

Bien-être



Le bien-être est ce que l'on atteint quand la santé physique, mentale et spirituelle s'alignent, que l'on est bien entouré et que l'on fait ce que l'on aime. Pour y arriver, certaines *règles de vie* doivent être appliquées.

Le sommeil

Le sommeil aide à rester en santé et à gérer le stress. Quand on ne dort pas assez, on n'a pas toujours les idées claires. Les adultes ont besoin d'environ 8 heures de sommeil par jour, les adolescents, de 8 à 10 heures et les enfants, de 9 à 12 heures.

La vie sociale

Les centres communautaires ont des programmes pour les personnes de tout âge, qui varient d'un endroit à l'autre. On y organise des activités sportives, récréatives, éducatives, culturelles et sociales, de conditionnement physique et mental, de loisir et de détente. Ils procurent des occasions de bénévolat idéales aux nouveaux arrivants en ce qu'ils leur permettent d'acquérir de l'expérience de travail et de rencontrer des gens.

- Pour trouver des occasions de bénévolat, visiter :
www.volunteer.ca/index.php?lang=fr
<https://www.gcwcc.mb.ca/community-centres-programs/> (en anglais seulement)

Alimentation saine et exercice

L'activité physique régulière aide à rester en santé. Il en va de même d'une alimentation saine, qui en plus de favoriser la santé, procure l'énergie nécessaire pour bien fonctionner. Il est préférable de préparer ses repas à partir d'aliments frais. La nourriture et les boissons transformées contiennent beaucoup de sel, de sucre et de gras saturés. Leur surconsommation a un impact négatif sur la santé physique et mentale.

À l'échelle gouvernementale, tous les efforts sont déployés pour encourager les Canadiens à faire de bons choix en matière d'alimentation. Pour en savoir plus, consulter la section Aliments et nutrition du ministère de la Santé du Canada à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

Banques alimentaires

Au Manitoba, les personnes qui n'ont pas les moyens de se procurer de la nourriture peuvent en obtenir gratuitement de banques alimentaires locales. Pour savoir où aller, visiter le www.foodbankscanada.ca/Accueil.aspx ou communiquer directement avec Harvest Manitoba.

Harvest Manitoba (en anglais seulement)
204-982-3671
www.harvestmanitoba.ca





L'alcool, le tabac et les drogues

L'alcool et le tabac et leurs produits dérivés sont nocifs pour la santé et peuvent entraîner des problèmes sociaux et familiaux. Au Manitoba, on peut les consommer légalement à partir de 18 ans.

Nombre de drogues obtenues sans ordonnance sont illégales au Canada. Le 17 octobre 2018, la marijuana est devenue légale au Canada pour les personnes de 19 ans et plus.

- Pour de plus amples renseignements, visiter : www.gov.mb.ca/cannabis/index.fr.html

www.gov.mb.ca/healthyschools/topics/substance.fr.html

N. B. : Les peines pour conduite avec facultés affaiblies et les infractions liées au cannabis sont susceptibles d'avoir une incidence sur le statut d'immigrant des résidents permanents et temporaires.

- Pour de plus amples renseignements, visiter le : www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/nouvelles/avis/peines-conduite-affaiblies-cannabis-incidence-statut-immigrant.html

Hygiène et salubrité des aliments

En matière de services alimentaires, des normes ont été établies pour veiller à la sécurité des Manitobains. Les personnes qui vivent au Manitoba et veulent préparer et vendre de la nourriture doivent enregistrer leur entreprise et obtenir un Permis d'exploitation d'un établissement de manutention des aliments. Des inspecteurs visitent les restaurants, les traiteurs et toute autre entreprise de préparation d'aliments pour assurer qu'ils sont en règle. Ils vérifient comment les aliments sont préparés et manipulés, à quelle température ils sont conservés et que les aires de préparation sont propres. Ils s'assurent aussi de la bonne hygiène des employés.

- Pour de plus amples renseignements, visiter le www.gov.mb.ca/health/publichealth/environmentalhealth/protection/food.fr.html

Vaccins

Le vaccin contre la grippe saisonnière est offert gratuitement aux personnes de six mois et plus dans les centres de santé publics, les postes de soins infirmiers, les cabinets de médecin, les centres Accès et les cliniques d'immunisation, ainsi que dans les pharmacies, aux personnes de sept ans et plus.

Les personnes qui ont des problèmes de santé qui les mettent à risque ont avantage à obtenir le vaccin et à ce que leurs proches et leurs aides-soignants se fassent vacciner aussi. Avant de se rendre chez un fournisseur, il est préférable de s'assurer qu'il a bien le ou les vaccins nécessaires en sa possession.

- Pour de plus amples renseignements, visiter le www.gov.mb.ca/health/flu/where.fr.html

Santé sexuelle et reproductive

La santé sexuelle est une partie importante du bien-être général. Elle peut être assurée comme suit :

- en connaissant ses droits
- en étant à l'aise avec son corps
- en étant à l'aise avec sa sexualité
- en sachant comment contrôler et vivre sa sexualité
- en se protégeant des maladies et des infections
- en restant loin des gens violents qui inspirent la peur
- en prenant de bonnes décisions basées sur des faits établis

Bien des aspects influent sur la sexualité d'une personne, notamment ses caractéristiques biologiques, ses relations, ses expériences, son orientation sexuelle, son identité de genre, sa culture, les normes sociales, les attitudes et la communication.

- Pour de plus amples renseignements, visiter le www.gov.mb.ca/health/sexuality/information.fr.html

Grossesse

Les personnes qui souhaitent avoir un enfant doivent d'abord prendre soin d'elles-mêmes. Être mère ou père est exigeant. Il est donc important que les parents soient en santé tant sur le plan émotionnel et mental que physique.

Au Manitoba, les femmes enceintes peuvent choisir de recevoir des soins prénataux d'un médecin, d'un obstétricien ou d'une sage-personne tout au long de la grossesse. Ces soins sont couverts par le régime d'assurance-maladie du Manitoba.

- Pour de plus amples renseignements, visiter : www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/useful_info.fr.html
www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html