



Santé
Canada

Health
Canada

Canada

Santé! Canada

Combien d'alcool
pendant
la grossesse?



LIRE AUSSI :

Le diabète

Il suffit de
cliquer

Usage de la
marijuana
à des fins médicales

Beaux conseils
pour le
beau temps

Combien d'alcool pendant la grossesse?

La consommation de l'alcool pendant la grossesse – peu importe la quantité – risque de condamner un enfant à une vie de problèmes.

Chaque jour au Canada, un enfant naît avec le syndrome d'alcoolisme foetal ou les effets d'alcool sur le foetus (SAF/EAF). Le SAF/EAF peut entraîner chez les enfants :

- des difficultés d'apprentissage
- l'hyperactivité
- une déficience de l'attention ou de la mémoire
- une incapacité de contrôler la colère
- un piètre jugement
- des difficultés à résoudre des problèmes.

Ces problèmes peuvent en entraîner d'autres, comme le crime et l'abus d'alcool et de drogues.

Le SAF/EAF est considéré comme l'une des principales anomalies congénitales évitables au Canada. Le problème s'observe dans environ une à trois naissances vivantes sur mille, bien que l'incidence semble plus élevée dans certaines collectivités autochtones.

De récents reportages frappants réalisés par les médias sur des adultes qui souffrent du SAF/EAF et qui commettent des crimes graves ne révèlent qu'une infime partie de la réalité. Beaucoup de personnes atteintes du SAF/EAF, qui luttent contre les répercussions des dommages neurologiques causés par l'exposition à l'alcool pendant la grossesse, ont besoin de soins et d'appui pendant toute leur vie. Au Canada, on ignore les coûts d'un tel appui, mais, aux États-Unis, les coûts de soins de santé, d'éducation et de services sociaux sont évalués à 1,4 million (US) *par personne*.

Dans un récent sondage parrainé par Santé Canada pour mesurer la connaissance

des effets de la consommation d'alcool sur le foetus pendant la grossesse, 60 % des répondants (hommes et femmes) ont dit que cesser de consommer de l'alcool ou en consommer moins (60 %) est l'une des choses les plus importantes que les femmes enceintes peuvent faire pour accroître la probabilité d'avoir un bébé en santé. Les femmes ont également signalé qu'elles sont très réceptives au soutien et à l'encouragement de leur conjoint en vue de cesser de consommer ou de consommer moins.

Quelle goutte fait déborder le vase?

Comme les chercheurs n'ont pas encore déterminé un seuil acceptable de consommation d'alcool, la seule solution sûre qui s'offre à vous si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir est de ne pas consommer d'alcool.

Même une consommation d'alcool modérée pendant la grossesse peut avoir des effets néfastes graves et durables sur le foetus et l'enfant. Certaines études ont révélé que les enfants nés de mères qui consomment en moyenne un ou deux verres d'alcool par jour, ou qui peuvent en prendre jusqu'à cinq à la fois, sont plus susceptibles d'avoir des difficultés d'apprentissage, d'autres troubles cognitifs et des troubles de comportement.

Que fait l'alcool au foetus? Lorsqu'une femme enceinte consomme de l'alcool, celui-ci traverse rapidement la barrière du placenta pour se rendre au foetus. Les effets de l'alcool sur le cerveau et le système nerveux central du foetus peuvent être néfastes, et ce à tout moment au cours de la grossesse.



QUE SONT LE SAF ET LES EAF?

Le syndrome d'alcoolisme foetal et les effets de l'alcool sur le foetus (SAF/EAF) sont parmi les principales anomalies congénitales évitables connues. Dans les pays industrialisés, le taux est approximativement de 1 à 3 cas pour 1 000 naissances vivantes. Les premières études suggèrent que les taux de SAF/EAF dans certaines collectivités autochtones peuvent être beaucoup plus élevés.

Le syndrome d'alcoolisme foetal (SAF) englobe un ensemble précis d'anomalies liées à la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Les trois principales caractéristiques du SAF sont :

la limite de croissance avant et après la naissance

des traits faciaux caractéristiques

des troubles du système nerveux central.

Le terme effets de l'alcool sur le foetus (EAF) s'applique aux enfants qui subissent l'exposition à l'alcool avant leur naissance, mais qui présentent seulement certaines caractéristiques du SAF.

Le gouvernement du Canada a alloué 11 millions de dollars, répartis sur trois ans, pour appuyer une série d'initiatives en SAF/EAF qui visent à améliorer diverses activités, notamment la sensibilisation et l'éducation du public, la formation et le développement des capacités, le dépistage et le diagnostic précoces, la coordination, l'intégration des services, la surveillance et un fonds de projet stratégique. Ces efforts viennent compléter d'autres initiatives fédérales visant à améliorer la santé des enfants et des familles, notamment le [Programme d'action communautaire pour les enfants](#), le [Programme canadien de nutrition prénatale](#) et le [Programme d'aide préscolaire aux Autochtones](#). L'initiative SAF/EAF prendra appui sur le travail effectué par les provinces, les territoires et les groupes communautaires, de parents et de soutien.

Santé Canada a aussi établi le [Comité consultatif national sur le syndrome d'alcoolisme foetal et les effets de l'alcool sur le foetus](#) pour lui donner des conseils en matière de SAF/EAF.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

Faites-vous partie des
700 000 Canadiens qui ont
le diabète et qui l'ignorent?

Diabète

la menace invisible

On estime à deux millions le nombre de Canadiens atteints du diabète, le tiers de ces cas n'ayant pas été diagnostiqués. Environ 600 000 nouveaux cas sont diagnostiqués au Canada chaque année.

Chez les Premières nations, la prévalence du diabète est trois fois supérieure à la moyenne nationale. Les complications sont plus fréquentes chez les **Autochtones atteints de diabète** que chez ceux des autres groupes; dans bien des cas, elles apparaissent à un âge plus précoce.

Il est seulement en partie vrai que le diabète ne peut être évité. Il ne fait aucun doute que la maladie a plus de chance d'être diagnostiquée chez les personnes d'âge mûr ou ayant des antécédents familiaux. Toutefois, il existe d'autres facteurs de risque, dont l'excédent de poids, une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique, qui peuvent faire l'objet d'une prévention. Des études scientifiques démontrent que les effets nocifs du diabète peuvent être atténués à l'aide d'une saine gestion du taux de glucose du sang.

Le diabète prend aujourd'hui des proportions épidémiques. Le gouvernement fédéral s'associe aux provinces, aux territoires et à des organismes privés pour mettre en oeuvre une **Stratégie canadienne du diabète** d'une durée de 5 ans et d'un budget de 115 millions de dollars.

La stratégie inclura un volet national axé sur trois priorités :

Prévention et promotion

Environ 90 % des diabétiques ont le diabète de type 2. Les deux grands facteurs de risque du type 2 sont l'obésité et l'inactivité. La Stratégie sera coordonnée aux programmes de saine alimentation, de nutrition et de vie active, de manière à sensibiliser les populations cibles à une meilleure alimentation et à une vie plus active.

Surveillance

En brossant un portrait national exact du diabète et de ses répercussions, la Stratégie aidera les professionnels de la santé à concevoir des programmes qui enseignent aux Canadiens à prévenir et prendre en charge la maladie.

Coordination nationale

Ce volet de la Stratégie comportera un plan d'action national visant à assurer une utilisation judicieuse des ressources.

L'**Initiative sur le diabète chez les Autochtones**, à laquelle ont été affectés 58 millions de dollars et qui vise à enrayer la maladie et ses complications chez les Autochtones, constitue un autre grand volet de la Stratégie.

Selon le ministre de la santé, Allan Rock, la Stratégie canadienne du diabète, annoncée pour la première fois dans le budget fédéral de février 1999, a des objectifs simples : « informer les Canadiens, prévenir le diabète dans la mesure du possible, et aider la population à mieux gérer la maladie et ses complications ».

EN BREF

Le diabète affaiblit la capacité du corps de produire ou d'utiliser convenablement l'insuline, une hormone essentielle à l'utilisation adéquate de l'énergie contenue dans les aliments que nous consommons. Il en découle une série d'anomalies, dont une présence excessive de glucose – un type de sucre – dans les tests sanguins et les analyses d'urine.

Types

Type 1 : le corps fabrique peu ou pas d'insuline

Type 2 : le corps fabrique de l'insuline, mais il n'est pas en mesure de l'utiliser

Quatre-vingt-dix pour cent des diabétiques ont le diabète de type 2.

Exemples de symptômes

augmentation de la soif et de la faim

miction fréquente

perte de poids anormale

fatigue extrême

peau sèche et prurigineuse

cicatrisation lente des coupures ou lésions

infections fréquentes

haléine sucrée

vue trouble

Complications

Le diabète est l'une des principales causes d'autres maladies ou conditions chroniques, dont les suivantes :

maladies rénales

cardiopathie

accidents cérébrovasculaires

cécité

impuissance chez les hommes

complications de la grossesse

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

Il suffit de cliquer

Information fiable sur la santé des Canadiens sur le Web

La quantité d'information disponible en ligne est phénoménale. Certains renseignements sont fiables, d'autres douteux, d'autres carrément dangereux.

Accédez au Réseau canadien de la santé à l'adresse <http://reseau-canadien-sante.ca>. Avec sa devise « des informations-santé dignes de confiance », le Réseau canadien de la santé permet aux internautes d'accéder à une liste impressionnante de renseignements fiables, par l'intermédiaire de Santé Canada et d'environ 450 organismes partenaires, dont la Société canadienne du cancer, la Société Alzheimer du Canada, les centres de recherche universitaires et les organismes gouvernementaux des provinces et des territoires.

Même si le RCS met l'accent sur la façon de vivre en santé et de prévenir les maladies, il abordera bientôt d'autres sujets, comme les soins auto-administrés et le fonctionnement du système de santé, devenant ainsi un réseau de réseaux d'information en matière de santé.



CHN RCS

<http://reseau-canadien-sante.ca>

Rationalisation des recherches

Combinant les sources fiables de connaissances et d'information, offertes par les organismes de ressources en santé subventionnés par l'État, le RCS est un bon outil pour communiquer aux Canadiens des renseignements en matière de santé dans lesquels ils puissent avoir confiance, a déclaré Bryan Hayday, directeur général du Réseau.

« Lorsqu'une Canadienne, en quête d'information sur le stress, consulte l'un des milliers de sites Web sur la santé disponibles de nos jours, elle risque de se retrouver avec des milliers de résultats à chaque site; la consultation de volumes importants d'information devient une tâche trop onéreuse », a ajouté M. Hayday. « Aujourd'hui, en tapant le même terme de recherche sur le Réseau canadien de la santé, elle obtiendra environ 35 résultats. De plus, les résultats proviendront de sources canadiennes qui ont fait leurs preuves, et elle pourra cibler plus rapidement sa recherche de manière à trouver des ressources et un soutien dans sa région. »

Le RCS, qui fait partie d'une famille de nouveaux outils d'information financés et conçus en partenariat avec Santé Canada, recevra 32 millions de dollars de financement du fédéral sur trois ans.

LA FAMILLE ÉLECTRONIQUE DE LA SANTÉ

Parmi les autres initiatives de technologie des communications et d'information en matière de santé qui obtiendront un appui sensible du gouvernement du Canada, citons :

- l'*Inforoute santé du Canada*, ou voie santé de l'inforoute canadienne.
- le *Réseau national de surveillance de la santé*, qui réunira et analysera des renseignements sur la santé, et les mettra à la disposition des autorités sanitaires des provinces et des territoires pour qu'elles puissent prendre des décisions éclairées en matière de santé publique.
- le *Système d'information sur la santé des Premières nations*, grâce auquel toutes les collectivités des Premières nations posséderont des systèmes d'information communautaires sur la santé, reliés aux programmes de surveillance nationale et aux composantes des bases de données provinciales.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net.

USAGE DE LA .. marijuana À DES FINS MÉDICALES

Les partisans de l'utilisation de la marijuana à des fins médicales soutiennent que cette drogue aide à soulager la nausée et les vomissements causés par les thérapies contre le sida et le cancer, et qu'elle constitue un traitement efficace d'autres maladies ou conditions, dont l'anorexie, la douleur chronique, l'épilepsie, la sclérose en plaques, le glaucome, l'arthrite et la migraine.

À l'heure actuelle, aucune preuve scientifique ne confirme ces allégations. Quoi qu'il en soit, un nombre croissant de Canadiens demandent que la marijuana soit mise, en toute légalité, à la disposition des personnes qui pourraient bénéficier de son utilisation.

Le 9 juin 1999, en réponse à ces demandes, Santé Canada a publié un rapport annonçant un plan de recherche concernant l'usage de la marijuana à des fins médicales. En même temps, en vertu des pouvoirs conférés dans l'article 56 de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* (LRDS), certaines personnes ont été autorisées à posséder et à cultiver de la marijuana à des fins médicales personnelles. (Les demandeurs

QU'EST-CE QUE LA MARIJUANA?

La marijuana, le hashish et l'huile de hashish sont généralement produits à partir de la plante *Cannabis sativa*. On estime généralement que la principale substance psychotrope (produit chimique qui donne aux fumeurs de « pot » une sensation de « high ») est le THC (delta-9-tetrahydrocannabinol).

doivent établir la preuve que l'exemption est requise à des fins médicales.)

En octobre 1999, dans *une déclaration faisant le point* sur le rapport du 9 juin, le ministre de la Santé, Allan Rock, a déclaré que le gouvernement reconnaissait la nécessité d'adopter une « attitude de compassion à l'égard de ceux qui sont gravement malades ou mourants et qui estiment que l'accès à la marijuana les aidera à soulager leurs souffrances ».

Plans en cours

Autoriser l'accès de certaines personnes à la marijuana pour des raisons médicales n'est pas le seul enjeu du dossier. Santé Canada a également l'intention :

- de mettre en oeuvre un plan d'appui à la recherche canadienne sur l'utilisation de la marijuana à des fins médicales
- de faciliter l'identification d'une source de marijuana de qualité contrôlée pour les projets de recherche
- de collaborer avec la *Community Research Initiative of Toronto* et le *Réseau canadien pour les essais VIH* à l'appui d'un projet de recherche sur la marijuana utilisée à des fins médicales
- de consulter avec divers groupes, dont des patients et des médecins, au sujet des questions telles que la procédure d'exemption qui relève de la section 56
- de faire le suivi d'une *demande de proposition* visant à établir une source canadienne et économique de marijuana de qualité contrôlée pour la recherche et normalisée.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

Abonnez-vous à la
Revue Santé!Canada

Pour faire livrer la version électronique de cette revue à votre poste de travail tous les mois, consultez le site revue.sante-canada.net

© 2000. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux
Publié par :
Santé Canada
0913A – Immeuble Brooke-Claxton
Ottawa (Ontario) Canada K1A 0K9
Téléphone : (613) 957-2991
Courriel : info@www.hc-sc.gc.ca
www.hc-sc.gc.ca

Beaux conseils pour le beau temps

L'été en toute sécurité. Pourquoi pas?

Que ce soit autour du barbecue, en vacances familiales, en bicyclette, en patins à roues alignées ou en relaxant sur la plage ou au chalet, il faut tenir compte de quelques conseils pour profiter au maximum de l'été.

Pourquoi porter des lunettes de soleil?

Des lunettes de soleil bien choisies peuvent aider vos yeux en réduisant l'éblouissement, en améliorant les contrastes et en vous permettant de mieux supporter le soleil. Les lunettes de soleil peuvent aussi aider à prévenir les dommages à l'œil causés directement par la lumière. Il n'est pas nécessaire d'acheter des lunettes de marque dispendieuse pour obtenir une bonne protection contre les UV, puisque la plupart des lunettes sur le marché bloquent une grande partie des rayons UV. Le bon sens commande de porter des lunettes de soleil quand il fait soleil, tant pour le confort que pour réduire les risques liés à l'exposition aux UV et à la lumière bleue.

Sécurité au soleil

Pour éviter les effets néfastes des rayons UV :

- Choisir des endroits ombragés pour les activités extérieures.
- Porter un chapeau à large bord lorsque vous devez passer plusieurs heures au soleil.
- S'il est impossible de se couvrir, utiliser une crème solaire d'un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15. S'assurer que cette crème protège aussi contre les UVA et les UVB. Renouveler l'application aux deux heures et après s'être baigné. Éviter de se faire bronzer ou du moins le bronzage prolongé, surtout l'été, entre 11 h et 16 h.
- Éviter d'utiliser des lampes solaires.
- Prendre garde aux médicaments. Certains d'entre eux, comme la tétracycline, peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons UV. Consulter un médecin concernant les médicaments prescrits.



S'amuser dans l'eau en toute sécurité

Contribuons à la sûreté des eaux utilisées à des fins récréatives :

- Éviter de se baigner s'il y a blessure ou infection.
- Ne pas utiliser de savon dans les eaux utilisées à des fins récréatives. Le savon alimente les algues et les bactéries et facilite ainsi leur croissance.
- N'apporter que des quantités limitées d'aliments à la plage, afin d'éloigner les animaux et les oiseaux, qui peuvent déposer des matières fécales dans l'eau. Ne pas nourrir les animaux ou les oiseaux, et bien fermer les poubelles.
- Ramasser les matières fécales de votre animal de compagnie et les jeter de façon hygiénique.
- Éviter d'utiliser de l'engrais près des eaux utilisées à des fins récréatives.
- En région rurale, s'assurer que la fosse septique fonctionne bien.
- Pratiquer une navigation de plaisance sans pollution en jetant les déchets humains de façon hygiénique.
- Encourager sa municipalité et l'industrie locale à traiter les déchets de façon appropriée.

Rappel des règles de la sécurité alimentaire en été

- **Propreté** : se laver souvent les mains et nettoyer souvent les surfaces de contact.
- **Réfrigération** : réfrigérer rapidement les aliments.
- **Cuisson** : bien faire cuire les aliments aux bonnes températures.
- **Séparation** : éviter la contamination croisée.



Pour obtenir plus de beaux conseils pour le beau temps, visitez revue.sante-canada.net