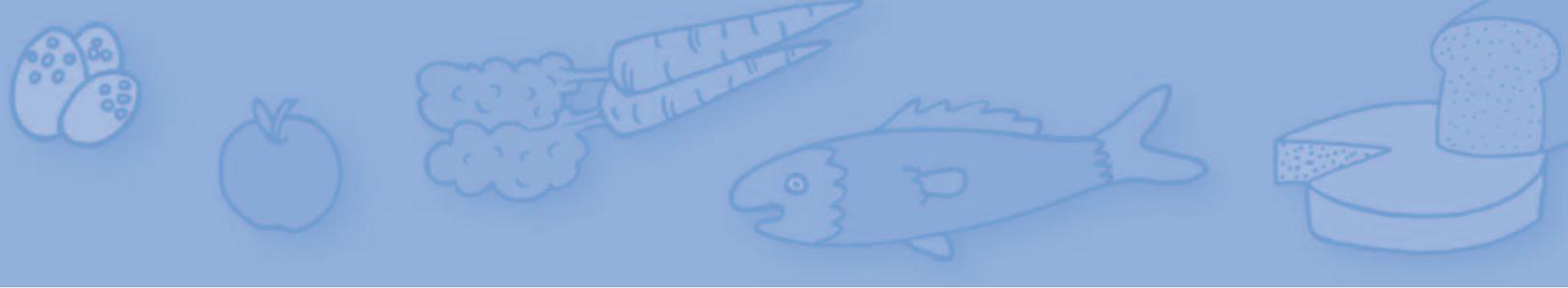
Voici quelques suggestions :

- Procurez-vous un guide vous expliquant comment mettre en place un groupe de cuisine collective ou un jardin communautaire (consultez les pages 8–17 à 8–19).
- Achetez des livres de recettes pour vos groupes de cuisine collective (consultez les pages 8–35 et 8–36).
- Planifiez un repas spécial à l'intention des mères.
- Offrez des collations santé lors de vos cours prénataux.
- Utilisez les fonds du PCNP pour acheter des aliments à l'intention des femmes qui participent aux visites à l'épicerie (consultez la page 2–9).

Vous trouverez des informations complémentaires sur ce type de projets à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

Vous trouverez aussi d'autres suggestions d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.





Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin

Voici une liste de ressources pouvant vous aider à planifier vos activités dans le cadre de l'élément « Nutrition maternelle ». Vous trouverez toutes les informations nécessaires pour les commander à la Section 8.

Principaux manuels de référence

- Assurons à bébé un départ santé (version à l'intention des Premières nations ou version à l'intention des Inuits), sections 3, 5
- Recettes de succès

Outils destinés aux intervenantes du PCNP

- *Collective Kitchens Handbook*
- *Community Kitchens Leader's Guide*
- *The Food Experience: A Facilitator's Manual*
- *The Good Food Box Guide: How to Start a Program in Your Community*
- *How Does Our Garden Grow? A Guide to Community Garden Success*

Livres de recettes

- *100 Meals for Under a Loonie per Serving*
- *The Basic Shelf Cookbook*
- *Community Kitchens Cookbook and Shopping Guide*
- *Instant Chef*
- *Meals for Good Health*

Promotion de l'allaitement, éducation et soutien

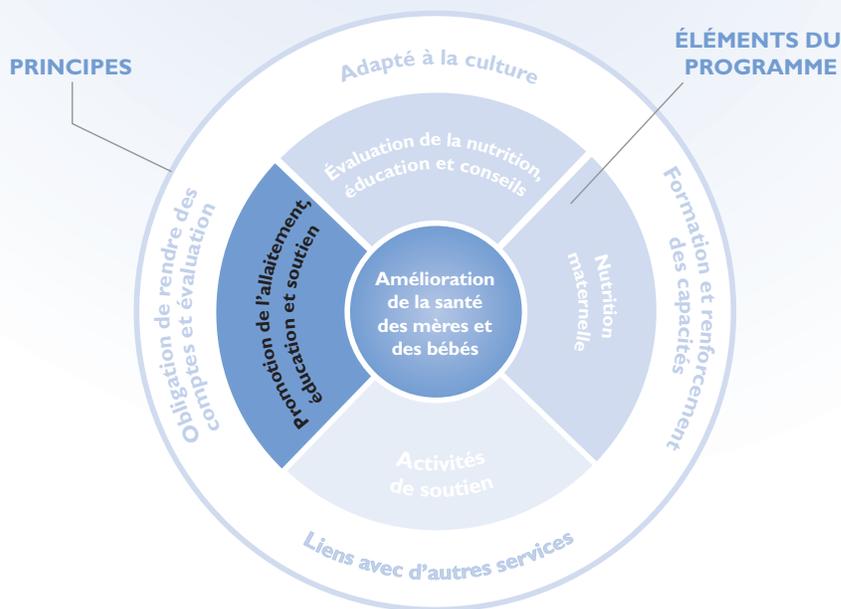


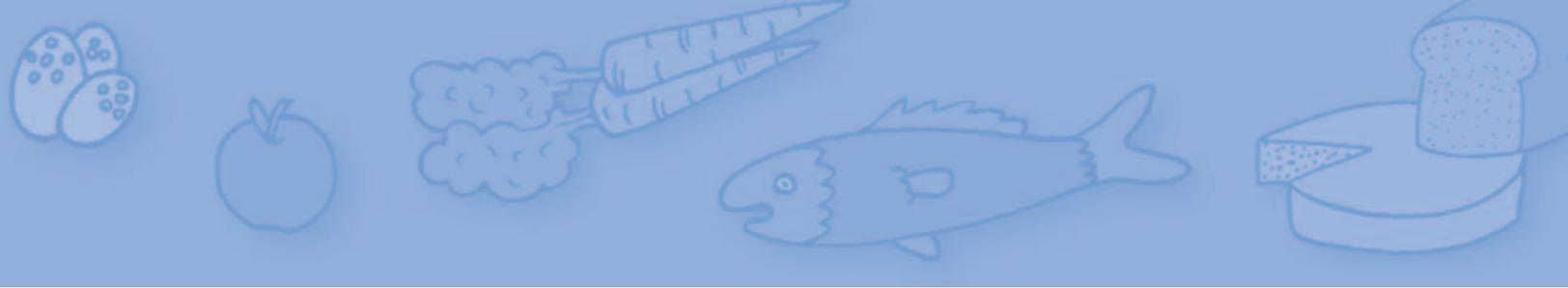
Promotion de l'allaitement, éducation et soutien



Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

- Qu'est-ce qu'on entend par « promotion de l'allaitement, éducation et soutien » ?
- Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme ?
- Suggestions d'activités que vous pourriez organiser :
 - *Promotion de l'allaitement maternel* — Informez toute la communauté !
 - *Éducation sur l'allaitement maternel* — Les dollars d'allaitement maternel
 - *Soutien de l'allaitement maternel* — Cercle de soutien de l'allaitement maternel
- Autres suggestions d'activités
- Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin



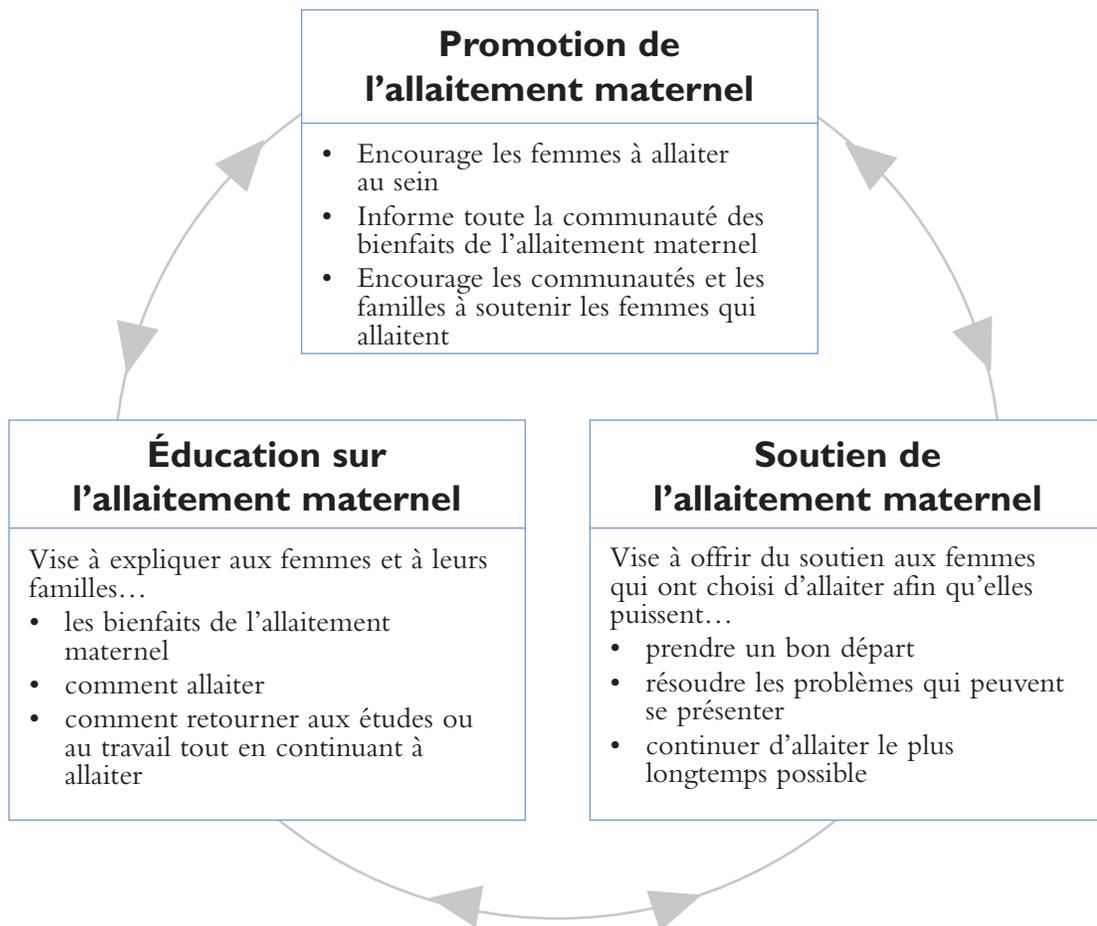


Qu'est-ce qu'on entend par « promotion de l'allaitement, éducation et soutien » ?

Les activités de « promotion de l'allaitement maternel, éducation et soutien » ont pour but de faire prendre conscience aux femmes, aux familles et aux communautés que le lait maternel est le meilleur aliment qu'une mère puisse donner à son bébé.

Ces activités offrent aussi le soutien nécessaire aux femmes en leur apprenant :

- comment allaiter
- où aller chercher de l'aide en cas de problèmes



Pourquoi s'agit-il d'un élément de base du programme?

La promotion de l'allaitement maternel, l'éducation et le soutien améliorent la santé des mères et des bébés, ce qui est justement le but du PCNP !

Voici comment :

L'allaitement maternel est la meilleure façon de nourrir les bébés. Il comporte de nombreux avantages, à la fois pour les mères et les bébés.

Ainsi, le lait maternel :

- protège les bébés contre les maladies (moins de rhumes et d'infections aux oreilles, moins de diarrhée, moins de visites à l'hôpital),
- peut prévenir certaines réactions allergiques chez le bébé (comme l'asthme et l'eczéma),
- peut prévenir un excès de poids chez le bébé plus tard dans la vie,
- peut protéger la mère contre le cancer du sein, le cancer des ovaires et l'ostéoporose,
- coûte beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons,
- s'adapte continuellement aux besoins du bébé.

L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir les bébés. Il renforce la tradition qui consiste à prendre soin des enfants et à les nourrir.

Un plus grand nombre de femmes commenceraient à allaiter et poursuivraient l'allaitement plus longtemps si elles avaient l'appui de leur conjoint, de leur famille et de leur communauté.

Lorsqu'une femme choisit de ne pas allaiter...

- Nous savons tous que l'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour le bébé. En tant qu'intervenante du PCNP, vous devez faire la promotion de l'allaitement maternel.
- De nombreuses raisons peuvent amener une femme à décider de ne pas allaiter. Respectez son choix. Prenez soin de ne pas la culpabiliser.
- Il faut donner une préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer (formule) aux bébés qui **ne sont pas allaités au sein**. C'est le seul substitut acceptable du lait maternel.
- Rappelez-vous que vous **ne pouvez pas utiliser** les fonds du PCNP pour acheter des préparations lactées pour nourrissons.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Grâce aux projets du PCNP, il semble que plus de femmes choisissent d'allaiter au sein et qu'elles allaitent plus longtemps.





Suggestions d'activités que vous pourriez organiser

Lorsque vous planifiez votre programme, vous devez prévoir des activités reliées aux trois éléments de base du PCNP (consultez la page 1–12). Vous pouvez choisir les activités à offrir en tenant compte de votre budget, des besoins de votre communauté et de ce qui fonctionne bien dans votre communauté.

Vous trouverez la description de trois activités dans les pages qui suivent. Ce sont de bons exemples d'activités à organiser dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien » de votre programme :

- **Promotion de l'allaitement maternel**
Informez toute la communauté!
- **Éducation sur l'allaitement maternel**
Aidez les femmes à comprendre pourquoi l'allaitement maternel est préférable (exemple : les dollars de l'allaitement maternel)
- **Soutien de l'allaitement maternel**
Aidez les femmes à trouver du soutien (exemple : un cercle de soutien de l'allaitement maternel)

Vous trouverez une liste d'autres activités potentielles à la page 4–13.



Pourquoi devrais-je organiser une telle activité ?

Un plus grand nombre de femmes commenceraient à allaiter et continueraient de le faire si elles bénéficiaient de l'appui de leur communauté. Il est important que les conjoints, les familles, les propriétaires de restaurants et tous les membres de la communauté sachent que :

- les femmes de la communauté ont besoin de leur appui pour allaiter leurs bébés
- l'allaitement maternel présente de nombreux avantages, aussi bien pour les mères que pour les bébés
- les femmes qui allaitent font quelque chose de bien, autant pour leurs bébés que pour la communauté

Quand devrais-je le faire ? Combien de fois ? Combien de personnes peuvent participer à cette activité ?

Cette activité devrait être perpétuelle. Profitez de toutes les occasions possibles pour faire la promotion de l'allaitement maternel. Demandez la collaboration des personnes que vous connaissez. Essayez de rejoindre la communauté de toutes les façons imaginables et dans tous les endroits possibles.

De quoi ai-je besoin ?

La principale chose dont vous avez besoin, c'est de votre imagination afin de trouver de bonnes idées! Vous pourriez aussi avoir besoin de marqueurs et de grandes feuilles de papier pour fabriquer des affiches.

Voici comment vous pouvez informer toute la communauté :

1. Pensez à des slogans accrocheurs. Vous pouvez en inventer vous-même ou organiser un concours à cet effet dans la communauté. Remettez des prix aux personnes qui vous proposeront les meilleurs slogans.

Voici quelques suggestions :

- L'allaitement maternel, c'est ce qu'il y a de mieux, autant pour les bébés que pour les mamans.
- Ça prend une communauté... Appuyez l'allaitement maternel !
- Les femmes qui allaitent ont besoin de notre soutien.
- Le lait maternel : le meilleur aliment pour les bébés.
- [Nom de votre communauté] appuie l'allaitement maternel!

Ce n'est qu'un début !

De nombreuses autres activités permettent de promouvoir efficacement l'allaitement maternel. Consultez la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

Faites appel à votre créativité!

Vous pourriez écrire un court scénario radiophonique racontant :

- les espoirs et les craintes des mamans qui allaitent,
- l'histoire d'une femme qui continue d'allaiter après être retournée à l'école ou au travail.

Faites participer des Aînées à la rédaction de votre scénario.

Fabriquez des affiches ou préparez des annonces pour les journaux à partir de ces slogans. Vous pouvez aussi demander à un artiste local d'illustrer vos affiches.

2. Essayez de rejoindre les membres de votre communauté à l'aide du journal local, d'un bulletin, de la radio ou de la télévision. Demandez à ces médias d'appuyer votre programme en diffusant vos annonces.

3. Installez des affiches dans les magasins et les restaurants de votre communauté, à l'aréna, au centre communautaire et à d'autres endroits où de nombreuses personnes pourront les voir.

4. Consultez la liste des ressources éducatives présentée à la Section 8 pour vous procurer des articles promotionnels comme des affiches, des macarons et des t-shirts.



PAGE D'ACTIVITÉ

INFORMEZ TOUTE LA COMMUNAUTÉ!

Messages clés à l'intention de la communauté

- L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés, les mamans et toute la communauté.
- Grâce à l'allaitement maternel, les bébés prennent un meilleur départ dans la vie. En plus de recevoir la meilleure alimentation possible, ils sont protégés contre les maladies.
- Les femmes qui allaitent ont besoin du soutien de toute la communauté. Nous devons les rendre fières d'allaiter.
- Même si une femme allaite son bébé pendant seulement quelques semaines ou quelques mois, cela contribue à améliorer sa santé.
- Santé Canada recommande que les femmes donnent uniquement du lait maternel à leurs bébés pendant les six premiers mois. Il les encourage à allaiter pendant deux ans ou plus.
- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir les bébés.
- Lorsqu'une femme décide de ne pas allaiter :
 - Respectez son choix. Prenez soin de ne pas la culpabiliser.
 - Il faut donner une préparation lactée pour nourrissons enrichie de fer (formule) aux bébés qui ne sont pas allaités au sein. C'est le seul substitut acceptable du lait maternel.



Pourquoi devrais-je organiser une activité avec les « dollars de l'allaitement maternel » ?

- La plupart des femmes prennent la décision d'allaiter ou de ne pas allaiter longtemps avant la naissance de leur bébé. Vous pouvez influencer leurs attitudes à l'égard de l'allaitement maternel.
- Les femmes ont plus tendance à choisir l'allaitement maternel lorsqu'on leur parle souvent des bienfaits de l'allaitement, dès le début de leur grossesse.
- L'activité de promotion de l'allaitement intitulée « les dollars de l'allaitement maternel » est une activité fort populaire. Elle permet de démontrer que l'allaitement au sein coûte beaucoup moins cher que les préparations lactées pour nourrissons (formules). C'est une bonne façon de commencer un cours sur les nombreux bienfaits de l'allaitement maternel.

Quand dois-je organiser cette activité ? Combien de fois ?

Commencez à parler aux femmes de l'allaitement maternel dès le début de leur grossesse. Parlez-en souvent. Cela leur donnera le temps de bien réfléchir à la question avant de prendre une décision.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité ?

Vous pouvez faire cette activité en groupe ou sur une base individuelle. Invitez les amis et les membres de la famille des participantes.

De quoi ai-je besoin ?

- la feuille renfermant les dollars de l'allaitement (fournie à la page 4–9)
- un photocopieur
- une calculatrice (pour vous aider à faire les calculs)

Voici comment procéder :

Préparatifs :

1. Vérifiez le prix des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer dans un magasin local. Consultez l'encadré de droite pour vous aider à calculer le coût total des préparations commerciales pour nourrissons qu'il faudra donner au bébé pendant une année. Utilisez une calculatrice.
2. Calculez le nombre de billets de 20 \$ dont vous aurez besoin pour atteindre ce montant. Par exemple, si le coût s'élève à 1 340,99 \$ par année, vous aurez besoin de 67 billets de 20 \$. (Utilisez la calculatrice pour faire les calculs. Divisez le coût total des préparations commerciales pour nourrissons par 20 pour déterminer le nombre de billets de 20 \$ dont vous aurez besoin.)
3. Maintenant que vous connaissez le nombre de billets de 20 \$ dont vous aurez besoin, faites des photocopies de la feuille fournie à la page 4–9. Découpez les billets et empilez-les.

Ce n'est qu'un début !

Vous trouverez beaucoup d'autres moyens de promouvoir l'allaitement maternel à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.



Comment calculer le coût des préparations commerciales pour nourrissons requises pendant une année

Préparation prête à utiliser :
Multipliez le coût d'une boîte de 235 ml par 1 095

Préparation concentrée :
Multipliez le coût d'une boîte de 385 ml par 365

Préparation en poudre :
Multipliez le coût d'une boîte de 400 g par 94



Une fois que le groupe est réuni :

- Faites circuler la pile de billets de 20 \$ photocopiés. Expliquez aux femmes la somme que ces billets représentent. Demandez-leur quelle quantité de nourriture elles pourraient acheter avec cet argent ou ce qu'elles pourraient acheter pour leur bébé.
- Surprise ! Dites-leur que c'est ce que ça coûte pour nourrir un bébé pendant un an à partir de préparations commerciales pour nourrissons. C'est également la somme qu'elles économiseront si elles choisissent d'allaiter au sein !
- Rappelez-leur qu'une mère qui allaite a seulement besoin d'un peu plus de nourriture pour rester en santé. Ainsi, elle doit ajouter deux tranches de pain et une tasse de jus d'orange (ou de lait ou de yogourt) à son alimentation quotidienne habituelle. Ces aliments coûtent beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons.
- Expliquez aux femmes les autres bienfaits de l'allaitement maternel, autant pour les bébés que pour elles. Encouragez-les à parler de l'allaitement à leur famille et à leurs amis.
- Il se peut que certaines femmes ne veuillent pas parler devant le groupe de leurs craintes relatives à l'allaitement. Trouvez un moyen de leur parler en privé.

Messages clés à l'intention des femmes

- L'allaitement est la meilleure façon de nourrir les bébés. C'est ce qu'il y a de mieux, autant pour les mamans que pour les bébés.
- Le lait maternel présente de nombreux avantages :
 - il contient tous les nutriments dont les bébés ont besoin,
 - il les protège des infections lorsqu'ils sont petits,
 - il les protège de certaines maladies plus tard dans la vie,
 - il protège aussi les mères de certaines maladies.
- L'allaitement maternel revient beaucoup moins cher que les préparations commerciales pour nourrissons.
- Même si une femme allaite seulement pendant quelques semaines ou quelques mois, cela favorise énormément la santé du bébé.
- Santé Canada recommande aux mères de donner uniquement du lait maternel au bébé au cours des six premiers mois. Il les encourage à poursuivre l'allaitement maternel pendant 2 ans et plus.
- Il faut donner un supplément de vitamine D aux bébés nourris au sein jusqu'à ce qu'ils puissent en obtenir suffisamment à partir d'autres aliments, c'est-à-dire vers l'âge d'un an.
- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir les bébés.
- Lorsqu'une femme décide de ne pas allaiter :
 - Respectez son choix. Prenez soin de ne pas la culpabiliser.
 - Il faut donner des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer (formules) aux bébés qui ne sont pas allaités au sein. C'est le seul substitut acceptable du lait maternel.

PAGE D'ACTIVITÉ LES DOLLARS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL



A 3x3 grid of nine identical grey rectangular cards. Each card features a central circular logo with a black and white illustration of a woman breastfeeding a baby. The logo text reads: "PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE · AMÉLIORER LA SANTÉ DES MÈRES ET DES BÉBÉS". The logo is surrounded by two large, stylized white dollar signs (\$20\$).



Qu'est-ce qu'un cercle de soutien de l'allaitement maternel ?

Un cercle de soutien de l'allaitement maternel est composé de deux personnes ou plus qui se réunissent pour poser des questions et partager des informations sur l'allaitement. Il peut s'agir de rencontres de type « portes ouvertes » organisées sur une base régulière ou d'activités de groupe. Un tel cercle peut réunir des femmes enceintes, des femmes qui allaitent, des femmes qui ont déjà allaité, des adolescentes et des Aînées.

Pourquoi devrais-je organiser un cercle de soutien de l'allaitement maternel ?

Il y a lieu de vous réjouir du fait qu'une femme participant à votre programme ait fait le meilleur choix, celui d'allaiter son bébé. Celle-ci mérite une attention spéciale et tout le soutien nécessaire.

Les femmes qui allaitent ont besoin de parler à quelqu'un de leurs problèmes ou questions. Un cercle de soutien ou une « copine » d'allaitement peuvent les aider à poursuivre l'allaitement.

Les femmes qui songent à allaiter peuvent également obtenir des informations qui les aideront à prendre leur décision.

Quand dois-je organiser cette activité ? Combien de fois ?

Vous pouvez organiser cette activité à intervalles réguliers (peut-être une fois par mois ou par semaine), de façon à ce que les femmes puissent y participer à partir du début de la grossesse jusqu'à la fin de l'allaitement.

Combien de personnes peuvent participer à cette activité ?

Un cercle de soutien de l'allaitement maternel peut comprendre un nombre plus ou moins grand de personnes, mais deux personnes suffisent.

De quoi ai-je besoin ?

Organisez les réunions de groupe dans un lieu confortable, comme une maison privée ou un local du centre communautaire. Assurez-vous d'avoir suffisamment de coussins, de chaises (ou même un sofa) afin de permettre aux femmes d'allaiter leurs bébés.

La plupart des femmes qui cessent d'allaiter le font pendant les quelques premières semaines. C'est en effet à ce moment-là qu'elles risquent le plus d'éprouver des problèmes.

Lorsqu'une femme choisit de ne pas allaiter...

Respectez son choix. Prenez soin de ne pas la culpabiliser.

Saviez-vous que...

- Les consultantes en allaitement reçoivent une formation spéciale afin de pouvoir aider les femmes qui allaitent.
- Vous pouvez utiliser les fonds du PCNP pour que l'infirmière communautaire ou une diététiste puissent acquérir la formation nécessaire pour devenir consultante en allaitement.

Ce n'est qu'un début !

Vous trouverez beaucoup d'autres activités de soutien de l'allaitement maternel à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

PAGE D'ACTIVITÉ

CERCLE DE SOUTIEN DE L'ALLAITEMENT MATERNEL



Voici comment organiser un cercle de soutien de l'allaitement maternel :

- Avertissez les femmes qu'elles pourront allaiter leurs bébés pendant cette activité. Fournissez-leur des chaises confortables et des coussins.
- Les membres du groupe pourront aussi se renseigner en regardant des vidéos ou en consultant des dépliants ou affiches.
- Certaines femmes peuvent être gênées d'allaiter en public. Demandez à des femmes qui ont déjà allaité de leur expliquer des trucs leur permettant de le faire en toute discrétion.
- Expliquez aux femmes comment elles peuvent continuer à allaiter lorsqu'elles retournent au travail ou à l'école.
- Parlez du moment où il faut commencer à donner des aliments solides au bébé.
- Servez des collations santé incluant des aliments traditionnels.

Messages clés à l'intention des femmes

- L'allaitement maternel est le moyen naturel et traditionnel de nourrir les bébés.
- Sachez où aller chercher de l'aide : vous n'êtes pas toute seule ! Même si l'allaitement est tout à fait naturel, la maman et le bébé doivent quand même apprendre comment faire !
- Le secret de la réussite, c'est de commencer tôt, d'allaiter souvent et de s'assurer que le bébé est bien positionné sur le sein.
- Santé Canada recommande aux mères de donner uniquement du lait maternel au bébé au cours des six premiers mois. Il les encourage à poursuivre l'allaitement maternel pendant 2 ans et plus.
- Il faut donner un supplément de vitamine D aux bébés nourris au sein jusqu'à ce qu'ils puissent en obtenir suffisamment à partir d'autres aliments, c'est-à-dire vers l'âge d'un an.
- Même si la mère n'allaite que pendant quelques semaines ou quelques mois, cela contribue à améliorer la santé du bébé.
- Santé Canada recommande de ne pas donner d'aliments solides aux bébés avant l'âge de quatre mois.
- À partir de l'âge de six mois, les bébés ont besoin de manger chaque jour des aliments riches en fer, comme des céréales pour nourrissons enrichies de fer ou de la viande en purée.
- Lorsqu'une femme décide de ne pas allaiter :
 - Respectez son choix. Prenez soin de ne pas la culpabiliser.
 - Il faut donner des préparations commerciales pour nourrissons enrichies de fer (formules) aux bébés qui ne sont pas allaités au sein. C'est le seul substitut acceptable du lait maternel.

Autres suggestions d'activités



Bien que nous n'ayons décrit que trois suggestions d'activités dans les pages précédentes, vous pouvez prévoir beaucoup d'autres activités dans votre plan de travail dans le cadre de l'élément de base « promotion de l'allaitement, éducation et soutien ».

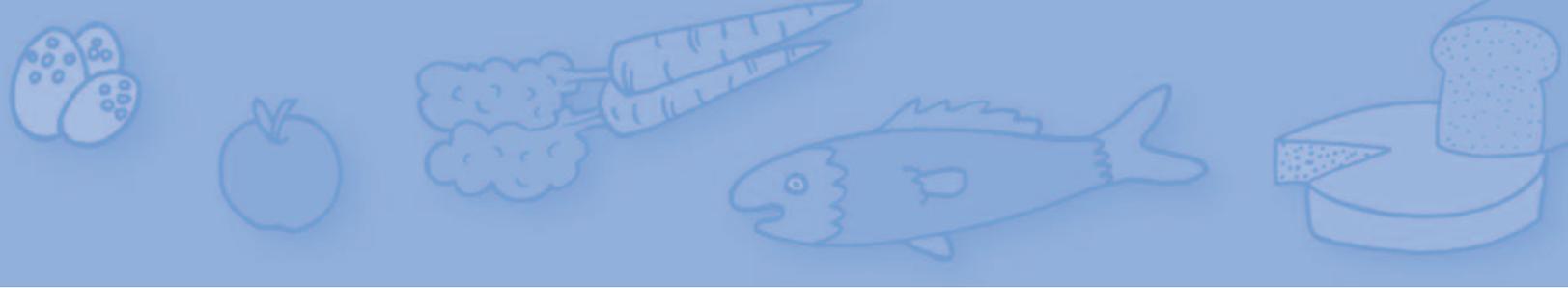
Voici quelques suggestions :

- Organisez une clinique sans rendez-vous ou un groupe de soutien.
- Faites des visites à domicile.
- Invitez une consultante en allaitement à venir parler aux femmes.
- Aidez une infirmière communautaire ou une diététiste à devenir consultante en allaitement en payant sa formation.
- Organisez un stand sur l'allaitement maternel dans des cliniques de Bébés en santé, des cliniques prénatales ou des foires sur la santé.
- Encouragez les dirigeants de votre communauté à déclarer que la communauté appuie l'allaitement maternel.
- Achetez des livres de référence, des documents à distribuer et des vidéos qui font la promotion de l'allaitement maternel.

Vous trouverez des informations sur ces projets à la Section 8 intitulée *Ressources éducatives utiles*.

Vous trouverez des conseils et des suggestions d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.





Ressources pouvant vous aider à apprendre et à aller plus loin

Voici une liste de ressources pouvant vous aider à planifier vos activités dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien ». Vous trouverez toutes les informations nécessaires pour les commander à la Section 8.

Principaux manuels de référence

- Assurons à bébé un départ santé (version à l'intention des Premières nations ou version à l'intention des Inuits), section 10
- Recettes de succès

Documents de référence

- *Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You*
- *The Breastfeeding Answer Book*
- *The Nursing Mother's Companion*
- Manuel pratique pour la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement dans les projets communautaires
- L'art de l'allaitement maternel

Outils à l'intention des intervenantes du PCNP

- *Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime*

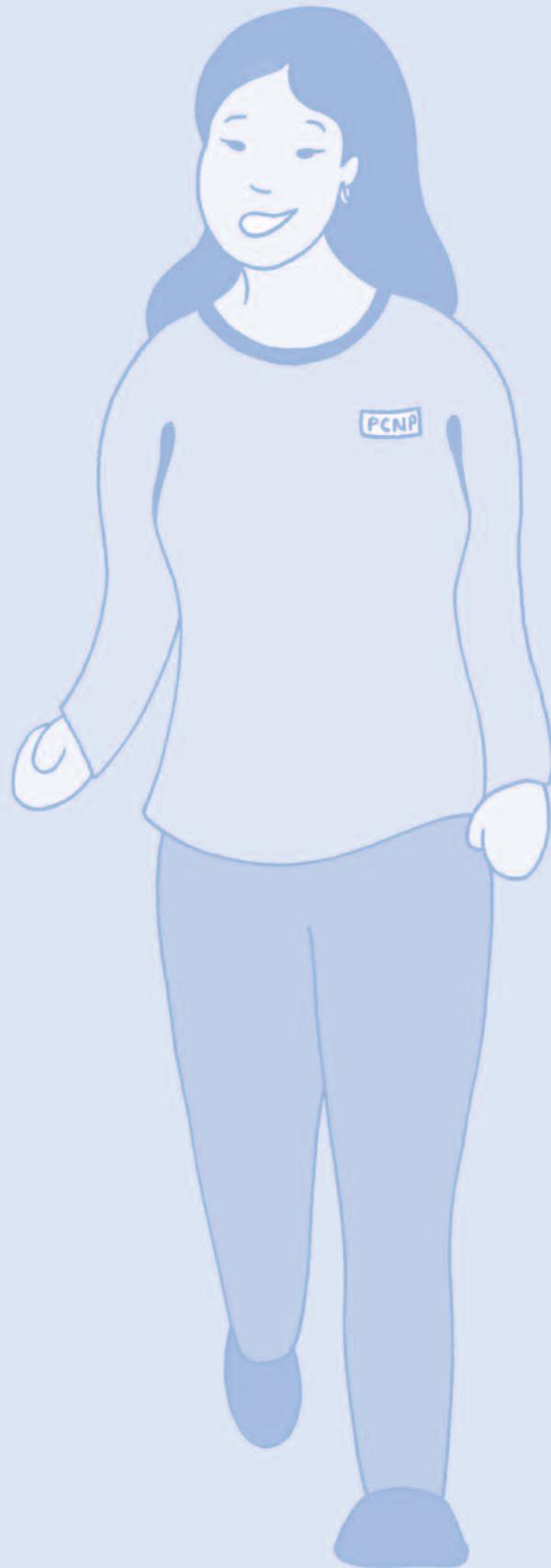
Vidéos

- L'art de l'allaitement
- *The Art of Successful Breastfeeding: A Mother's Guide*
- *Breast is Best*
- *Breastfeeding Your Baby : The Gift that Lasts a Lifetime*
- L'allaitement : Des liens pour la vie
- *So You Want to Have a Healthy Baby : Breastfeeding Teachings*

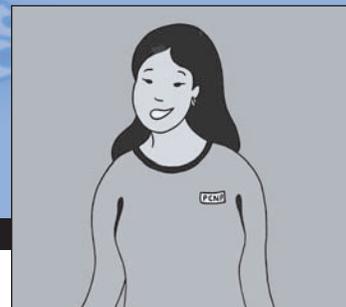
Matériel destiné aux mamans

- 10 Bonnes raisons pour allaiter
- 10 Précieux conseils pour allaiter avec succès

Activités de soutien

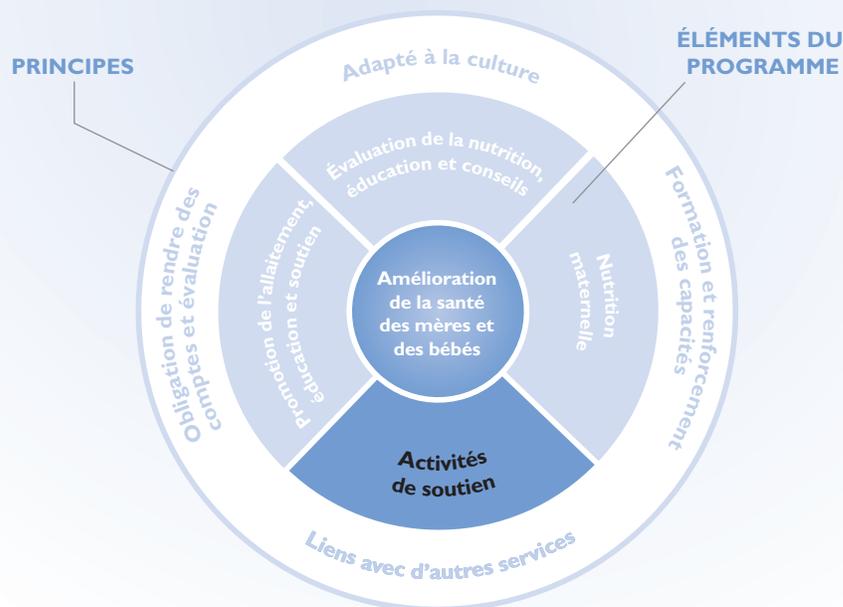


Activités de soutien



Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

- Qu'est-ce qu'on entend par « activités de soutien » ?
- Pourquoi ces activités sont-elles importantes dans le cadre de votre programme ?
- Suggestions d'activités que vous pourriez organiser
 - Transport
 - Garde des enfants





Qu'est-ce qu'on entend par « activités de soutien » ?

On entend par activités de soutien, des activités sans lien avec la nutrition, mais qui contribuent à améliorer la santé des mères et des bébés.

Vous pouvez prévoir deux types d'activités de soutien dans le cadre de votre programme du PCNP.

Types d'activités de soutien	Exemples
1. Activités qui favorisent la participation des femmes à votre programme.	<ul style="list-style-type: none"> • payer le transport des femmes • payer la garde des enfants • offrir des récompenses
2. Activités sans lien direct avec la nutrition, mais qui s'avèrent nécessaires pour améliorer la santé des mères et des bébés étant donné qu'aucune autre source de financement n'est disponible dans votre communauté.	<ul style="list-style-type: none"> • cours sur l'art d'être parent • programmes d'exercice à l'intention des femmes en âge de procréer • cours de planification familiale ou d'éducation sexuelle • programmes qui aident les femmes à cesser de fumer • programmes d'éducation sur le diabète

Comment choisir les activités de soutien

Planifiez soigneusement le budget que vous consacrerez à des activités de soutien dans le cadre de votre programme. Les communautés peuvent consacrer **25 % au maximum** des fonds obtenus du PCNP à des activités de soutien. C'est pourquoi il est important d'établir des priorités.

- Dans de nombreuses communautés, les principales dépenses couvertes par ce budget sont le transport et la garde d'enfants (afin de permettre aux femmes d'assister aux activités du programme).
- Les activités de soutien **peuvent être financées par le PCNP uniquement lorsqu'aucune autre source de financement n'est prévue à cet effet** dans la communauté.

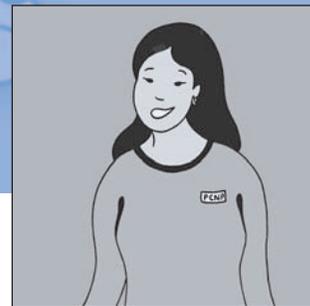
Achat de matériel d'artisanat

Dans certains programmes, on invite les femmes à se réunir pour fabriquer des articles d'artisanat traditionnel ou d'autres articles (comme des oreillers pour allaiter). Les femmes peuvent alors discuter de la saine alimentation pendant la grossesse tout en travaillant.

- Veuillez noter que les dépenses liées au matériel d'artisanat peuvent être couvertes par les 25 % de votre budget consacrés aux **activités de soutien**.
- Assurez-vous de consacrer un budget suffisant aux dépenses essentielles, comme le transport et la garde des enfants, avant d'acheter du matériel d'artisanat.

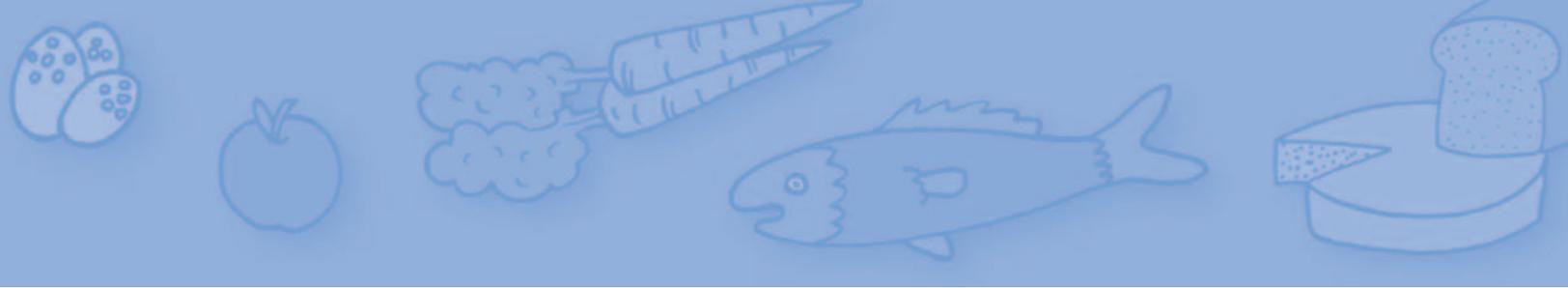
Quelle est l'importance des activités de soutien dans le cadre de votre programme ?

Les activités de soutien vous aident à mettre votre programme en œuvre et à atteindre progressivement le but du PCNP qui consiste à améliorer la santé des mères et des bébés.



L'évaluation du PCNP nous apprend que...

Grâce aux projets du PCNP, certaines femmes ont cessé de fumer, tandis que d'autres ont réduit leur consommation d'alcool.



Suggestions d'activités que vous pourriez organiser

Afin de faciliter la participation des femmes à votre programme, vous pouvez prévoir les deux principales activités de soutien suivantes dans votre plan de travail lorsque le besoin existe dans votre communauté :

- le transport des femmes
- la garde des enfants

Moyens pouvant faciliter le transport

- Encouragez les femmes inscrites à votre programme à participer à un club de marche ou à un « système de jumelage ». Cela s'avère efficace dans le cas des personnes qui habitent assez près pour se rendre à pied aux activités du programme.
- Consacrez une partie de votre budget au transport des personnes qui vivent trop loin pour se rendre à pied aux activités. Ainsi, vous pouvez distribuer aux femmes des bons de taxi ou obtenir l'autorisation d'utiliser la fourgonnette du centre de santé en payant l'essence. Proposez aux femmes de partager des taxis pour se rendre aux activités du programme.

Moyens pouvant faciliter la garde des enfants

- Trouvez une façon d'organiser la garde des enfants afin que les mères puissent se concentrer uniquement aux activités du programme. Établissez des liens avec une garderie ou un autre programme de garde d'enfants de la communauté afin d'économiser de l'argent.
- Le lieu où les enfants sont gardés devrait être séparé de celui utilisé pour les activités de groupe destinées aux parents, mais suffisamment rapproché pour que les mères ne s'inquiètent pas de leurs enfants.
- Essayez de trouver d'autres gardiens ou gardiennes d'enfants lorsque les membres du personnel régulier sont absents. Des étudiants de l'école secondaire locale seraient peut-être prêts à vous aider.
- Encouragez les membres de la communauté à donner des jouets. Assurez-vous toutefois que ces jouets sont sécuritaires en fonction de l'âge des enfants. Essayez d'emprunter des jouets auprès d'une joujouthèque ou d'une bibliothèque. Assurez-vous que les jouets soient toujours propres.

Faites preuve d'imagination...

De nombreuses activités de soutien sont tout à fait gratuites !

Vous trouverez d'autres suggestions d'activités dans la ressource *Recettes de succès*.

Obligation de rendre des comptes et évaluation



Obligation de rendre des comptes et évaluation

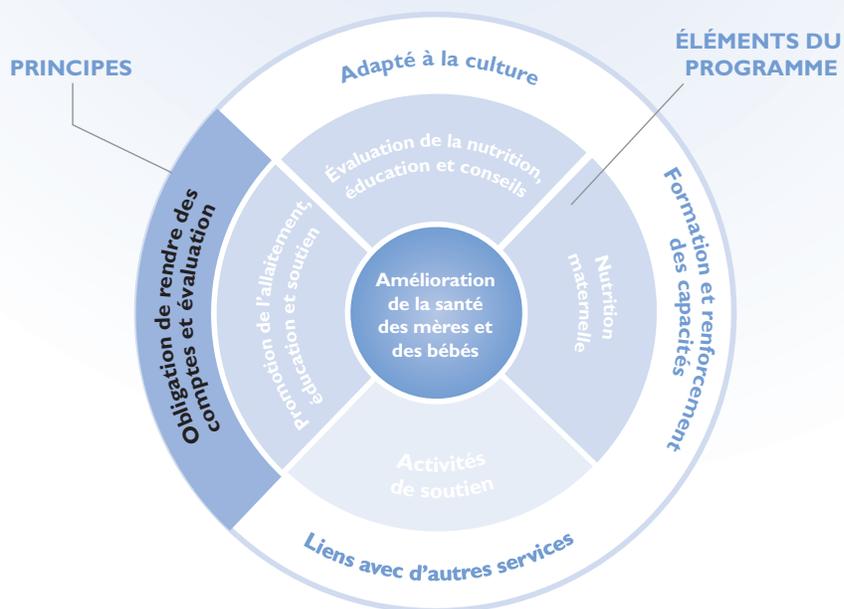


Voici ce que vous trouverez dans la présente section :

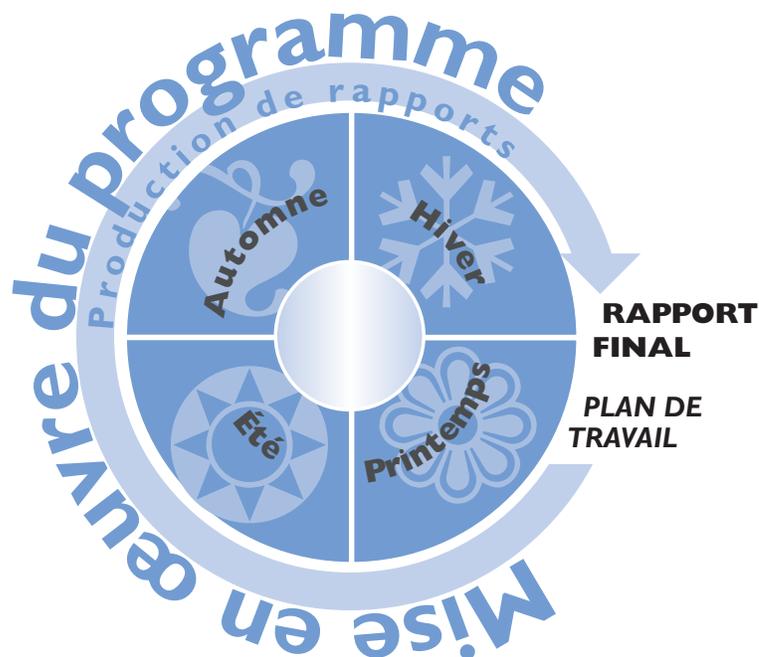
- Obligation de rendre des comptes
 - Qu'est-ce qu'on entend par « plans de travail et rapports » ?
- Évaluation
 - Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation » ? Pourquoi faut-il faire une évaluation ?

La présente section du Guide du PCNP demeure incomplète.

- Vous recevrez plus d'information sur cette section du Guide à l'avenir.
- Si vous avez besoin de plus d'information dès maintenant, veuillez communiquer avec la personne ressource du PCNP de votre région. (Voir la liste à la Section 7).



Obligation de rendre des comptes Qu'est-ce qu'on entend par « plans de travail et rapports » ?



Tout commence par un plan de travail !

Le plan de travail (parfois appelé proposition ou soumission) renferme un aperçu des activités prévues au cours de l'année financière (qui s'étend du 1^{er} avril de l'année en cours jusqu'au 31 mars de l'année suivante). Vous devez indiquer dans le formulaire de plan de travail ce que vous avez l'intention de faire, la clientèle visée ainsi que le coût des activités prévues.

Vous devrez peut-être modifier votre plan de travail au cours de l'année financière afin de tenir compte de certains changements observés dans votre communauté. Par exemple, il se peut qu'il y ait un plus ou moins grand nombre de femmes enceintes que prévu. Il est toujours important de commencer l'année avec un plan de travail, même s'il faut parfois lui apporter des changements.

Vous trouverez un exemple de formulaire de plan de travail à l'Annexe C. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous remettre le formulaire de plan de travail à remplir.



Production de rapports

Vous devez mettre en œuvre les activités indiquées dans votre plan de travail au cours de l'année financière (qui s'étend du 1^{er} avril de l'année en cours jusqu'au 31 mars de l'année suivante). Dans la plupart des régions, vous devrez présenter des rapports d'étape plusieurs fois par année ainsi qu'un rapport final. La personne ressource du PCNP de votre région pourra ainsi être informée des activités réalisées, du coût de ces activités et de leur impact.

On ne procède pas de la même façon dans toutes les régions du pays. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous indiquer le nombre de rapports à présenter ainsi que les formulaires à remplir.

Le rapport final

Dans la plupart des régions, il faut présenter un rapport final sur les activités du programme au plus tard 90 jours après la fin de l'année financière (c.-à-d. à la fin de juin au plus tard). Vous devez y expliquer en détail les activités réalisées dans le cadre de votre programme jusqu'au 31 mars, comme par exemple :

- le nombre de femmes qui ont participé à votre programme pendant l'année écoulée
- le nombre de femmes qui ont allaité et pendant combien de temps
- les poids de naissance des bébés

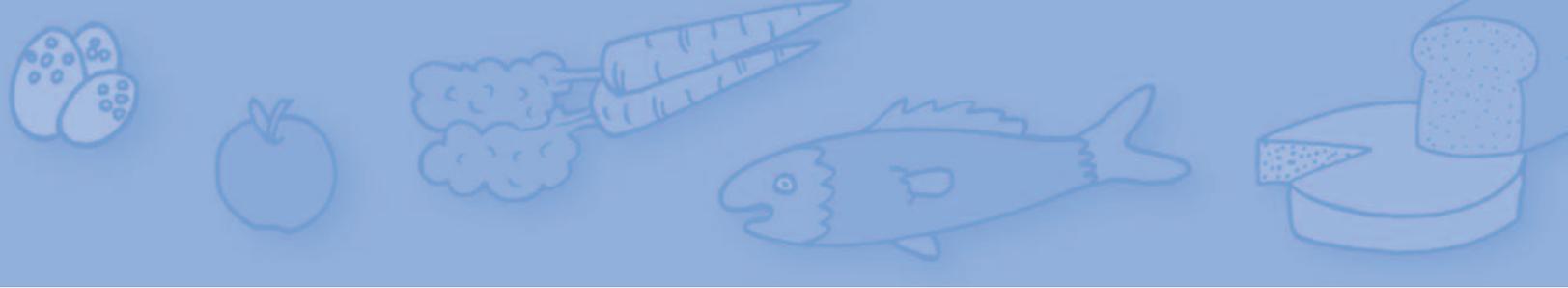
Vous trouverez un exemple de formulaire de rapport final (ou de fin d'année) à l'Annexe D. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous fournir le formulaire à remplir.

Le formulaire de rapport final est accompagné d'une feuille de route sur laquelle vous pourrez inscrire les informations requises tout au long de l'année. Cela vous permettra d'économiser du temps et de l'énergie lors de la préparation de votre rapport final.

La personne ressource du PCNP de votre région peut...

- vous aider à préparer votre plan de travail et vos rapports
- vous remettre un formulaire de plan de travail à remplir
- vous indiquer le nombre de rapports à présenter ainsi que les formulaires à remplir
- vous remettre le formulaire dont vous aurez besoin pour votre rapport final (que vous devez présenter au plus tard 90 jours après la fin de l'année financière, c'est-à-dire au plus tard à la fin de juin)

Vous trouverez une liste des personnes ressources du PCNP à la Section 7.



Qu'est-ce qu'on entend par « évaluation » ? Comment dois-je procéder ?

Comment pouvons-nous vérifier si le PCNP atteint son but qui consiste à améliorer la santé des mères et des bébés ? En faisant une **évaluation** !

Il y a deux sortes d'évaluation : l'évaluation locale et l'évaluation nationale.

Évaluation locale

Bien que rien ne vous oblige à faire une évaluation locale, nous vous recommandons d'évaluer votre programme à intervalles réguliers plutôt que de l'évaluer uniquement à la fin de l'année.

Vous trouverez d'autres conseils sur l'évaluation dans la ressource *Recettes de succès*.

Évaluation locale	
Pourquoi est-ce que je dois faire une évaluation locale ?	<ul style="list-style-type: none">• Pour vous aider à constater ce que vous faites bien.• Pour vous permettre de vérifier comment votre programme pourrait...<ul style="list-style-type: none">– mieux servir les gens,– coûter moins cher,– servir plus de gens,– être amélioré à l'aide de certains moyens.• Pour démontrer aux dirigeants de votre communauté que votre programme sert vraiment à quelque chose.
Comment est-ce que je peux faire une telle évaluation ?	<p>Voici quelques suggestions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Demandez aux femmes de remplir un court formulaire après un cours ou une activité afin d'exprimer leurs commentaires.• Demandez aux participantes de l'année précédente de vous donner des suggestions permettant d'améliorer votre programme.• Demandez à vos partenaires (infirmière en santé communautaire, Aînés, propriétaire ou gérant du magasin communautaire) de vous donner leur avis sur votre programme.• Prenez le temps d'analyser le déroulement d'une activité quelconque afin de trouver des moyens permettant de l'améliorer la prochaine fois.



Évaluation nationale

Il est important que vous participiez à l'évaluation nationale. Après avoir constaté le bon travail effectué dans votre communauté, nous serons mieux en mesure d'évaluer le succès du PCNP, partout au Canada !

Évaluation nationale	
Pourquoi dois-je participer à l'évaluation nationale ?	<ul style="list-style-type: none"> • Afin que Santé Canada puisse savoir s'il appuie efficacement les programmes qui se déroulent dans les communautés et comment il peut améliorer son soutien. • Pour démontrer au gouvernement l'utilité du PCNP, autrement dit que celui-ci sert vraiment à quelque chose partout au Canada.
Comment dois-je procéder ?	<ul style="list-style-type: none"> • Le bureau national du PCNP de Santé Canada recueille des informations sur les activités réalisées dans le cadre des programmes communautaires partout au pays. On vous a probablement déjà demandé de présenter divers rapports ou de remplir des questionnaires, sans toutefois fournir les noms des participantes à votre programme. • Le bureau national révisé actuellement son processus d'évaluation. Une fois qu'un nouveau processus aura été mis en place, nous vous ferons parvenir une nouvelle section à insérer dans votre Guide. Nous vous y expliquerons comment nous pouvons vérifier le succès du PCNP partout au pays à partir des activités réalisées dans votre programme et des résultats obtenus.

L'évaluation du PCNP nous apprend que...

On retrouve des encadrés comme celui-ci un peu partout dans le Guide du PCNP. Ces encadrés renferment des informations recueillies lors de l'évaluation nationale.

Par exemple, nous avons appris que :

- Les femmes qui reçoivent des coupons alimentaires ont plus tendance à modifier leurs habitudes alimentaires.
- Les femmes qui participent au PCNP ont tendance à nourrir leurs bébés au sein en plus grand nombre et à allaiter plus longtemps.
- Les femmes semblent plus satisfaites des cours prénataux lorsque des Aînées y participent.
- Les femmes qui assistent aux cours prénataux ont moins tendance à fumer pendant leur grossesse.

Il s'agit d'exemples parmi d'autres de renseignements fournis lors de l'évaluation. Ces renseignements permettent à chacun de trouver des moyens d'améliorer les programmes.

Personnes ressources du PCNP dans les diverses régions du Canada



Personnes ressources du PCNP dans les diverses régions du Canada



Vous pouvez communiquer avec la personne ressource du PCNP en téléphonant à votre bureau régional. Tous les membres du personnel du PCNP font partie de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI) de Santé Canada ou d'un gouvernement territorial.

Région de l'Atlantique

Téléphone : (902) 426-2539
Télécopieur : (902) 426-8675

Coordinatrice des programmes de nutrition
DGSPNI, Région de l'Atlantique,
Santé Canada
Maritime Centre, bureau 1816
1505, rue Barrington
Halifax (NÉ) B3J 3Y6

Région du Québec

Téléphone : (514) 283-4259
Télécopieur : (514) 283-8067

Gestionnaire du PCNP
DGSPNI, Région du Québec,
Santé Canada
11e étage,
Place Guy Favreau
200, boul. René Lévesque Ouest
Montréal (QC) H2Z 1X4

Région de l'Ontario

Téléphone : (613) 954-5699
Télécopieur : (613) 952-7733

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région de l'Ontario,
Santé Canada
1547, chemin Merivale, 3e étage
Nepean (ON) K1A 0L3

Région du Manitoba

Téléphone : (204) 984-0099
Télécopieur : (204) 983-6018

Coordinatrice du PCNP
DGSPNI, Région du Manitoba,
Santé Canada
391, avenue York, bureau 300
Winnipeg (MB) R3C 4W1

Région de la Saskatchewan

Téléphone : (306) 780-5427
Télécopieur : (306) 780-6026

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région de la Saskatchewan,
Santé Canada
1920, rue Broad, 18e étage
Regina (SK) S4P 3V2

Région de l'Alberta

Téléphone : (780) 495-7339
Télécopieur : (780) 495-2687

Gestionnaire du PCNP
DGSPNI, Région de l'Alberta,
Santé Canada
Place du Canada, 9700, avenue Jasper,
7e étage
Edmonton (AB) T5J 4C3



Région du Pacifique

Téléphone : (250) 729-3815
Cellulaire : (604) 220-5808
Télécopieur : (250) 754-0424

Nutritionniste régionale
DGSPNI, Région du Pacifique,
Santé Canada
312, Place Rockridge
Nanaimo (CB) V9T 5L3

Yukon

Téléphone : (867) 393-6775
Télécopieur : (867) 393-6772

Consultante au programme
DGSPNI, Secrétariat du Nord, Yukon
300, rue Main, bureau 100
Whitehorse (YK) Y1A 2B5

Territoires du Nord-Ouest RÉGION D'INUVIK

Téléphone : (867) 777-8052
Télécopieur : (867) 777-8049

Nutritionniste régionale du PCNP
Administration des services de santé
et des services sociaux d'Inuvik
Service de sac n° 2
Inuvik (TNO) X0E 0T0

Territoires du Nord-Ouest RÉGION DE YELLOWKNIFE

Téléphone : (867) 920-3237
Télécopieur : (867) 873-0158

Nutritionniste régionale du PCNP
Administration des services de santé
et des services sociaux de Yellowknife
C.P. 608
Yellowknife (TNO) X1A 2N5

Nunavut

Téléphone : (867) 975-5700
Télécopieur : (867) 975-5780

Spécialiste en promotion
de la santé, nutrition
Ministère de la Santé et
des Services sociaux
Gouvernement du Nunavut
C.P. 1000, Succursale 1000
Iqaluit (NU) X0A 0H0

Bureau national

Téléphone : (613) 946-0373
Télécopieur : (613) 954-8107

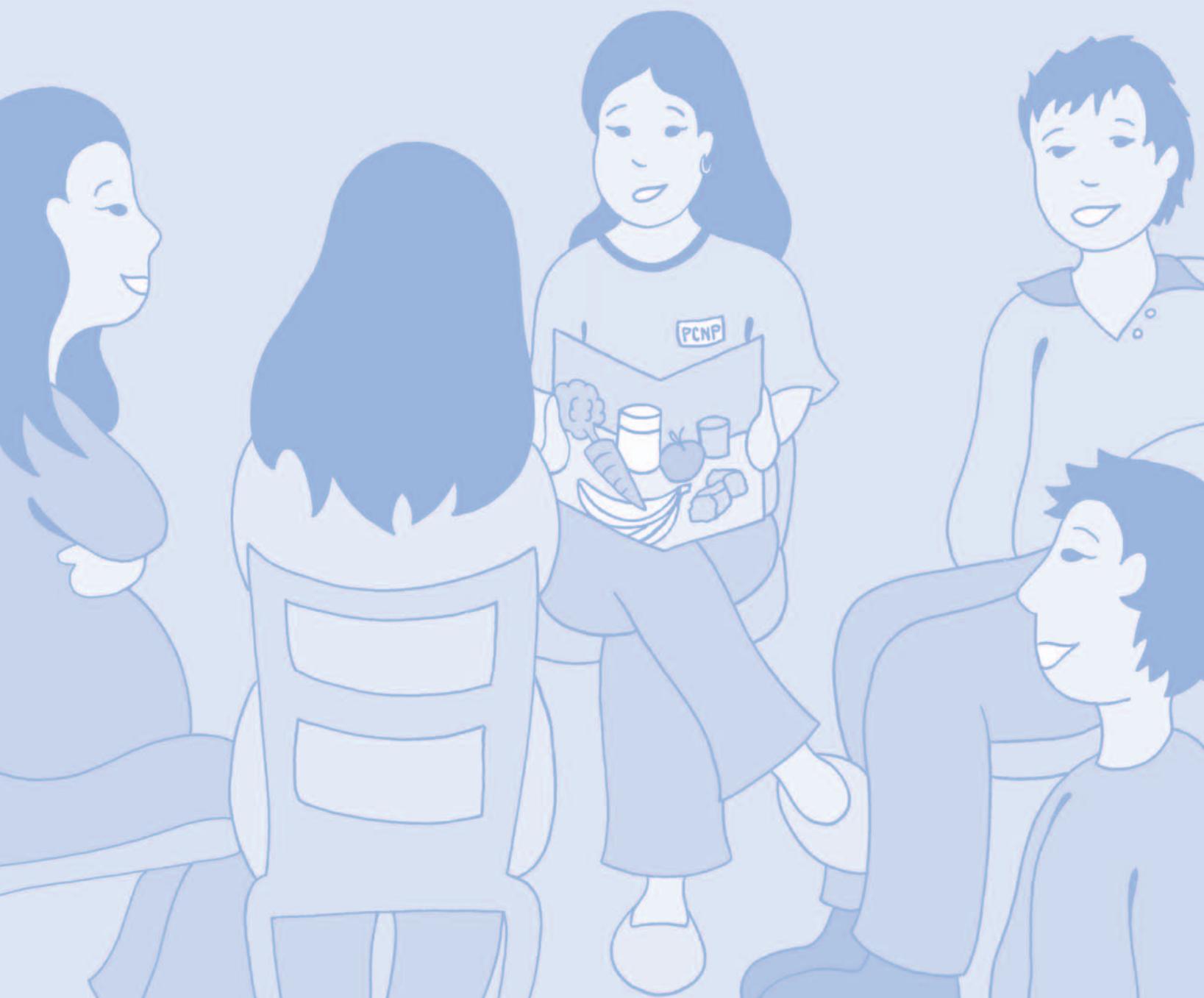
Nutritionniste en chef et gestionnaire
national du PCNP
Direction des programmes
Communautaires DGSPNI
Santé Canada
Pré Tunney L.P. 1920A
Ottawa (ON) K1A 0K9

La personne ressource du PCNP de votre région peut aussi vous aider à trouver d'autres personnes ressources au sein du gouvernement.

Voici d'autres moyens de vous renseigner sur les programmes et services gouvernementaux en matière de santé :

- Site Web de Santé Canada
www.santecanada.ca
- Service téléphonique sans frais
1-800-O-Canada (1 800 622-6232)

Ressources éducatives utiles



RESSOURCES ÉDUCATIVES UTILES

Vous trouverez dans la présente section une liste de ressources éducatives que vous pouvez utiliser dans le cadre de votre programme. Vous y trouverez aussi une description de chacune de ces ressources et tous les renseignements nécessaires pour les commander.

Ces ressources ont été classées dans les catégories suivantes :

LES DEUX PRINCIPAUX MANUELS DE RÉFÉRENCE INDISPENSABLES AUX PROGRAMMES DU PCNP	8-3
Assurez-vous de vous procurer ces deux ressources.	
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE	8-5
Il s'agit de livres, manuels et autres ressources qui pourraient vous être utiles dans le cadre de votre programme.	
OUTILS À L'INTENTION DES INTERVENANTES DU PCNP	8-13
Il s'agit d'outils pédagogiques ou de suggestions d'activités qui pourraient vous aider à mettre votre programme en œuvre.	
VIDÉOS	8-23
Il s'agit d'une liste de vidéos que vous pouvez commander en tant que matériel pédagogique dans le cadre de votre programme	
MATÉRIEL À L'INTENTION DES MAMANS	8-29
On retrouve dans cette catégorie des documents ou autres articles que vous pouvez distribuer aux participantes à votre programme.	
LIVRES DE RECETTES	8-35
Il s'agit d'une liste de livres renfermant des recettes faciles, nutritives et à faible coût que vous pouvez utiliser dans vos groupes de cuisine collective.	
COMMENT SE PROCURER D'AUTRES RESSOURCES	8-37
Vous trouverez dans cette catégorie une liste de catalogues à commander et de sites Web à consulter.	

Toutes les ressources classées dans les catégories ci-dessus sont présentées en fonction de chacun des éléments de base du programme.

Veillez toutefois noter que...

Étant donné que ces ressources n'ont pas toutes été produites par Santé Canada, certaines d'entre elles ne renferment peut-être pas les lignes directrices canadiennes les plus récentes. Celles-ci peuvent quand même vous être très utiles.

De façon à obtenir les lignes directrices les plus récentes en matière de nutrition prénatale, veuillez utiliser les documents produits par Santé Canada.

LES DEUX MANUELS DE RÉFÉRENCE INDISPENSABLES AUX PROGRAMMES DU PCNP



Assurons à bébé un départ santé

Description :

Ce manuel de référence a été conçu à l'intention des intervenantes en santé communautaire qui travaillent auprès des communautés des Premières nations ou des Inuits. Il renferme des informations sur l'importance de la saine alimentation avant et pendant la grossesse, le diabète gestationnel et l'activité physique. Les deux dernières sections traitent de l'alimentation du nourrisson, c'est-à-dire de l'allaitement maternel et des premiers aliments à donner au bébé. Ce manuel renferme les outils et informations dont vous avez besoin pour encourager les femmes enceintes à rester en santé et à avoir des bébés en santé. Il recommande aux femmes d'avoir de saines habitudes alimentaires, de faire de l'exercice, d'éviter le tabagisme et la consommation d'alcool et de drogues et d'aller chercher le soutien et les services dont elles ont besoin. (2^e édition, révisée en 2003)

Pour commander ce manuel :

Communiquez avec la personne ressource du PCNP de votre région. (Voir la liste à la Section 7).

Pour commander le CD-ROM :

Centre de ressources en publications

Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada

Localisateur postal 1916A

Ottawa (ON) K1A 0K9

Tél. : (613) 952-2117

Télécopieur : (613) 952-8594

Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgpsni_renseignements@hc-sc.gc.ca

Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgpsni/pga/crp/index.htm



Recettes de succès

Description :

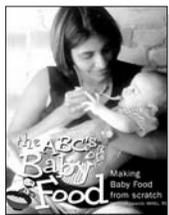
Il s'agit d'un « coffret de recettes » qui renferme des suggestions et conseils à l'intention des intervenantes du PCNP qui proviennent de divers programmes du PCNP partout au Canada. Vous y trouverez des moyens ayant favorisé la réussite d'autres programmes, des conseils sur la manière d'amener les femmes à participer à votre programme ainsi que des suggestions d'activités relatives à chacun des éléments de base du programme. (2004)

Pour commander cette ressource :

Communiquez avec la personne ressource du PCNP de votre région. (Voir la liste à la Section 7).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

dans le cadre de l'élément « évaluation de la nutrition, éducation et conseils »



Cette ressource
n'est pas
disponible
en français

The ABC's of Baby Food: Making Baby Food from Scratch

par Krystyna Lewicki

Description :

Ce manuel vous explique comment apprendre à d'autres personnes à préparer des aliments pour bébés. Il vous propose des façons de planifier de telles activités et de les réaliser. On y retrouve des conseils sur la planification étape par étape des ateliers et le contenu de ceux-ci (comment préparer des aliments pour bébés en utilisant des ustensiles de cuisine ordinaires) ainsi que des moyens permettant d'aider les parents à établir une bonne relation avec leurs bébés lorsqu'ils les nourrissent et des informations sur la nutrition. Certaines pages peuvent être photocopiées afin de les distribuer aux participants aux ateliers. Ce manuel explique aux nouveaux parents comment préparer des aliments pour bébés, quels aliments donner à leurs bébés et à quel moment. (1998)

Pour le commander :

FoodShare Toronto

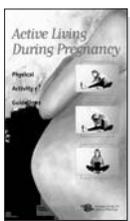
Tél. : (416) 392-1629

Télécopieur : (416) 392-6650

Courriel : zola@foodshare.net

Site Web : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 25 \$ (frais d'expédition et taxes compris)

**Vie active et grossesse :****Guide d'activité physique pour la mère et son bébé****Description :**

Ce livre est destiné aux femmes enceintes qui veulent demeurer actives ou commencer à faire de l'activité physique afin d'avoir une grossesse en santé. Après avoir décrit les avantages de l'exercice pendant la grossesse, on explique les mesures de sécurité à respecter ainsi que le principe F.I.T.T. (fréquence, intensité, type et temps) tout en donnant des conseils sur la saine alimentation. On propose aussi aux femmes des exercices à faire après la naissance du bébé. Ce livre est très utile aux moniteurs de conditionnement physique, aux professionnels du conditionnement physique ou de la santé et aux médecins. On y retrouve beaucoup de photographies et d'illustrations. (1999)

Pour le commander :

Société canadienne de physiologie de l'exercice

185, rue Somerset Ouest, bureau 202

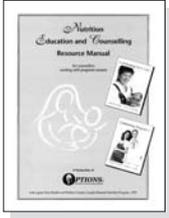
Ottawa (ON) K2P 0J2

Tél. : 1 877 651-3755 ou (613) 234-3755

Télécopieur : (613) 234-3565

Courriel : info@csep.caSite Web : www.csep.ca

Coût : 11,95 \$ (plus frais d'expédition et taxes)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Nutrition Education and Counselling Resource Manual

Description :

Ce manuel a pour but de vous aider à utiliser les cahiers d'exercice destinés aux mères intitulés *Celebrating Pregnancy!* et *Celebrating New Life!* On y retrouve des explications claires sur la façon d'aider les femmes à risque élevé à se procurer suffisamment de nourriture pendant leur grossesse. Les informations en nutrition sont accompagnées de techniques de counseling précises. Ce manuel vous aide à expliquer aux femmes comment choisir des aliments santé pendant leur grossesse en tenant compte de l'environnement économique, social, culturel et physique dans lequel elles vivent. (1995)

Pour le commander :

OPTIONS Services to Communities Society
6846, autoroute King George, bureau 100
Surrey (CB) V3W 4Z9
Tél. : (604) 596-4321
Télécopieur : (604) 572-7413
Site Web : www.options.bc.ca/book_store.html

Coût : 20 \$ (plus frais d'expédition et de manutention)



Nutrition pour une grossesse en santé — Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer

Description :

Ce manuel de référence destiné aux professionnels de la santé renferme des conseils à donner aux femmes en matière de saine alimentation et de mode de vie sain, avant et pendant la grossesse et entre les grossesses. Vous y trouverez des conseils et suggestions pratiques dans chaque section. Une présentation PowerPoint est aussi disponible. (1999)

Disponible à l'adresse suivante :

Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/national_guidelines_cp-lignes_directrices_nationales_pc_f.html



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

What to Expect When You're Expecting (Workman Publishing Company Inc.)

par Heidi Murkoff, Arlene Eisenberg et Sandee Hathaway

Description :

Ce guide répond aux questions des futures mères et futurs pères sur la grossesse, depuis l'étape de la planification jusqu'après la naissance du bébé. Les informations sont présentées en fonction des différents mois. On y retrouve des informations de base sur la façon de commencer à allaiter (édition révisée, 2002).

Pour le commander :

Disponible dans la plupart des librairies ordinaires ou en ligne.

Coût : Environ 18 \$ (plus frais d'expédition et taxes)

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You

par Mary Renfrew, Chloe Fisher et Suzanne Arms

Description :

Il s'agit d'un guide de base très précis qui présente une vision réaliste de l'allaitement maternel. On y offre des solutions aux problèmes éprouvés par les femmes qui commencent à allaiter. De nombreuses photos et illustrations expliquent aux femmes comment allaiter. On y utilise un langage simple qui convient particulièrement aux personnes peu alphabétisées (édition révisée, 2000).

Pour le commander :

La Ligue La Leche Canada, Bureau-chef,
CP 700, 12050 rue Main ouest
Winchester (ON) K0C 2K0
Tél. : (613) 774-1842
Télécopieur : (613) 774-1840
Courriel : ofm@LLLC.ca
Site Web : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 21,95 \$ (plus frais d'expédition et de manutention et taxes)

Traité de l'allaitement maternel

par Nancy Mohrbacher et Julie Stock

Description :

Il s'agit d'un guide complet et à jour, facile à lire, qui vous permet d'aider les femmes qui allaitent. Les informations sont faciles à trouver grâce à la présence d'onglets sur la couverture arrière. Ce guide renferme des renseignements de base sur l'allaitement maternel ainsi que des conseils visant à résoudre les problèmes potentiels. Parmi les sujets traités, mentionnons : la position adéquate, comment faire téter le bébé, comment extraire et conserver le lait maternel, le sevrage, les bébés difficiles, les bébés qui refusent de boire au sein, la jaunisse, les jumeaux et triplés et l'accouchement par césarienne (3e édition révisée, 2003).

Pour le commander :

La Ligue La Leche Canada, Bureau-chef,
CP 700, 12050 rue Main ouest
Winchester (ON) K0C 2K0
Tél. : (613) 774-1842
Télécopieur : (613) 774-1840
Courriel : ofm@LLLC.ca
Site Web : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût :

Livre relié ou CD-ROM – 116 \$ (plus frais d'expédition et de manutention et taxes)
Livre relié et CD-ROM – 199 \$ (plus frais d'expédition et de manutention et taxes)

Image
non-
disponible

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

The Nursing Mother's Companion

par Kathleen Huggins

Description :

Il s'agit d'un guide complet de l'allaitement recommandé par de nombreux professionnels de la santé. L'auteure, une infirmière et consultante en allaitement maternel, traite de tout ce que les jeunes mères devraient savoir dans un style fort simple. Ce guide est divisé en sections que vous pourrez utiliser au fur et à mesure, selon vos besoins. Parmi les principaux sujets traités, mentionnons les mamelons douloureux, la nutrition et les effets de divers aliments et médicaments sur le lait maternel. Une section renferme des réponses à certaines questions compliquées que les femmes pourraient vous poser sur l'allaitement maternel (5^e édition révisée, 2004).

Pour le commander :

Disponible dans la plupart des librairies ordinaires ou en ligne.

Coût : Environ 24 \$ (plus frais d'expédition et taxes)



Manuel pratique pour la protection, la promotion et le soutien de l'allaitement dans les projets communautaires

Description :

Ce manuel aide les intervenantes communautaires du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) ou d'autres projets prénataux à planifier des activités qui favorisent, encouragent et soutiennent l'allaitement maternel. Des personnes ayant diverses expériences professionnelles ou formations peuvent l'utiliser. On y retrouve une annexe intitulée « Perspective autochtone sur l'allaitement » (2002).

Pour le commander :

Publications Santé Canada

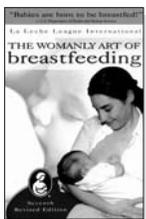
Ottawa (ON) K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995

Télécopieur : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

Site Web : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/bf_manuelpratique_f.pdf



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

The Womanly Art of Breastfeeding

par Judy Torgus et Gwen Gotsch

Description :

Les mères utilisent ce fameux guide de l'allaitement maternel depuis près de 40 ans. On y explique comment transmettre des informations pratiques sur l'allaitement maternel et offrir un soutien chaleureux. Des histoires vécues ainsi que des photos illustrent les aspects tendres, difficiles et parfois drôles de l'allaitement et du rôle de maman (7^e édition révisée, 2004).

Pour le commander :

La Ligue La Leche Canada, Bureau-chef,
CP 700, 12050 rue Main ouest
Winchester (ON) K0C 2K0
Tél. : (613) 774-1842
Télécopieur : (613) 774-1840
Courriel : ofm@LLLC.ca
Site Web : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 22,95 \$ (plus frais d'expédition et de manutention et taxes)

OUTILS À L'INTENTION DES INTERVENANTES DU PCNP dans le cadre de l'élément « évaluation de la nutrition, éducation et soutien »



Fiches d'information sur les groupes alimentaires

Description :

Il s'agit d'une série de cinq fiches d'information dans lesquelles on retrouve des messages clés sur les quatre groupes alimentaires (adaptés en fonction des Premières nations et des Inuits) et la catégorie « Autres aliments ». Chacune des fiches comporte des recommandations quant aux portions et aux choix les plus nutritifs ainsi que des conseils en matière de diabète et de budget alimentaire. Ces fiches peuvent vous aider à utiliser l'outil de dépistage nutritionnel intitulé *Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé ?* (voir plus bas). (2003)

Pour les commander :

Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (ON) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Télécopieur : (613) 952-8594
Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgpsni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgpsni/pga/crp/crp_imprimes.htm



Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé ?

Description :

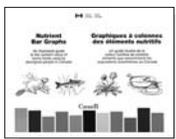
Il s'agit d'un outil facile à utiliser qui permet de vérifier si les femmes enceintes consomment suffisamment d'aliments des quatre groupes alimentaires et si elles choisissent des aliments sains. Il renferme des informations qui peuvent aider les femmes à identifier les changements à apporter à leur alimentation (2003).

Le **guide des portions** qui accompagne cet outil est muni d'une reliure en spirale qui permet de l'utiliser comme un chevalet pour montrer des illustrations de la grosseur des portions dans chaque groupe alimentaire.

Vous pouvez aussi vous procurer des **feuilles détachables** de chaque groupe d'aliments afin de les distribuer aux participantes à votre programme.

Pour le commander :

Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (ON) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Télécopieur : (613) 952-8594
Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgpsni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgpsni/pga/crp/index.htm



Graphiques à colonnes des éléments nutritifs : un guide illustré de la valeur nutritive de certains aliments consommés par les populations autochtones du Canada

Description :

Ce document renferme des graphiques en couleur qui illustrent la valeur nutritive de plus de 60 aliments traditionnels. Ces graphiques comportent plusieurs colonnes, chacune représentant un nutriment particulier. Ce sont de véritables portraits des aliments puisqu'ils permettent de constater les quantités des principaux nutriments qu'ils contiennent. Ils permettent en outre de comparer la valeur nutritive de différents aliments. Vous pouvez les utiliser pour expliquer qu'on retrouve un grand nombre de nutriments semblables dans certains groupes alimentaires.

Pour commander cette brochure :

Centre de ressources en publications
 Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
 Santé Canada
 Localisateur postal 1916A
 Ottawa (ON) K1A 0K9
 Tél. : (613) 952-2117
 Télécopieur : (613) 952-8594
 Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgpsni_reseignements@hc-sc.gc.ca
 Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgpsni/pga/crp/crp_imprimes.htm

Image
non-
disponible

Le BINGO nutrition avec des aliments traditionnels

Description :

Cette trousse comprend des cartes de bingo en couleur ainsi que des jetons de bingo. On joue à ce jeu comme au bingo ordinaire en utilisant des aliments traditionnels et des aliments vendus au magasin à la place des chiffres. Ce jeu a été mis au point en Saskatchewan en tenant compte des aliments traditionnels que les Premières nations consomment dans cette région ou ailleurs au Canada. Il permet aux gens d'apprendre à classer les aliments dans les quatre groupes alimentaires. On peut l'utiliser auprès de personnes de divers groupes d'âge.

Pour le commander :

Centre de ressources en publications
 Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
 Santé Canada
 Localisateur postal 1916A
 Ottawa (ON) K1A 0K9
 Tél. : (613) 952-2117
 Télécopieur : (613) 952-8594
 Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgpsni_reseignements@hc-sc.gc.ca
 Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgpsni/pga/crp/crp_imprimes.htm



Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs – Version Premières nations et Inuits

Description :

La Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs, version Premières Nations et Inuits, vous aidera à lire, comprendre et utiliser les nouvelles étiquettes qu'on retrouve sur les aliments préemballés au Canada. Elle vous aidera à enseigner aux personnes de votre communauté comment se servir des étiquettes pour choisir des aliments sains, à l'épicerie même. On y retrouve des affiches, des informations de base, une présentation prête à utiliser, des suggestions d'activités permettant d'expliquer aux gens comment utiliser les étiquettes nutritionnelles ainsi que des fiches d'information que vous pouvez photocopier et distribuer aux participantes à votre programme (2003).

Pour la commander :

Publications Santé Canada
Ottawa (ON) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Télécopieur : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labellingetiquetage/first_nations_f.html



Guide de portions des aliments

Description :

Ce guide renferme des photos d'aliments grandeur nature. Les intervenantes en santé communautaire peuvent s'en servir pour expliquer la grosseur des portions des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien ou des guides alimentaires adaptés en fonction des Premières Nations et des Inuits. Il est muni d'une reliure en spirale qui permet de l'utiliser comme un chevalet. C'est un bon complément de l'outil de dépistage nutritionnel intitulé *Qu'est-ce que tu as mangé hier pour toi et bébé ?* (voir la page 8-13 du présent Guide).

Pour le commander :

Centre de ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
L.P. 1916A
Ottawa, ON K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Télécopieur : (613) 952-8594
Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fnihb/bpm/prc/index.htm

OUTILS À L'INTENTION DES INTERVENANTES DU PCNP dans le cadre de l'élément « nutrition maternelle »

Image
non-
disponible

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Collective Kitchens Handbook

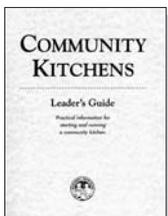
Description :

Ce guide vous apprend comment gérer un groupe de cuisine collective. On y retrouve une description des diverses étapes de planification et de réalisation d'une activité de cuisine collective (édition révisée, 2004).

Pour le commander :

Capital Health Primary Care Division
Resource Office
10216, 124e Rue, bureau 300
Edmonton (AB) T5N 4A3
Tél. : (780) 413-7929
Télécopieur : (780) 482-4194

Coût : 5,00 \$ (plus frais d'expédition et de manutention)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Community Kitchens Leader's Guide

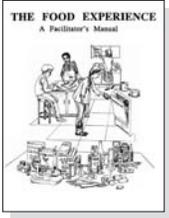
Description :

Ce guide vous explique comment organiser et gérer une cuisine communautaire. On y retrouve des conseils sur la façon de justifier la mise en place d'une cuisine communautaire afin d'obtenir le financement nécessaire (incluant des modèles de lettres à cet effet). (1993)

Pour le commander :

Kamloops FoodShare
a/s 231, Sunhill Court
Kamloops (CB) V2E 2P5
Tél. et Télécopieur : (250) 372-0815
Site Web : www.communitykitchens.ca
(www.communitykitchens.ca/images/pdf/Food_Security_Resource_Materials.pdf)

Coût : 18 \$ (plus 10 % pour les frais d'expédition)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

The Food Experience: A Facilitator's Manual

City of York Health Unit

Description :

Ce manuel explique comment mettre en place une cuisine communautaire. On peut l'utiliser en même temps que le livre de recettes *The Basic Shelf Cookbook*. Il vous aidera à expliquer à des personnes à faible revenu comment gérer efficacement leur budget alimentaire, comment s'entraider pour réagir collectivement au stress résultant de la pauvreté ainsi que les mesures à prendre pour avoir un meilleur accès à la nourriture (1994).

Pour le commander :

Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (ON) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Télécopieur : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Site Web : www.cpha.ca (www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm)

Coût : 14,95 \$ (plus frais d'expédition et taxes)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

The Good Food Box Guide :

How to Start a Program in Your Community

par Kathryn Scharf et Mary Lou Morgan

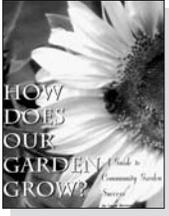
Description :

Le *Good Food Box Guide* a pour but d'aider les gens et les organismes à mettre en place un système sans but lucratif de distribution de fruits et légumes frais. Il renferme des conseils sur les relations avec les employés et l'administration, la promotion et le marketing, la collecte de fonds, la livraison, l'équipement, le contenu des boîtes, les bulletins d'information et le service à la clientèle. On y retrouve des exemples de bulletins, de dépliants, du contenu des boîtes et d'horaires de travail. (1999)

Pour le commander :

FoodShare Toronto
Tél. : (416) 392-1629
Télécopieur : (416) 392-6650
Courriel : zola@foodshare.net
Site Web : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 10 \$ pour la photocopie, incluant les frais d'affranchissement (cette publication est épuisée)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

How Does Our Garden Grow? A Guide to Community Garden Success par Laura Berman

Description :

Ce manuel renferme tous les renseignements nécessaires à la mise en place d'un jardin communautaire dans votre quartier, la cour de l'école, le terrain ou le toit de votre immeuble d'habitation. On y retrouve des sections sur la collecte de fonds, la structure et le leadership, les règlements visant à assurer des relations harmonieuses entre les jardiniers, le choix de la localisation et l'entretien du terrain, l'achat d'outils et d'équipement et la façon de jardiner avec des enfants ou des personnes handicapées. La dernière partie du manuel renferme des conseils horticoles, des fiches d'information sur le compost et l'analyse du sol ainsi qu'une liste de documents de référence et de ressources. Les sections intitulées « un mois à la fois » permettent à toutes les personnes intéressées de mettre en place un jardin communautaire en n'importe quel endroit. (1997)

Pour le commander :

FoodShare Toronto

Tél. : (416) 392-1629

Télécopieur : (416) 392-6650

Courriel : zola@foodshare.net

Site Web : www.foodshare.net/publications_01.htm

Coût : 25 \$ (incluant frais d'expédition et taxes)

Cette ressource n'est pas disponible en français

OUTILS À L'INTENTION DES INTERVENANTES DU PCNP dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime

Description :

Cette brochure de 17 pages, accompagnée d'une vidéo de 17 minutes, a été produite par Santé Canada. On y retrouve des informations pratiques et faciles à comprendre. La brochure renferme des photos et illustrations expliquant comment allaiter. La vidéo raconte les expériences de trois femmes qui allaitent ainsi que celles de leurs bébés et de leurs familles. Ces femmes proviennent de communautés des Premières nations situées dans des zones urbaines, rurales ou isolées de l'Ontario. Des Aînés, des membres de la famille, des membres de la communauté et des travailleurs en soins de santé communautaires les renseignent et les conseillent (2003).

Pour les commander :

Alice Longboat
Adjointe administrative en santé
Chiefs of Ontario
Tél. : (519) 750-1016
Télécopieur : (519) 750-1316
Courriel : alice@coo.org
Site Web : www.chiefs-of-ontario.org

Coût :

La vidéo avec 2 affiches et 2 brochures : 40 \$ (plus frais d'expédition)
La vidéo seulement : 20 \$ (plus frais d'expédition)

VIDÉOS

dans le cadre de l'élément « Évaluation de la nutrition, éducation et conseils »



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

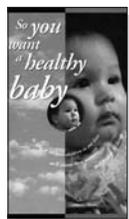
Feeding the Spirit**Description :**

Cette vidéo de 40 minutes traite de nutrition prénatale, de l'alimentation du nouveau-né et de toute la famille à partir du point de vue des Premières nations. Elle est accompagnée d'un guide qui comporte des sections sur la planification de la grossesse, la préparation à la naissance du bébé ainsi que l'utilisation de la vidéo (2002).

Pour la commander :

Awasis Training Institute of Northern Manitoba
701, promenade Thompson, bureau 100
Thompson (MB) R8N 2A2
Tél. : (204) 677-1500
Télécopieur : (204) 778-8428
Courriel : awasisti@mts.net
Site Web : www.awasistraininginstitute.mb.ca

Coût : 225 \$ (vidéo et guide de l'utilisateur)



So You Want to Have a Healthy Baby

Description :

Cette vidéo de 12 minutes est destinée aux futurs parents des communautés des Premières nations. On y explique l'importance des soins prénataux, de la saine alimentation et de la préparation à l'allaitement maternel. Vous pouvez également commander une brochure d'accompagnement (édition révisée, 2003).

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Pour la commander :

Fort Alexander Health Centre
C.P. 70
Pine Falls (MB) R0E 1M0
Tél. : (204) 367-2208
Télécopieur : (204) 367-4587

Coût : ensemble vidéo et brochure = 30 \$
10 brochures = 40 \$

VIDÉOS

dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »

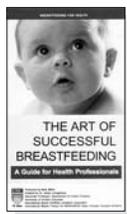
**L'art de l'allaitement maternel****Description :**

Il s'agit d'une vidéo bien connue de 60 minutes produite par la Ligue La Lèche qui comporte trois parties. Des mères, des pères et des professionnels de la santé parlent de l'allaitement avec honnêteté, tendresse et humour. (1994)

Pour la commander :

La Ligue La Leche Canada, Bureau-chef,
CP 700, 12050 rue Main ouest
Winchester (ON) K0C 2K0
Tél. : (613) 774-1842
Télécopieur : (613) 774-1840
Courriel : ofm@LLLC.ca
Site Web : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût : 10 \$ (plus frais d'expédition et de manutention et taxes)

**The Art of Successful Breastfeeding: A Mother's Guide****Description:**

Cette vidéo (qui a remporté plusieurs prix) explique comment se préparer à l'allaitement, comment commencer à allaiter et comment régler certains problèmes courants. On y présente les bienfaits inégalés de l'allaitement maternel afin de convaincre les familles de faire les meilleurs choix en matière d'alimentation des nourrissons. On y retrouve des explications détaillées sur la façon dont les seins produisent le lait. On décrit les étapes permettant à la mère de commencer à allaiter à l'hôpital même et de régler certains problèmes, tels que les douleurs aux mamelons, les coliques du bébé et les mastites (infections aux seins). (1995)

Pour la commander :

Beth Miller
The Vancouver Breastfeeding Centre
University of British Columbia
Tél. ou Télécopieur : (604) 948-2304
Courriel : vlivings@shaw.ca
Site Web : www.breastfeedingclinic.com

Coût : 29,99 \$ (plus frais d'expédition et de manutention de 6 \$ = 35,99 \$)

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Image
non-
disponible

The Bonding Circle of Breastfeeding

Description :

Cette vidéo bien connue de 15 minutes fait la promotion de l'allaitement en tant qu'expérience positive et composante importante de la tradition et de la culture des Premières nations. En plus de s'intéresser à la mère et au bébé, on s'y intéresse également à l'ensemble de la famille, aux Aînés et à l'ensemble de la communauté, entre autres aux professionnels de la santé (1991).

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Pour la commander :

Centre des ressources en publications
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Santé Canada
Localisateur postal 1916A
Ottawa (ON) K1A 0K9
Tél. : (613) 952-2117
Télécopieur : (613) 952-8594
Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pgs/crp/index.htm



Breast is Best

Description :

Cette vidéo pédagogique traite de l'allaitement maternel, du lait maternel et des premiers contacts avec le nouveau-né. Elle a été réalisée en Norvège, un pays où presque toutes les nouvelles mères commencent à allaiter et reçoivent l'appui nécessaire. Cette vidéo répond à d'importantes questions entourant l'allaitement maternel. On y explique, entre autres, pourquoi l'allaitement est préférable pour la mère et le bébé, les diverses techniques d'allaitement et comment soigner les mamelons douloureux, l'engorgement et la mastite (infection des seins). Cette vidéo a pour but de promouvoir et de favoriser l'allaitement maternel. (1995)

*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Pour la commander :

INFACT Canada
6 Trinity Square
Toronto (ON) M5G 1B1
Tél. : (416) 595-9819
Télécopieur : (416) 591-9355
Courriel : orders@infactcanada.ca
Site Web : www.infactcanada.ca

Coût : 60 \$ (plus frais d'expédition et de manutention)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Breastfeeding Your Baby: The Gift that Lasts a Lifetime

Description :

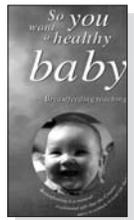
Cette brochure de 17 pages, accompagnée d'une vidéo de 17 minutes, a été produite par Santé Canada. On y retrouve des informations pratiques et faciles à comprendre. La brochure renferme des photos et illustrations expliquant comment allaiter. La vidéo raconte les expériences de trois femmes qui allaitent ainsi que celles de leurs bébés et de leurs familles. Ces femmes proviennent de communautés des Premières nations situées dans des zones urbaines, rurales ou isolées de l'Ontario. Des Aînés, des membres de la famille, des membres de la communauté et des travailleurs en soins de santé communautaires les renseignent et les conseillent (2003).

Pour les commander :

Alice Longboat
Adjointe administrative en santé
Chiefs of Ontario
Tél. : (519) 750-1016
Télécopieur : (519) 750-1316
Courriel : alice@coo.org
Site Web : www.chiefs-of-ontario.org

Coût :

La vidéo avec 2 affiches et 2 brochures : 40 \$ (plus frais d'expédition)
La vidéo seulement : 20 \$ (plus frais d'expédition)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

So You Want to Have a Healthy Baby Breastfeeding Teachings

Description :

Cette vidéo permet d'expliquer aux parents des communautés des Premières nations l'importance de l'allaitement maternel. Elle est disponible en VHS et en DVD. (2004)

Pour la commander :

Fort Alexander Health Centre
C.P. 70
Pine Falls (MB) R0E 1M0
Tél. : (204) 367-2208
Télécopieur : (204) 367-4587

Coût : 40 \$

MATÉRIEL À L'INTENTION DES MAMANS dans le cadre de l'élément « évaluation de la nutrition, éducation et conseils »



Pour un bébé en santé (guide alimentaire)

Description

Ce feuillet détachable en couleur est fondé sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. On y retrouve les aliments traditionnels des Premières nations ainsi que des aliments vendus dans les magasins. Il a pour but d'aider les femmes à comprendre comment les quatre groupes alimentaires aident à former un bébé fort et en santé. (2001)

Pour le commander :

Centre de ressources en publications

Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits

Santé Canada

Localisateur postal 1916A

Ottawa (ON) K1A 0K9

Tél. : (613) 952-2117

Télécopieur : (613) 952-8594

Courriel : publications_fnihb_enquiries-publications_dgspni_renseignements@hc-sc.gc.ca

Site Web : http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/pga/crp/crp_imprimés.htm



Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Description

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* a pour but d'aider les gens à choisir des aliments sains. On retrouve au recto du feuillet un arc-en-ciel dans lequel les aliments sont répartis en quatre groupes ainsi qu'une description des aliments à consommer pour manger sainement. Le verso du feuillet renferme des informations aidant les gens à déterminer les quantités d'aliments de chaque groupe dont ils ont besoin chaque jour, telles que la grosseur des portions proposées pour différents aliments. Les informations du guide s'adressent à toutes les personnes de quatre ans et plus. Vous pouvez adapter ce guide en remplaçant certains aliments des quatre groupes alimentaires par des aliments traditionnels ou autres. (1992)

Vous pouvez aussi commander une brochure intitulée *Pour mieux se servir du guide alimentaire* dans laquelle on retrouve des explications plus poussées sur l'utilisation du Guide.

Pour le commander :

Publications Santé Canada

Ottawa (ON) K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995

Télécopieur : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

Site Web : www.hc-sc.gc.ca/hpfbdgpsa/onppbpbppn/food_guide_rainbow_f.html

Guides alimentaires traditionnels

Certains guides alimentaires tiennent compte des aliments consommés par les Premières nations et les Inuits.

Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région si un tel guide existe dans votre région. Consultez la liste des personnes ressources à la Section 7.



Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine

Description :

Ce guide aide les gens à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Il a pour but d'aider les Canadiens et les Canadiennes à prévenir certaines maladies et à profiter de la vie au maximum. Tout comme le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, ce guide utilise un arc-en-ciel. On y retrouve une description des trois principaux types d'activité physique permettant de développer l'endurance, la souplesse et la force. Il explique comment se fixer des buts et commencer à être actif. Il énumère les bienfaits de l'activité physique et les risques de l'inactivité pour la santé. (1998).

Vous pouvez aussi commander un cahier d'accompagnement renfermant des informations complémentaires sur la façon d'utiliser ce guide.

Pour le commander :

Publications Santé Canada
Ottawa (ON) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995 ou 1 888 334-9769
Télécopieur : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html



Celebrating Pregnancy! et Celebrating New Life!

Description :

Ces deux cahiers d'exercice sont très colorés et faciles à lire. Le premier est destiné aux femmes enceintes et le deuxième aux femmes qui ont des bébés. On y traite principalement de la nutrition pendant et après la grossesse. Ces cahiers ont été conçus à l'intention de femmes de différentes cultures dont celles des Premières nations (1995).



Pour les commander :

OPTIONS Services to Communities Society
6846, autoroute King George, bureau 100
Surrey (CB) V3W 4Z9
Tél. : (604) 596-4321
Télécopieur : (604) 572-7413
Site Web : www.options.bc.ca/book_store.htm

Coût : 3 \$ chacun

*Ces cahiers
ne sont pas
disponibles en
français*



Partir du bon pied : Guide de grossesse et d'accouchement (3^e édition)

Description :

Ce manuel sur la grossesse et l'accouchement renferme à la fois du texte et des illustrations. On y retrouve des informations médicales détaillées. Il couvre la période précédant la grossesse jusqu'aux tous premiers jours à la maison en compagnie du bébé. Étant donné que ce manuel est structuré comme un journal, les femmes peuvent y prendre des notes pendant leurs visites prénatales, écrire ce qu'elles ressentent et noter les questions qu'elles pourraient vouloir poser à leur médecin lors de leurs prochaines visites (2006).

Pour commander :

Librairies Chapters, Indigo et Coles ou en ligne : www.chapters.indigo.ca

Coût : 19,95 \$ (plus frais d'expédition et taxes)

MATÉRIEL À L'INTENTION DES MAMANS dans le cadre de l'élément « promotion de l'allaitement, éducation et soutien »

Image
non-
disponible

10 Bonnes raisons pour allaiter

Description :

Ce dépliant s'adresse aux nouveaux parents. Il fournit des renseignements sur les bienfaits de l'allaitement en insistant sur le fait que le lait maternel représente le meilleur aliment pour les bébés (révisé en 1998).

On peut aussi commander un manuel renfermant des informations complémentaires pouvant aider les gens à bien utiliser ce dépliant.

Pour le commander :

Publications Santé Canada

Ottawa, ON K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995 ou 1-888-334-9769

Télécopieur : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

Site Web : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/reasons_to_bf_f.pdf

Image
non-
disponible

10 Précieux conseils pour allaiter avec succès

Description:

Ce dépliant est destiné aux nouvelles mamans. On y explique en termes clairs les notions fondamentales entourant l'allaitement, autrement dit comment la maman et le bébé doivent « apprendre à allaiter ».

Vous pouvez la commander à :

Publications Santé Canada

Ottawa (ON) K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995 ou 1-888-334-9769

Télécopieur : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

Site Web : http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/10tips_brfeeding_f.pdf

LIVRES DE RECETTES

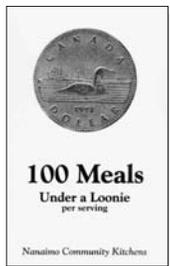
100 Meals for Under a Loonie per Serving**Description :**

Ce livre de recettes est utilisé dans de nombreux ateliers de cuisine communautaire. Les recettes sont faciles à préparer et nutritives. (1994)

Pour le commander :

Nanaimo Community Kitchens
271, rue Pine
Nanaimo (CB) V9R 2B7
Tél. : (250) 753- 7470
Télécopieur : (250) 753-9335
Courriel : nanaimo.communitykitchens@hotmail.com
Site Web : www.nanaimocommunitykitchens.org

Coût : 8 \$ (+ 2 \$ pour les frais d'expédition = 10 \$)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

The Basic Shelf Cookbook

City of York Health Unit

Description :

Toutes les recettes présentées dans ce livre peuvent être réalisées à partir d'une liste d'ingrédients nutritifs et bon marché. La plupart de ces ingrédients se conservent longtemps sans réfrigération. Toutes les recettes sont faibles en gras tout en ayant bon goût. Les recettes de haricots secs, pois secs et lentilles sont savoureuses, faciles et rapides à préparer même pour les personnes qui cuisinent peu. Aucun équipement sophistiqué n'est requis pour réaliser ces recettes. Ce livre s'adresse aux personnes à faibles revenus, qui n'ont pas beaucoup d'espace de rangement ni de grande cuisine et qui ne peuvent pas se rendre souvent à l'épicerie. Il démontre qu'on peut s'alimenter à bon marché sans renoncer à la qualité ou au bon goût (2e version révisée, 2003).

Pour le commander :

Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (ON) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Télécopieur : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Site Web : www.cpha.ca (www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm)

Coût : 7,50 \$ (plus frais d'expédition et taxes)



*Cette ressource
n'est pas
disponible
en français*

Image
non-
disponible

Community Kitchens Cookbook and Shopping Guide

Description :

Il s'agit d'un guide visant à préparer des repas santé à partir d'aliments bon marché. On peut l'utiliser à la maison ou dans une cuisine communautaire. On y retrouve des conseils sur la planification des menus, l'achat des aliments et la salubrité alimentaire. Ce guide renferme certaines des recettes les plus populaires en cuisine communautaire qui coûtent moins d'un dollar par portion. (2003)

Cette ressource
n'est pas
disponible
en français

Pour le commander :

Kamloops FoodShare
a/s 231, Sunhill Court
Kamloops (CB) V2E 2P5
Tél. et Télécopieur : (250) 372-0815
Site Web : www.communitykitchens.ca
(www.communitykitchens.ca/images/pdf/Food_Security_Resource_Materials.pdf)

Coût : 18 \$ (plus 10 % pour les frais d'expédition)



Instant Chef

Description :

Il s'agit d'un ensemble de livres de recettes proposant des repas simples préparés à partir d'aliments bon marché. Les volumes 1, 2 et 4 sont encore disponibles. (1998)

Cette ressource
n'est pas
disponible
en français

Pour les commander :

Bookstore
Grant MacEwan Community College
Mill Woods Campus
7319, 29e Avenue
Edmonton (AB) T6K 2P1
Tél. : (780) 497-4082
Courriel : barroni@macewen.ca

Coût :

9,95 \$ chacun

Image
non-
disponible

Meals for Good Health

par Karen Graham

Description :

Ce livre de recettes unique en son genre présente des suggestions de repas pour un mois entier. C'est un livre facile à consulter qui renferme 250 belles photographies en couleur. Les repas légers (qui contiennent peu de calories) sont délicieux, nutritifs et faciles à préparer. Les photographies des mets illustrent la grosseur réelle des portions, ce qui aide les gens à constater les quantités à consommer pour être en bonne santé.

Cette ressource
n'est pas
disponible
en français

Pour le commander :

Association canadienne de santé publique
Centre de documentation sur la santé
1565, avenue Carling, bureau 400
Ottawa (ON) K1Z 8R1
Tél. : (613) 725-3769
Télécopieur : (613) 725-9826
Courriel : hrc@cpha.ca
Site Web : www.cpha.ca/english/hrc/hrcpubs/index.htm

Coût : 29,95 \$ (plus frais d'expédition et taxes; 19,95 \$ pour la couverture souple)

COMMENT SE PROCURER D'AUTRES RESSOURCES

Plusieurs entreprises ou organismes offrent des ressources éducatives sur la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement et l'alimentation des bébés. Certains offrent des catalogues gratuits qu'on peut se procurer pour divers articles ou des sites Web où on peut trouver diverses informations.

Directional Learning

Cette entreprise offre des catalogues où on retrouve :

- du matériel éducatif sur la nutrition
- des ressources éducatives sur l'accouchement

Pour commander ces catalogues :

Directional Learning Canada
480, rue Washington
C.P. 369
Elora (ON) N0B 1S0
Tél. : (519) 846-5397
Télécopieur : 1-800-377-7704 ou (519) 846-9791
Courriel : dirlearn@albedo.net
Site Web : www.directionallearning.ca

INFACT Canada Breastfeeding Promotional Resources

Description :

Le sigle INFACT veut dire *Infant Feeding Action Coalition* (coalition pour l'alimentation des nourrissons). Cet organisme produit des affiches, des vidéos, des brochures, des t-shirts, des étiquettes, des cartes, des macarons et une trousse dans le cadre de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. En devenant membre d'INFACT, vous recevrez son bulletin et pourrez profiter de rabais lors de l'achat des ressources offertes. Vous pouvez consulter le catalogue d'INFACT sur son site Web : www.infactcanada.ca.

Pour commander ces ressources :

INFACT Canada
6 Trinity Square
Toronto, ON M5G 1B1
Tél. : (416) 595-9819
Télécopieur : (416) 591-9355
Courriel : orders@infactcanada.ca
Site Web : www.infactcanada.ca

Coût :

Les prix varient en fonction des articles (affiches, étiquettes, macarons, etc.)
T-shirt (divers) : 20 \$ (plus frais d'expédition)
Trousse d'action pour la Semaine mondiale de l'allaitement maternel : 40 \$ (plus frais d'expédition)
Adhésion (donne droit à 4 bulletins par an) : 55 \$

La Ligue La Leche Canada

Description :

La *Leche League* produit de nombreuses ressources éducatives. Les ressources les plus populaires ont déjà été présentées avec les ressources sur l'allaitement dans la présente section du Guide. On retrouve des informations sur l'allaitement sur le site Web de La *Leche League* ainsi qu'un catalogue dans lequel on peut faire une recherche par catégorie ou par mot clé. En devenant membre de La *Leche League Canada*, vous recevrez son bulletin et obtiendrez un rabais à l'achat des ressources offertes.

Pour commander ces ressources :

La Ligue La Leche Canada, Bureau-chef,
CP 700, 12050 rue Main ouest
Winchester (ON) K0C 2K0
Tél. : (613) 774-1842
Télécopieur : (613) 774-1840
Courriel : ofm@LLLC.ca
Site Web : www.lalecheleaguecanada.ca

Coût :

Les prix varient selon les ressources offertes.
Adhésion : 40 \$

Superior Medical Canada & Childbirth Care Canada

Cette entreprise offre les catalogues suivants :

- Childbirth Graphics (des graphiques sur l'accouchement)
- Health EDCO (ressources éducatives sur la santé)
- Vidéos Injoy
- Livrets, brochures et fiches d'information sur certains sujets entourant la grossesse (par Krames)

Pour commander ces catalogues :

Childbirth Care Canada
a/s Superior Medical Limited
520, promenade Champagne
Downsview (ON) M3J 2T9
Tél. : 1 800 268-7944 ou (416) 635-9797
Télécopieur : (416) 635-8931
Courriel : info@superiormedical.com
Site Web : www.superiormedical.com

Autres sites Web

Breastfeeding.Com

www.breastfeeding.com

Description :

Les auteurs de ce site Web le décrivent comme « le site no 1 pour trouver des informations sur l'allaitement maternel, le soutien et l'attitude nécessaire ». On y retrouve une vaste gamme de renseignements sur l'allaitement maternel et ses bienfaits dont deux éléments fort utiles, à savoir des photos accompagnées de textes explicatifs et de courts vidéoclips qui montrent comment placer le bébé, comment assurer une bonne succion et comment exprimer le lait maternel ainsi que des conseils visant à encourager les femmes qui retournent au travail ou à l'école à poursuivre l'allaitement. On y retrouve aussi des bandes dessinées et des articles amusants.

Catalogue du PACE et du PCNP

www.ssjs.hc-sc.gc.ca/Library

Description :

Le catalogue du PACE et du PCNP offre une liste de produits et ressources élaborés ou utilisés dans le cadre des projets du PACE (Programme d'action communautaire pour les enfants) et de la composante de la DGSPSP (hors réserves) du PCNP à travers le Canada. Ce catalogue renferme une foule de produits et ressources, entre autres des livres, dépliants, vidéos et trousseaux d'outils. On y retrouve une brève description des ressources offertes ainsi que des informations sur leur coût et la façon de les commander.

Répertoire de projets du PACE et du PCNP pour le FPN

www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/programs-mes/fpn_projets_f.html

Description :

Le Fonds des projets nationaux (FPN) du PACE et du PCNP a pour but d'appuyer les objectifs du PACE (Programme d'action communautaire pour les enfants) et de la composante de la DGSPSP (hors réserves) du PCNP. Ce Fonds vise à appuyer des projets ponctuels, parrainés par des organismes bénévoles, sans but lucratif et non gouvernementaux, d'envergure nationale qui peuvent renforcer les projets du PACE et du PCNP. On retrouve dans le Répertoire du FPN la liste des projets du FPN, une description de ces projets ainsi que des hyperliens permettant de télécharger des ressources.

Childbirth.Org

www.childbirth.org

Description

De nombreuses sources d'information sur la grossesse, l'accouchement et les premiers mois de la vie sont rassemblées sur ce site Web. Ainsi, on y retrouve un hyperlien vers un calendrier permettant de suivre la croissance du bébé sur une base hebdomadaire ainsi que des informations sur l'exercice pendant la grossesse, sur l'allaitement et sur l'introduction des aliments solides. Une librairie virtuelle permet de commander des livres, des revues sur la grossesse et des vidéos.

Ressources des commissions provinciales des produits laitiers

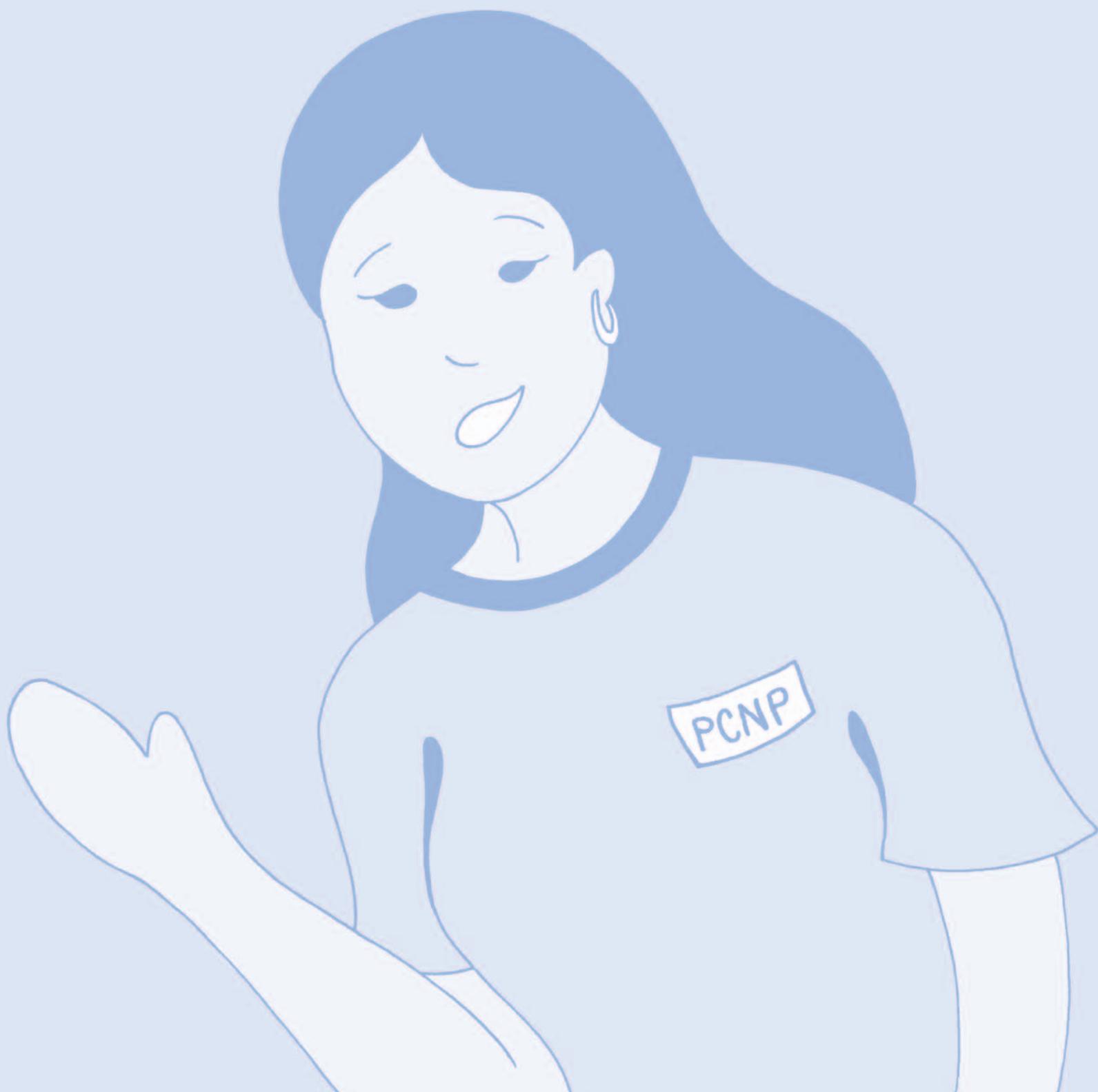
Description :

Il est possible que votre commission provinciale des produits laitiers offre des ressources utiles sur la nutrition, comme par exemple un ensemble de 50 fiches renfermant des photographies en couleur d'aliments dont les noms sont écrits au verso en français et en anglais. Vous pouvez utiliser ces fiches lors de nombreuses activités afin d'expliquer, par exemple, quels aliments font partie de chaque groupe alimentaire ou comment préparer des repas équilibrés. Ces commissions offrent aussi une autre ressource utile, à savoir un graphique expliquant comment bien s'alimenter pendant la grossesse et l'allaitement.

Pour obtenir une liste de personnes ressources à l'échelon provinciale, consultez le site Web de la Commission canadienne du lait :

Commission canadienne du lait
Édifice 55, Promenade de la CCN
Ferme expérimentale centrale
960, avenue Carling
Ottawa (ON) K1A 0Z2
Tél. : (613) 792-2000
Télécopieur : (613) 792-2009
Courriel : cdc-ccl@agr.gc.ca
Site Web : www.cdc.ca/cdc/index_fr.asp?caId=87&pgid=1070

Annexes



ANNEXES

TABLE DES MATIÈRES

ANNEXE A	A-I
PCNP-VPNI : Buts et principes du programme	
ANNEXE B	B-I
Modèle du PCNP-VPNI	
ANNEXE C	C-I
Exemple de formulaire de plan de travail du PCNP-VPNI	
ANNEXE D	D-I
Exemple de formulaire de rapport final (de fin d'année) du PCNP-VPNI	
ANNEXE E	E-I
Exemple de description de poste	
ANNEXE F	F-I
Rôles de certains partenaires des projets	
ANNEXE G	G-I
Services de santé non assurés	
ANNEXE H	H-I
Comment vous assurer que votre cuisine soit sécuritaire	
ANNEXE I	I-I
Comment vous assurer de la salubrité des aliments	

Introduction

Vous trouverez dans la présente annexe la version intégrale de la vision, des buts et des principes du Programme canadien de nutrition prénatale, volet Premières nations et Inuits (PCNP-VPNI). Ceux-ci sont expliqués en détail à la Section 1 du présent Guide. Ils font également partie des Lignes directrices et du Modèle du programme publiés en 2000.

ANNEXE A

PCNP-VPNI : BUTS ET PRINCIPES DU PROGRAMME

Vision

Voici la vision du Programme canadien de nutrition prénatale, volet des Premières nations et des Inuits (PCNP-VPNI) :

Dans les communautés de Premières nations et Inuits, à titre de pourvoyeuses de la vie, les femmes jouissent d'une santé optimale et on donne aux générations à venir un départ dans la vie le plus sain possible.

Objectif général du programme

À partir de cette vaste vision, l'objectif ou la mission du PCNP-VPNI est d'améliorer la santé nutritionnelle des mères et des bébés :

Par la composante Premières nations et Inuits du Programme canadien de nutrition prénatale, on crée des conditions qui favorisent l'épanouissement de la santé des mères et des nourrissons.

But et objectifs

Le but du PCNP-VPNI est le suivant :

Améliorer la santé nutritionnelle des mères et de leurs nourrissons en élargissant la gamme de services offerts aux femmes, à un stade plus précoce de leur grossesse et pour une période plus longue après l'accouchement, en se concentrant particulièrement sur les femmes à risque.

Pour atteindre ce but, on a fixé les objectifs suivants :

1. Améliorer la qualité de l'alimentation des femmes des communautés des Premières nations et des Inuits pendant la grossesse et l'allaitement.
2. Faciliter l'accès des femmes des communautés des Premières nations et des Inuits qui sont admissibles au programme, particulièrement celles à risque élevé, aux informations, services et ressources en matière de nutrition.
3. Augmenter le taux d'allaitement et la durée de l'allaitement.
4. Augmenter les occasions d'apprentissage et de développement des habiletés offertes aux intervenantes du programme.
5. Augmenter le nombre de nourrissons qui reçoivent des aliments appropriés pour leur âge au cours des douze premiers mois.

ANNEXE A

PCNP-VPNI : BUTS ET PRINCIPES DU PROGRAMME

Principes directeurs

Tous les programmes du PCNP-VPNI doivent respecter les quatre principes de fonctionnement suivants. Les activités organisées dans le cadre des programmes doivent :

- 1. Respecter la culture, s'appuyer sur la communauté et progresser au rythme de la communauté.**
Dans le cadre du Programme, les communautés des Premières nations et des Inuits sont responsables de la planification, de la mise en œuvre et de l'évaluation de leurs programmes et des décisions qui les entourent, de façon à assurer le respect de leurs croyances et de leurs pratiques.
- 2. Être intégrées aux programmes de la communauté et reliées à d'autres projets.**
Des liens peuvent être établis avec d'autres projets afin d'optimiser les ressources du programme, d'améliorer la qualité et l'efficacité du PCNP et d'éviter tout dédoublement des services offerts.
- 3. Être durables, responsables et évaluées à partir de processus clairement définis.**
Les projets du PCNP doivent offrir des services et activités de grande qualité qui auront un impact positif sur la santé des femmes et des nourrissons des Premières nations et des Inuits. Les processus entourant la production de rapports et l'évaluation doivent être simples et détaillés.
- 4. Permettre de renforcer les capacités par de la formation.**
En coordonnant la formation et le renforcement des capacités individuelles, à la fois aux échelons communautaire et régional, on pourra améliorer la mise en œuvre du programme et la reddition de comptes.

ANNEXE B

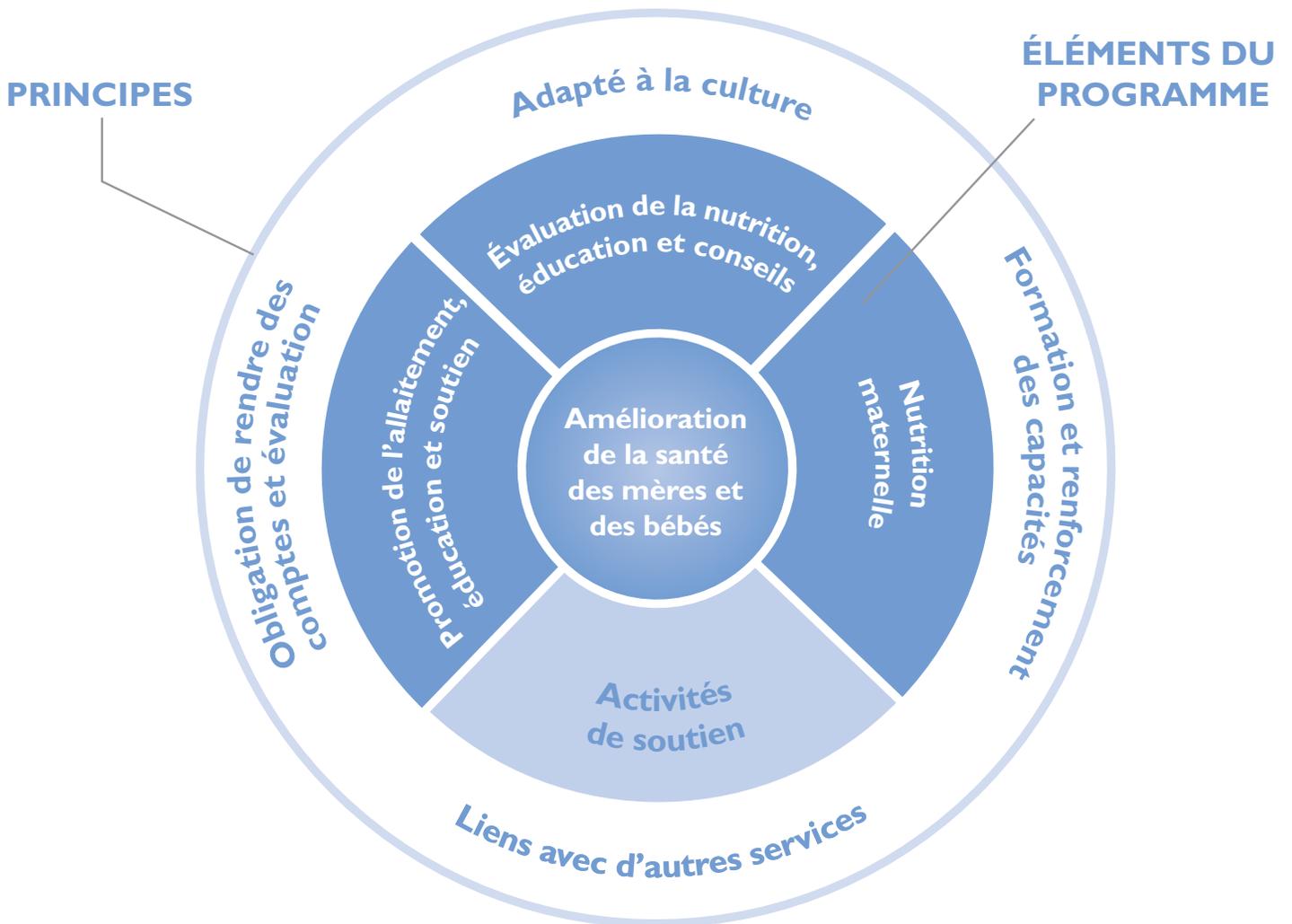
MODÈLE DU PCNP-VPNI

Introduction

La présente annexe renferme un diagramme qui illustre le modèle du PCNP-VPNI. On peut constater que les principes, les éléments et le but du programme sont intimement reliés. Vous trouverez une description détaillée de ce modèle à la page 1–6.

APPENDIX B

MODELE DU PCNP-VPNI



Introduction

Le plan de travail (parfois appelé proposition ou soumission) renferme un aperçu des activités prévues au cours de l'année financière, c'est-à-dire de ce que vous avez l'intention de faire, de la clientèle visée et du coût des activités prévues.

Au cours de l'année financière, vous devez mettre en œuvre les activités spécifiées dans votre plan de travail. Dans la plupart des régions, vous devez présenter des rapports d'étape plusieurs fois par année. Vous devez également soumettre un rapport final (voir l'Annexe B).

Vous trouverez dans la présente annexe un exemple de formulaire de plan de travail. Il se peut que vous deviez utiliser un formulaire différent dans votre région. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous fournir le formulaire requis et vous indiquer à quelle fréquence vous devez présenter des rapports.

ANNEXE C

EXEMPLE DE FORMULAIRE DE PLAN DE TRAVAIL DU PCNP-VPNI

Modèle de plan de travail du Programme canadien de nutrition prénatale (Veuillez communiquer avec la personne ressource du PCNP de votre région afin de vous procurer le formulaire utilisé dans votre région)						
Communauté :	Personne ressource :	Poste occupé :				
Total des fonds :	Téléphone :	Télécopieur :	Courriel :			
LE NOUVEAU CADRE NATIONAL DU PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE (PCNP) COMPORTE TROIS ÉLÉMENTS DE BASE: <ol style="list-style-type: none"> 1. Évaluation de la nutrition (dépistage nutritionnel), éducation et conseils 2. Nutrition maternelle 3. Promotion de l'allaitement maternel, éducation et soutien. <p>Ces trois éléments de base sont essentiels à l'atteinte de l'objectif général du PCNP qui consiste à améliorer la santé nutritionnelle des mères et des nourrissons. Par conséquent, vous devez consacrer au moins 75 % des fonds obtenus du PCNP à des activités reliées aux trois éléments de base du programme, en tenant compte des besoins de votre communauté. Veillez consulter les lignes directrices du programme ci-jointes.</p>						
Éléments de base (au moins 75 % des fonds)	Activités	Période consacrée à l'activité	Personne responsable	Budget	Résultats prévus	Résultats obtenus (à remplir à la fin de l'année)
Évaluation de la nutrition (dépistage nutritionnel), éducation et conseils						
Nutrition maternelle						

ANNEXE C

EXEMPLE DE FORMULAIRE DE PLAN DE TRAVAIL DU PCNP-VPNI

Éléments de base (au moins 75 % du fonds)	Activités	Période consacrée à l'activité	Personne responsable	Budget	Résultats prévus	Résultats obtenus (à remplir à la fin de l'année)
Promotion de l'allaitement, maternel, éducation et soutien						
<p>VOUS POUVEZ CONSACRER AU MAXIMUM 25 % DES FONDS OBTENUS DU PCNP À DES ACTIVITÉS DE SOUTIEN, C.-À-D. DES ACTIVITÉS QUI FAVORISENT LA MISE EN ŒUVRE DE VOTRE PROGRAMME OU DES ACTIVITÉS QUI S'AVÈRENT NÉCESSAIRES À L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DES MÈRES ET DES BÉBÉS POUR LESQUELLES AUCUN AUTRE FINANCEMENT N'EST PRÉVU.</p>						
Activités de soutien (au maximum 25 % du fonds)	Activité	Période consacrée à l'activité	Personne responsable	Budget	Résultats prévus	Résultats obtenus (à remplir à la fin de l'année)
Activités qui favorisent la mise en œuvre de votre programme ou Activités nécessaires à l'amélioration de la santé des mères et des bébés pour lesquelles aucun autre financement n'est prévu						
<p>VEUILLEZ DÉCRIRE BRIÈVEMENT LA FAÇON DONT VOUS ALLEZ TENIR COMPTE DES 4 PRINCIPES DU PCNP DANS LE CADRE DE VOS ACTIVITÉS.</p>						
Adapté à la culture						
Liens avec les autres programmes						
Obligation de rendre des comptes et évaluation						
Formation et renforcement des capacités						
Préparé par			Date		Signature du superviseur (si nécessaire)	

Introduction

La présentation des rapports peut varier en fonction des régions. Vous trouverez dans la présente annexe un exemple de formulaire de rapport de fin d'année. Il se peut que vous deviez utiliser un formulaire différent dans votre région. La personne ressource du PCNP de votre région pourra vous fournir le formulaire requis.

Le rapport final est accompagné d'une feuille de route sur laquelle vous pouvez entrer les informations nécessaires tout au long de l'année financière. Cela vous permettra d'économiser du temps et des efforts lors de la production de votre rapport de fin d'année.

PROGRAMME CANADIEN DE NUTRITION PRÉNATALE (PCNP)

Exemple du formulaire de rapport final
La personne ressource du PCNP de votre région peut vous fournir
les formulaires que vous devez remplir dans votre région

PARTIE A : RENSEIGNEMENTS DE BASE

Nom de la communauté ou des communautés desservies par votre programme :

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : () _____ Télécopieur : () _____

Courriel : _____

Personne-ressource du PCNP : _____ Titre : _____

IMPORTANT

Chaque année, les responsables des programmes du PCNP doivent fournir des renseignements spécifiques dans leur plan de travail et leurs rapports de milieu et de fin d'année. Le présent formulaire vise à faciliter la production du rapport final. Vous devez répondre obligatoirement aux questions marquées d'un astérisque (*). Nous vous encourageons à prendre le temps de répondre également aux questions non obligatoires étant donné que celles-ci nous fourniront des informations importantes au sujet de votre programme. Cela nous permettra d'obtenir un portrait plus réaliste de l'impact du PCNP un peu partout au Canada.

Feuille de route : Vous pourrez noter des renseignements importants sur la feuille de route fournie avec le présent rapport, tout au long de la prochaine année.

Exemple du formulaire de rapport final du PCNP – Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous fournir le formulaire à remplir dans votre région.

1*

Combien de collectivités avez-vous desservies dans le cadre de votre programme du PCNP ? (*indiquez le nombre*)

2

A.* Nombre total de femmes admissibles. Au cours de la dernière année, combien de femmes étaient enceintes ou allaitaient dans votre (vos) communauté(s) ?

B.* Nombre total de femmes ayant participé au PCNP. Au cours de la dernière année, combien de femmes enceintes ou qui allaitaient ont participé à vos activités du PCNP ?

C.* Nombre de femmes admissibles qui n'ont pas participé au PCNP (nombre indiqué à la question 2A moins celui indiqué à la question 2B).

D. Indiquez les raisons **les plus courantes** pour lesquelles certaines femmes qui étaient enceintes ou allaitaient n'ont pas participé à votre programme, à votre avis :

- Elles ne connaissaient pas l'existence de votre programme
- Elles ont refusé de participer
- Elles ont obtenu ce genre de services ailleurs
- Elles ne ressentaient pas le besoin de participer
- Autres (précisez) : _____

E. Est-ce que les conjoints des femmes ont participé aux activités que vous avez organisées dans le cadre du PCNP ?

- En grand nombre Quelques-uns Aucun

F. Décrivez brièvement le type de participation des conjoints à vos activités :

G.* En tenant compte de votre réponse à la question 2B, indiquez le nombre de femmes qui ont participé pour la première fois à votre programme du PCNP au cours des étapes suivantes :

- _____ Avant la grossesse pour obtenir des renseignements
- _____ Au cours du premier trimestre de la grossesse
- _____ Au cours du deuxième trimestre de la grossesse
- _____ Au cours du troisième trimestre de la grossesse
- _____ Après la naissance du bébé
- _____ Ne sait pas

Total : _____ (le total devrait correspondre à celui de la réponse 2B)

PARTIE B : ACTIVITÉS DU PROGRAMME

3

Quels types de services ou activités avez-vous offert dans le cadre des éléments de base et des activités de soutien ? (Cochez toutes les réponses pertinentes)

ÉLÉMENTS DE BASE (au moins 75 % des fonds)

Évaluation de la nutrition, éducation et conseils :

- Évaluation de la nutrition ou dépistage nutritionnel
- Éducation en nutrition ou counseling sur une base individuelle
- Éducation en nutrition ou counseling en groupe
- Enseignement traditionnel ou culturel
- Préparation d'aliments pour bébés
- Autres (précisez) : _____

Nutrition maternelle :

- Distribution de boîtes, sacs ou paniers de provisions incluant des aliments traditionnels
- Coupons ou bons alimentaires
- Enseignements traditionnel ou culturel
- Cours de cuisine ou groupes de cuisine collective
- Distribution de suppléments de vitamines et minéraux
- Autres (précisez) : _____

Promotion de l'allaitement, éducation et soutien :

- Cours ou ateliers
- Soutien individuel
- Soutien de groupe
- Programmes de soutien par des pairs ou de jumelage
- Enseignement traditionnel et culturel
- Distribution de matériel
- Autres (précisez) : _____

ACTIVITÉS DE SOUTIEN (pas plus de 25 % des fonds)

- Formation du personnel
- Enseignement traditionnel ou culturel
- Garde des enfants
- Sécurité des enfants
- Transport
- Récompenses (motivation)
- Séances d'exercice
- Planification familiale ou éducation sexuelle
- Éducation avant la conception
- Sensibilisation au SAF/EAF
- Renoncement du tabagisme
- Counseling entourant l'abus de drogues ou d'alcool
- Soutien au moment de l'accouchement
- Éducation parentale
- Achat de documents de référence ou de matériel éducatif
- Autres (précisez) : _____

Veillez noter que vous pouvez obtenir des tire-lait dans le cadre des SSNA.

Exemple du formulaire de rapport final du PCNP – Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous fournir le formulaire à remplir dans votre région.

4

Parmi les services et activités que vous avez offerts dans le cadre de votre programme du PCNP, lesquels ont connu le plus de succès ? Pourquoi en est-il ainsi à votre avis ?

5*

Veillez indiquer le nom des agences, programmes ou entreprises avec lesquels vous avez collaboré afin de dispenser vos services et d'organiser les activités de votre programme du PCNP. (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.)

Organisme	Partenaire de votre programme ? Oui / Non	Combien de fois avez-vous travaillé avec l'organisme en question au cours de l'année ?				
		Une fois	Quelques fois	Une fois par semaine	Une fois par mois	Autres
<input type="checkbox"/> Centres d'amitié						
<input type="checkbox"/> Entreprises locales						
<input type="checkbox"/> Groupes et organismes de charité ou sans but lucratif						
<input type="checkbox"/> Écoles et établissements d'enseignement						
<input type="checkbox"/> Autres programmes subventionnés par le gouvernement fédéral						
<input type="checkbox"/> Autres programmes subventionnés par un gouvernement provincial ou territorial						
<input type="checkbox"/> Autres (précisez) :						

Exemple du formulaire de rapport final du PCNP – Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous fournir le formulaire à remplir dans votre région.

6

Au cours d'une **semaine type**, pendant combien d'heures les personnes suivantes ont-elles contribué à votre programme au cours de cette année? Indiquez le nombre d'heures **par semaine, mois** ou **année** pour chacun des types de personnes.

TITRE	N'a pas participé	À partir de quels fonds cette personne a-t-elle été rémunérée ?			Inscrivez le nombre d'heures approximatif à côté de « par semaine » OU « par mois » OU « par année »
		Fonds du PCNP	Fonds autre que ceux du PCNP	Bénévole non rémunéré	
Infirmière en santé communautaire (ISC)					___ par semaine OU par mois OU par année
Représentant en santé communautaire (RSC) ou adjoint					___ par semaine OU par mois OU par année
Intervenant communautaire du PCNP					___ par semaine OU par mois OU par année
Aîné(e)s					___ par semaine OU par mois OU par année
Consultante en lactation					___ par semaine OU par mois OU par année
Éducateurs de pairs					___ par semaine OU par mois OU par année
Nutritionniste ou diététiste					___ par semaine OU par mois OU par année
Autres					___ par semaine OU par mois OU par année

PARTIE C : RÉSULTATS DU PROGRAMME

But global du programme : Améliorer la santé des nouveau-nés.

7*

A. Parmi les participantes à votre programme du PCNP (voir la question 2B) :

- Combien de femmes ont donné naissance à un seul bébé _____
- Combien de femmes ont eu des jumeaux, des triplés, etc. _____
- Combien de femmes ont fait une fausse couche _____
- Combien de femmes n'ont pas encore accouché _____
- Combien de femmes ne sont plus suivies ou ont quitté la région _____

B. Combien de bébés sont nés vivants entre le 1^{er} avril 2004 et le 31 mars 2005? _____

C. Indiquez combien de bébés se situaient dans les catégories de poids suivantes à la naissance :

- _____ <5 lb 9 oz (<2500 g)
 - _____ 5 lb 9 oz à 8 lb 11 oz (2500 g - 4000 g)
 - _____ >8 lb 11 oz (>4000 g)
 - _____ Nombre de bébés de poids inconnu
- Total :** _____ (doit correspondre à celui de la réponse 7B)

Objectif n° 1 : Améliorer l'alimentation des femmes enceintes et de celles qui allaitent.

8

Indiquez les activités que vous avez offertes dans le cadre de l'élément « nutrition maternelle » de votre programme ainsi que le nombre de femmes qui en ont profité et à quelle fréquence.

Activité	Offerte dans le cadre de votre programme ? Oui/Non	Combien de femmes ont profité de ce service ?	Combien de fois chacune des femmes inscrites à votre programme a-t-elle reçu ce service au cours de l'année ?				
			Une fois	Quelques fois	Une fois par semaine	Une fois par mois	Autres
Coupons alimentaires							
Paniers de provisions							
Cuisines communautaires							

Exemple du formulaire de rapport final du PCNP – Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous fournir le formulaire à remplir dans votre région.

Objectif n° 2 : Améliorer l'accès des femmes à risque à des services en nutrition.



A. Combien de femmes enceintes participant à votre programme du PCNP présentait les facteurs de risque suivants :

- _____ Âgée de 16 ans ou moins
- _____ Fumeuse
- _____ Enceinte de jumeaux ou de triplés
- _____ Perte de poids ou prise de poids insuffisante pendant la grossesse
- _____ Enceinte moins de 12 mois après une grossesse
- _____ Consommation de drogues ou d'alcool ou reniflage de colle
- _____ Diagnostic de diabète pendant la grossesse
- _____ Atteinte de diabète avant la grossesse
- _____ Autres (précisez) : _____

B. Combien de participantes à votre programme du PCNP ont été référées aux services suivants :

- _____ Centre de désintoxication
- _____ Programme sur le diabète ou conseiller en la matière
- _____ Nutritionniste ou diététiste professionnelle
- _____ Médecin
- _____ Banque alimentaire
- _____ Consultante en allaitement
- _____ Travailleur en santé mentale
- _____ Programme d'intervention auprès de la petite enfance
- _____ Guérisseur traditionnel
- _____ Sage-femme
- _____ Services sociaux
- _____ Infirmière praticienne
- _____ Programme de soutien à la famille ou intervenant d'un tel programme
- _____ Autres (précisez) : _____

Exemple du formulaire de rapport final du PCNP – Demandez à la personne ressource du PCNP de votre région de vous fournir le formulaire à remplir dans votre région.

Objectif n° 3 : Accroître le nombre de femmes qui allaitent et la durée de l'allaitement.

10*

A. Indiquez comment les bébés des participantes à votre programme du PCNP (Question 7B) ont été nourris à la naissance ?

_____ Nombre de bébés nourris au sein (le lait maternel représentait au moins les deux tiers de l'alimentation du bébé)

_____ Nombre de bébés non allaités au sein

_____ Nombre de bébés pour lesquels on n'a aucune information à ce sujet

Total : _____ (devrait correspondre à celui de la réponse 7B)

B. Indiquez le nombre de bébés nourris au sein qui ont été allaités pendant :

_____ Moins de 3 mois

_____ De 3 à 6 mois

_____ Plus de 6 mois

_____ Bébé non sevrés (le 31 mars 2005)

Objectif n° 4 : Accroître les occasions d'acquérir des connaissances et compétences, autant pour les intervenantes que pour les participantes.

11

Veillez indiquer les activités de formation pertinentes auxquelles ont participé les intervenantes de votre programme du PCNP.

Sujet de la formation	Durée	Nombre de personnes de votre projet qui ont participé	Liste des autres personnes ayant participé (par exemple, ISC, RSC ou coordonnateurs de projets)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

12

Décrivez brièvement les nouvelles connaissances ou compétences que les femmes ont acquises (avant la conception, pendant la grossesse ou l'allaitement) en participant à votre programme du PCNP.

Objectif n° 5 : Accroître le nombre de bébés recevant des aliments appropriés à leur âge pendant les 12 premiers mois.

13

Parmi les bébés auxquels les participantes ont donné naissance, combien de bébés ont commencé à manger des aliments solides :

_____ Avant 4 mois

_____ Après 6 mois

_____ Entre 4 et 6 mois

_____ Ne sait pas

PARTIE D : VEUILLEZ RÉPONDRE AUX QUESTIONS DANS VOS PROPRES MOTS

14 Décrivez brièvement comment vous avez intégré la culture et les traditions à votre programme du PCNP.

15 Veuillez décrire une ou deux leçons que vous avez apprises lors de la mise en œuvre de votre programme du PCNP.

16 Veuillez décrire une ou deux de vos réussites.

17 **A.** Veuillez expliquer ce que vous pensez de la qualité de vos communications avec la DGSPNI et de l'aide que vous avez reçue de celle-ci afin de mettre en œuvre votre programme du PCNP ou d'en augmenter la portée au cours de la dernière année. Dites ce que vous pensez des diverses formations et documents de référence mis à votre disposition par la DGSPNI.

B. Désirez-vous formuler des suggestions ou des recommandations à la DGSPNI afin qu'elle puisse vous aider plus efficacement à mettre votre programme en œuvre ?

Veillez transmettre ce rapport à :

DÉFINITIONS

Financement

Montant total du financement accordé à votre communauté pour lui permettre de planifier et de mettre en œuvre des activités dans le cadre du PCNP.

Allaitement maternel

Nous jugeons qu'une femme allaite son enfant lorsque le lait maternel représente au moins 2/3 de l'alimentation du nourrisson.

Autres programmes subventionnés par le gouvernement fédéral

Il s'agit du Programme d'aide préscolaire à l'intention des Autochtones, de l'Initiative sur le diabète chez les Autochtones, des programmes de soins à domicile et en milieu communautaire, entre autres.

Autres programmes subventionnés par un gouvernement provincial ou territorial

Ces programmes varient selon les provinces et territoires.

Aliments solides

On entend par aliments solides, tous les aliments autres que le lait maternel et les préparations lactées pour nourrissons (formules). Le Pablum^{MD} et les céréales sont les premiers aliments solides qu'on donne habituellement aux bébés.

Introduction

La description de poste présentée dans cette annexe permet de constater ce qu'on attend des intervenantes du PCNP. On y indique les heures de travail, les noms des personnes ou instances auxquelles elles se rapportent ainsi que les activités dont elles sont responsables.

On retrouve dans cette annexe un exemple de description de poste indiquant les principales activités auxquelles les intervenantes du PCNP pourraient participer. Étant donné que les projets ne se déroulent pas tous de la même façon, vous pouvez adapter cet exemple en fonction de votre programme.

ANNEXE E

EXEMPLE DE DESCRIPTION DE POSTE

Voici un exemple de description de poste d'un(e) intervenant(e) du PCNP. Vous pouvez l'adapter de façon à mieux répondre aux besoins de votre communauté.

Titre du poste : Intervenant(e) du Programme canadien de nutrition prénatale	
Personne ou instance responsable :	Groupe consultatif communautaire
Heures de travail :	Du lundi au jeudi de 13h00 à 17h00 Le mardi de 18h30 à 21h30
Principale responsabilité :	L'intervenant(e) du PCNP s'assure que toutes les activités qui s'adressent aux femmes enceintes se déroulent bien, conformément au but et aux objectifs du Programme de nutrition prénatale.
Tâches :	<ul style="list-style-type: none">• Organise des groupes de cuisine collective à l'intention des femmes enceintes. Aide les femmes à choisir des recettes, achète les provisions et les collations et s'assure qu'il y a suffisamment d'équipement et d'ingrédients. Respecte le budget prévu pour la nourriture.• Planifie des activités spéciales. Anime un groupe de soutien à l'intention des mères, une fois par semaine. Prépare des collations saines à l'intention des participantes.• Donne des explications sommaires sur la saine alimentation, l'achat des aliments et l'allaitement aux femmes qui participent au programme.• Évalue régulièrement l'alimentation des femmes enceintes.• Fait la promotion du programme auprès de la communauté en donnant des informations à la clinique prénatale du centre de santé, en organisant des stands d'information dans les magasins et en annonçant les activités du programme à la radio.• Organise un service de garde d'enfants pendant les activités du programme. Supervise l'éducatrice du service de garde.• S'assure que les locaux où le programme est offert soient propres et sécuritaires pour les femmes.• Convoque régulièrement des réunions du Groupe consultatif communautaire.
Compétences, aptitudes et formation :	<ul style="list-style-type: none">• Capacité de lire et d'écrire le français (ou l'anglais) (niveau de la 8^e année).• Compétences culinaires de base, capacité d'exécuter des recettes, de préparer un budget relatif aux aliments et de le respecter.• Capacité et volonté de travailler avec de nombreuses personnes, d'apprendre et de se renseigner sur l'organisation de nouvelles activités pouvant favoriser une grossesse en santé.• Bonne capacité de gestion, ponctualité, désir d'aider les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Introduction

Il est souhaitable de demander la collaboration de certains partenaires dans le cadre des projets du PCNP afin de faire une promotion plus efficace d'une grossesse en santé et de l'allaitement maternel dans les communautés.

Vous trouverez dans la présente annexe des informations sur les rôles des partenaires les plus courants des projets, à savoir :

- diététiste ou nutritionniste professionnelle
- personne ressource du PCNP de votre région
- groupe consultatif communautaire
- consultante en allaitement
- conseillère en allaitement ou mère ressource

Vous y trouverez aussi une description d'autres partenaires qu'on retrouve plus souvent dans les territoires que dans les provinces. Les responsables des programmes pourraient y trouver des suggestions utiles.

- coordonnateur du programme et adjoints
- agences commanditaires régionales et communautaires

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Diététiste ou nutritionniste professionnelle

Les diététistes et nutritionnistes professionnelles sont des spécialistes qui ont suivi une formation poussée en nutrition. Elles sont en mesure d'évaluer l'alimentation des gens et de faire du counseling auprès des femmes enceintes afin de les aider à améliorer leurs habitudes alimentaires.

Les communautés ont besoin de leur appui afin de s'assurer que les mères et les bébés reçoivent les meilleurs soins possibles.

Dans bien des communautés, il est plutôt difficile d'avoir accès à une diététiste ou nutritionniste professionnelle. Si tel est le cas, la personne ressource du PCNP de votre région peut vous aider à trouver une de ces professionnelles. (Voir la liste des personnes ressources du PCNP présentée à la Section 7).

Une diététiste ou nutritionniste professionnelle peut :

- Vous aider à planifier, mettre en œuvre et évaluer votre programme. Cette personne peut aussi faire partie du groupe consultatif communautaire.
- Vous aider à faire la promotion de votre programme dans la communauté.
- Donner de la formation à d'autres intervenantes sur la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement. Elle peut leur expliquer comment faire du dépistage nutritionnel, organiser des groupes de cuisine collective ou leur transmettre des informations à jour.
- Donner de la formation sur la nutrition pendant la grossesse et l'allaitement à des copines d'allaitement ou à des mères ressources.
- Trouver ou rédiger des documents à distribuer ou d'autres ressources nécessaires à votre programme. Il peut s'agir de ressources éducatives, d'outils d'évaluation ou de matériel pédagogique.
- Faire du counseling nutritionnel auprès des femmes, soit en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.
- Conseiller les femmes ayant une grossesse à risque élevé.
- Offrir des conseils aux intervenantes du programme sur la façon d'aider plus efficacement certaines femmes après avoir examiné les dossiers médicaux de ces dernières.
- Participer aux activités de votre programme en tant que conférencière invitée.

Engagez une professionnelle qualifiée

- Les titres « diététiste professionnelle », « diététiste », « diététiste nutritionniste professionnelle » et « *Registered Dietitian* » sont protégés par la loi. Seules les spécialistes des soins de santé dûment qualifiées peuvent donc les utiliser.
- Certaines diététistes professionnelles qui travaillent dans des établissements communautaires utilisent le titre de « nutritionniste ». Ce terme n'étant pas protégé par la loi dans toutes les provinces, les personnes qui se déclarent « nutritionnistes » peuvent avoir des niveaux très différents de compétences et de connaissances.
- Vous pouvez demander à la personne ressource du PCNP de votre région de vérifier les qualifications d'une personne afin de vous assurer qu'il s'agit bien d'une professionnelle qualifiée en nutrition. (Voir la liste des personnes ressources du PCNP présentée à la Section 7).

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Personne ressource du PCNP de votre région

La personne ressource du PCNP de votre région joue certains rôles directs dans le cadre de votre programme de nutrition prénatale. Elle doit, entre autres :

- Examiner les plans de travail élaborés dans le cadre du programme, les commenter et les approuver.
- Participer aux groupes consultatifs régionaux qui examinent et approuvent les propositions (plans de travail).
- Évaluer les besoins de formation.
- Planifier et faciliter la formation des intervenantes du programme de nutrition prénatale.
- S'assurer que les activités des programmes du PCNP sont complémentaires à celles des programmes régionaux existants.
- Fournir des informations relativement au financement des divers programmes.

Voir la liste des personnes ressources du PCNP présentée à la Section 7.

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Groupe consultatif communautaire

Nous vous recommandons de mettre en place un Groupe consultatif communautaire pour vous assister au niveau de la gestion globale de votre programme. Dans les territoires, la mise en place d'un tel groupe est une pratique courante.

Le Groupe consultatif peut :

- Vous fournir des conseils sur la planification et la promotion de votre programme.
- Vous aider à embaucher des employés dans le cadre de votre programme, c'est-à-dire collaborer aux descriptions de tâches, à la définition des horaires de travail, des salaires et des avantages sociaux et participer aux entrevues.
- Vous aider à résoudre tout problème potentiel.
- Conseiller le coordonnateur du programme sur des sujets qui touchent la communauté.
- Offrir des directives et des conseils sur des questions entourant la grossesse et l'allaitement.
- Vous aider à planifier les activités de l'année suivante.

Les personnes que vous invitez à participer à ce groupe devraient avoir des compétences et connaissances dans de nombreux domaines, par exemple au niveau :

- de la planification et de la mise en œuvre des programmes
- de la gestion des budgets
- de la coordination de groupes de soutien
- de la planification et de la mise en œuvre d'activités d'apprentissage
- des connaissances professionnelles en matière de nutrition, de grossesse et d'allaitement

Qui devrait être membre d'un tel groupe ?

Un groupe consultatif est habituellement formé de trois à cinq personnes selon la taille de la communauté et l'intérêt manifesté envers le programme.

Parmi les membres de ce groupe, on peut retrouver :

- une femme enceinte qui participe au programme
- des Aîné(e)s
- une infirmière ou une représentante en santé communautaire (RSC) du centre de santé ou de l'unité de santé publique
- une diététiste ou nutritionniste professionnelle (ou la nutritionniste régionale s'il y en a une)
- un travailleur social, une intervenante auprès des alcooliques et toxicomanes, un intervenant d'un programme de mieux-être communautaire et un intervenant en loisirs
- un conseiller provenant de la direction de la communauté
- un propriétaire ou gérant d'épicerie
- le coordonnateur du programme (celui-ci peut être chargé d'organiser les rencontres du groupe consultatif).

Dans les territoires, un tel groupe peut également comprendre :

- un membre de Pauktuutit – Association des femmes Inuites
- un conseiller de hameau ou de bande
- un membre de l'Association des chasseurs et trappeurs

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Groupe consultatif communautaire (suite)

À quelle fréquence le Groupe consultatif devrait-il se réunir ?

Ce Groupe devrait se réunir au moins quatre fois par année ou même plus souvent lorsque le programme vient juste d'être mis en place. Dans certains programmes, ce Groupe se réunit à tous les mois ou à tous les deux mois. Veuillez vous assurer de rédiger les procès-verbaux des réunions et de les inclure dans vos rapports d'étape ou dans votre rapport final.

Consultante en allaitement

Vous voudrez peut-être embaucher ou inviter une consultante en allaitement dans le cadre de votre programme. Vous pouvez aussi aider une infirmière ou diététiste de votre communauté à acquérir une formation en tant que consultante en allaitement.

La consultante en allaitement a suivi une formation spéciale afin de pouvoir aider les mères qui allaitent. Elle peut ...

- Vous aider à résoudre des problèmes compliqués comme l'allaitement d'un bébé qui a la jaunisse ou certains problèmes aux mamelons ou aux seins.
- Former des conseillères en allaitement ou des mères ressources en leur expliquant les bases de l'allaitement.
- Agir en tant que personne ressource dans le cadre de votre programme.

Conseillère en allaitement ou mère ressource

Une conseillère en allaitement ou mère ressource peuvent :

- Donner l'exemple.
- Évaluer si une femme est prête à allaiter.
- Faire des visites régulières aux mères qui allaitent pendant les semaines qui suivent la naissance.
- Se tenir à jour en matière d'allaitement.
- Transmettre aux femmes des informations exactes sur les avantages de l'allaitement maternel, les problèmes courants et les besoins normaux des bébés.
- Organiser des rencontres avec des femmes enceintes et des femmes qui allaitent.
- Faire des visites à domicile, organiser des activités de groupe, faire un suivi téléphonique.
- Référer les personnes éprouvant des problèmes plus graves à une consultante en allaitement ou à une infirmière.

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Partenaires courants dans les territoires

Agences commanditaires régionales et communautaires

Les organismes de promotion sont très présents dans les territoires. Ils sont responsables de superviser l'utilisation des fonds octroyés dans le cadre du programme de nutrition prénatale.

Agences commanditaires régionales	Agences commanditaires communautaires
<p>Il s'agit habituellement d'organismes autochtones, de conseils de santé ou de services sociaux régionaux.</p> <p>L'agence commanditaire régionale :</p> <ul style="list-style-type: none">• signe les ententes de contribution avec le gouvernement territorial• administre les programmes de nutrition prénatale dans toutes les communautés de la région• présente des rapports régionaux et des rapports financiers au gouvernement territorial	<p>Il s'agit souvent d'administrations locales comme des conseils de hameau ou de bande, des centres d'amitié, des organismes de mieux-être ou des conseils scolaires de district.</p> <p>L'agence commanditaire communautaire :</p> <ul style="list-style-type: none">• gère les fonds attribués au programme de nutrition prénatale de la communauté• supervise la paie (les intervenants du programme sont habituellement des employés de l'agence commanditaire communautaire)• vérifie les comptes et le paiement des fournisseurs• rédige les rapports d'activité et les états financiers qui sont envoyés à l'agence commanditaire régionale• examine régulièrement les états financiers et les activités du programme avec le coordonnateur du programme et le groupe consultatif communautaire (au moins à tous les trois mois)• participe régulièrement aux réunions du groupe consultatif communautaire. (Un membre de l'agence commanditaire communautaire fait habituellement partie du groupe consultatif).

ANNEXE F

RÔLES DE CERTAINS PARTENAIRES DES PROJETS

Partenaires courants dans les territoires (suite)

Coordonnateur du programme et adjoints au programme

On retrouve fréquemment de tels intervenants dans les territoires. En tant que responsables des activités quotidiennes, ils travaillent auprès des femmes qui participent au programme. Ce sont souvent les premières personnes avec qui les femmes enceintes entrent en contact.

Coordonnateur du programme	Adjoints au programme
<p>Le coordonnateur est responsable de tous les services offerts par le programme. Il a habituellement une formation et une expérience en santé communautaire et en éducation.</p> <p>Voici certaines des responsabilités du coordonnateur :</p> <ul style="list-style-type: none">• planifier les activités du programme• s'assurer que tous les services fonctionnent bien et qu'ils respectent le but et les objectifs du programme• organiser des rencontres avec le groupe consultatif communautaire au sujet des activités ou des besoins financiers du programme• superviser et former les adjoints au programme• organiser des rencontres individuelles et participer directement à certaines activités du programme comme les groupes de cuisine collective• évaluer le programme, préparer les rapports et les états financiers	<p>Parmi les adjoints au programme, on retrouve :</p> <ul style="list-style-type: none">• des intervenantes d'autres services ou des mères ressources qui comprennent les besoins des femmes et les encouragent à faire les changements nécessaires pour vivre une grossesse en santé• des éducatrices de pairs qui agissent en tant que conseillères après avoir reçu une formation dans un domaine spécifique tel que l'allaitement• des responsables des groupes de cuisine collective qui ont de bonnes compétences culinaires et savent comment acheter les aliments• des éducatrices spécialisées en santé prénatale ou en accouchement, habituellement embauchées à contrat pour donner des cours prénataux à des groupes• des éducatrices en service de garde qui prennent soin des enfants pendant que les mères participent aux activités du programme

Introduction

Vous trouverez dans la présente annexe les types de biens et services reliés à la nutrition prénatale et à l'allaitement maternel qui sont financés par le Programme des services de santé non assurés (SSNA). Vous ne pouvez pas utiliser les fonds du PCNP pour payer de tels articles puisqu'ils sont admissibles au programme des SSNA.

La présente section du guide est encore incomplète.

- Vous recevrez de plus amples informations à mesure qu'elles seront disponibles.
- Au cas où vous auriez besoin de renseignements complémentaires dès maintenant, veuillez communiquer avec la personne ressource du PCNP de votre région. (Voir la liste des personnes ressources présentée à la Section 7).

Introduction

En tant qu'intervenante du programme, vous êtes responsable d'assurer la sécurité dans la cuisine lorsque vous organisez des groupes de cuisine collective ou préparez des aliments pour bébés. Vous trouverez dans la présente annexe des conseils sur les mesures à prendre pour vous assurer que votre cuisine est sécuritaire.

Il peut être étourdissant de cuisiner en groupe. Avant de commencer à cuisiner, prenez le temps d'avertir les participantes des risques d'accidents et de la façon de prévenir ceux-ci. Mettez-les au courant des règles de sécurité à respecter dans la cuisine.

ANNEXE H

COMMENT VOUS ASSURER QUE VOTRE CUISINE SOIT SÉCURITAIRE

Comment assurer la sécurité dans la cuisine :

- Conservez une trousse de premiers soins dans la cuisine. Apprenez les techniques de premiers soins.
- Installez un extincteur d'incendie dans la cuisine. Assurez-vous qu'il soit toujours plein. Apprenez comment l'utiliser.
- Affichez une liste de mesures de sécurité sur le mur de la cuisine. Expliquez-les aux participantes avant le début des activités.
- Renseignez-vous sur l'endroit où se trouve la sortie de secours la plus proche. Procédez au moins à un exercice d'évacuation en cas d'incendie.

Liste des mesures de sécurité à respecter dans la cuisine

- Tout le monde doit porter des souliers.
- Essuyez immédiatement les liquides renversés sur les planchers ou les comptoirs.
- Ramassez tous les objets qui tombent sur le plancher.
- Fermez les portes des armoires ainsi que les tiroirs.
- Utilisez des mitaines à four pour retirer les aliments du four (et non pas des linges à vaisselle). Faites très attention lorsque vous transportez des plats chauds.
- Tournez les manches des casseroles vers l'arrière de la cuisinière. Ne les laissez jamais dépasser devant la cuisinière.
- Ne laissez pas d'essuie-tout, de recettes, de poignées ou de linges à proximité de la cuisinière.
- Ne laissez jamais cuire des aliments sans surveillance étant donné qu'ils pourraient brûler rapidement.
- Assurez-vous que les couteaux et les ulus (couteaux Inuit) soient bien aiguisés. Dirigez la pointe des couteaux et ulus vers le plancher lorsque vous les transportez.
- Utilisez des planches à découper lorsque vous coupez des aliments.
- Placez les couteaux et les ulus sales à côté de l'évier. Ne les mettez jamais dans un évier rempli d'eau.
- N'utilisez pas de vaisselle, de tasses ou d'assiettes cassées ou ébréchées. Jetez-les.
- Ne laissez pas les enfants venir dans la cuisine.

Introduction

Il est important de préparer et d'entreposer adéquatement les aliments afin de s'assurer qu'ils ne comportent aucun risque pour la santé. Vous trouverez dans la présente annexe les mesures de sécurité à respecter afin de vous assurer que les aliments soient sans danger.

Pourquoi faut-il préparer et entreposer adéquatement les aliments ?

- afin que les aliments ne se gâtent pas
- afin de pouvoir les consommer sans danger (sans risque de s'empoisonner)
- afin d'éviter tout gaspillage et donc réduire le coût de la nourriture

Lorsqu'une personne consomme des aliments contaminés, elle risque de souffrir d'une intoxication alimentaire. Cela peut être la cause de graves problèmes, autant pour la femme enceinte que pour le bébé qu'elle porte.

Toutes les personnes qui participent à un programme de nutrition prénatale doivent savoir comment manipuler les aliments de manière sécuritaire.

- Assurez-vous de connaître les règles de manipulation sécuritaire des aliments.
- Rappelez les règles d'hygiène et salubrité aux femmes à toutes les deux ou trois rencontres.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER DE LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Il est important de préparer et d'entreposer adéquatement les aliments.

Pourquoi faut-il préparer et entreposer adéquatement les aliments ?

- afin que les aliments ne se gâtent pas
- afin de pouvoir les consommer sans danger (sans risque de s'empoisonner)
- afin d'éviter tout gaspillage et donc réduire le coût de la nourriture

Lorsqu'une personne consomme des aliments contaminés, elle risque de souffrir d'une intoxication alimentaire. Cela peut être la cause de graves problèmes, autant pour la femme enceinte que pour le bébé qu'elle porte.

Comment entreposer les aliments que vous utilisez dans le cadre de votre programme

- Les aliments doivent être entreposés dans un endroit :
 - propre, sec et bien ventilé (bonne circulation d'air)
 - à l'abri des insectes et de la poussière
 - facile d'accès
 - sécuritaire (pièce, armoire ou congélateur fermés à clé)
- Vérifiez les dates d'expiration (sur le lait, le pain et d'autres aliments). Utilisez les aliments avant cette date ou la date « meilleur avant ».
- Effectuez une rotation des stocks : rangez les derniers aliments achetés à l'arrière de la tablette; déplacez les plus anciens vers l'avant de la tablette.
- Jetez les boîtes de conserve abîmées ou bombées.
- Jetez tout aliment qui vous semble gâté. Faites très attention étant donné que certains aliments gâtés n'ont pas toujours un mauvais goût, une mauvaise odeur ou une mauvaise apparence.
- Nettoyez souvent les armoires, le réfrigérateur et le congélateur.
- Assurez-vous que les contenants ne soient pas fissurés ou troués. Étiquetez les contenants entamés : indiquez le nom de l'aliment et la date à laquelle l'emballage a été ouvert.
- Gardez le savon à lessive ou à vaisselle, l'eau de javel et les autres nettoyants dans une armoire séparée.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER DE LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Toutes les personnes qui participent à un programme de nutrition prénatale doivent savoir comment manipuler les aliments de manière sécuritaire :

- assurez-vous de connaître les règles de manipulation sécuritaire des aliments,
- rappelez les règles d'hygiène et salubrité aux femmes à toutes les deux ou trois rencontres.

Comment manipuler les aliments de façon hygiénique

Nettoyez :

- Portez des vêtements et un tablier propres. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les. Ne fumez pas dans la cuisine.
- Lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles et les surfaces de travail avec de l'eau chaude savonneuse avant, pendant et après la préparation des aliments.
- Lavez les comptoirs, les planches à découper, les casseroles et les ustensiles avec un mélange d'eau de javel et d'eau (ou faites-les tremper). **Il n'est pas nécessaire d'utiliser beaucoup d'eau de javel** (seulement 1 cuillerée à thé d'eau de javel pour 3 tasses d'eau).
- Utilisez des linges à vaisselle et des lavettes propres.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes avant de les utiliser.

Séparez

- Conservez les viandes, les poissons et les volailles crus éloignés des autres aliments lorsque vous cuisinez et que vous les entreposez.
- Servez-vous de deux planches à découper : une planche pour les viandes crues et l'autre pour les légumes.
- Couvrez toujours les aliments.

Cuisez

- Assurez-vous de bien faire cuire les aliments (et que les viandes séchées aient été bien séchées). Les temps de cuisson varient en fonction des différents types de viandes et volailles.
- **Gardez les aliments chauds bien au chaud !** Préparez rapidement les aliments chauds, puis servez-les immédiatement. Ne les laissez pas à la température de la pièce, ce qui permettrait aux bactéries de se développer.
- Utilisez toujours deux cuillères lorsque vous cuisinez, la première pour brasser les aliments et la seconde pour goûter. Ne remettez jamais dans la casserole la cuillère que vous avez utilisée pour goûter.

Réfrigérez

- Respectez la règle des 2 heures. Placez les aliments au réfrigérateur ou au congélateur moins de 2 heures après leur préparation, afin d'éviter qu'ils se détériorent à la température de la pièce.
- **Gardez les aliments froids au froid !** Assurez-vous que le réfrigérateur soit réglé à 4° C (40° F) et le congélateur à - 18° C (0° F).
- Faites décongeler les viandes au réfrigérateur. Il faut parfois sortir la viande du congélateur un jour ou deux avant de la faire cuire.

Lavez-vous souvent les mains

Toutes les personnes du groupe doivent se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon :

- avant de toucher aux aliments
- après avoir touché à de la viande, du poisson ou de la volaille crus
- après être allé aux toilettes ou s'être mouché
- après avoir toussé, éternué ou s'être touché les yeux
- après avoir sorti les ordures ou balayé le plancher

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER DE LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Les aliments périssables et non périssables doivent être entreposés différemment		
	Aliments périssables	Aliments non périssables
Quels sont-ils ?	Les aliments qui se gâtent facilement	Les aliments qui se conservent plus longtemps; il n'est pas nécessaire de les conserver au réfrigérateur
Exemples	La viande, la volaille et le poisson crus, le fromage, le lait frais, le yogourt, les œufs, les fruits et les légumes frais	Le macaroni, le riz, les haricots secs, la farine, le sucre, les aliments en conserve
Comment les entreposer	<ul style="list-style-type: none">• Conservez les aliments périssables au réfrigérateur.• Conservez les pommes de terre, les oignons et les bananes au sec, dans une armoire fraîche.• Réglez la température du réfrigérateur à 4°C.• Réglez la température du congélateur à -18°C ou moins.• Rangez les œufs au réfrigérateur dans leur boîte originale.• Jetez les œufs cassés ou fissurés.• Utilisez les aliments crus au cours des 2 ou 3 jours qui suivent l'achat.• Utilisez les restes d'aliments cuits au cours des 3 ou 4 jours qui suivent.	<ul style="list-style-type: none">• Conservez les aliments non périssables dans un endroit sec et frais.• Rangez-les sur des tablettes, jamais sur le plancher.• Une fois que les sacs ont été ouverts, placez la farine, le sucre et la farine d'avoine (gruau) dans des contenants propres avec couvercles.• Ne laissez jamais congeler les aliments en conserve.

Comment entreposer les restes d'aliments

- Lorsque vous cuisinez, enveloppez les restes d'ingrédients ou placez-les dans des contenants munis d'un couvercle. Placez une étiquette indiquant le nom de l'aliment et la date.
- Placez les restes d'aliments cuits au réfrigérateur jusqu'au moment de les utiliser.
- Placez les restes d'aliments en conserve dans un autre contenant avant de les ranger au réfrigérateur. Ne les laissez jamais dans la boîte de conserve.
- Utilisez les surplus d'aliments cuits au cours des 3 ou 4 jours suivant leur préparation.
- Utilisez les viandes, poissons et volailles crus non utilisés dans les 2 ou 3 jours qui suivent.
- Ne remettez jamais au congélateur de la viande, du poisson ou de la volaille qui ont été dégelés. Faites-les cuire avant de les placer au réfrigérateur ou de les remettre au congélateur.

ANNEXE I

COMMENT VOUS ASSURER DE LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

Lorsqu'une personne consomme des aliments contaminés, elle risque de souffrir d'une intoxication alimentaire. Cela peut être la cause de graves problèmes, autant pour la femme enceinte que pour le bébé qu'elle porte.

Conseils de sécurité à l'intention des femmes enceintes

- Évitez de manger des saucisses à hot dog et des charcuteries (viandes froides) pendant la grossesse à moins de les avoir fait chauffer dans de l'eau bouillante.
- Ne mangez pas de fromages mous (comme le camembert ou le brie) ni de fromages bleus pendant la grossesse.
- Évitez de consommer des viandes à tartiner (pâtés) réfrigérées pendant la grossesse. Les viandes en conserve et les viandes à conservation prolongée (sans réfrigération) sont toutefois sans danger.
- Évitez de consommer des poissons fumés ou réfrigérés, sauf dans des mets cuisinés, comme des casseroles. Les poissons en conserve et les poissons à conservation prolongée (sans réfrigération) sont sans danger.
- Ne mangez pas de viandes, poissons, volailles ou œufs crus ni de produits laitiers non pasteurisés.
- N'achetez jamais de conserves abîmées, rouillées ou bombées. Les aliments qu'elles renferment pourraient représenter un grave danger pour la santé.
- Utilisez toujours une marmite à pression pour la mise en conserve domestique des légumes, de la viande, de la volaille ou du poisson afin de prévenir le botulisme.

Vous trouverez plus d'informations sur la sécurité alimentaire pendant la grossesse dans le manuel intitulé *Assurons à bébé un départ santé*.