



DOCUMENT DE CONSULTATION SUR MIEUX VIVRE Î.-P.-É.



MIEUX VIVRE

ensemble, nous le pouvons

INTRODUCTION	3
THÈME 1 : MIEUX RESPIRER	8
THÈME 2 : MIEUX CHOISIR	133
THÈME 3 : MIEUX MANGER	188
THÈME 4 : MIEUX BOUGER	233
THÈME 5 : MIEUX SE SENTIR	277
STIMULER LE CHANGEMENT	311
CONCLUSION	35

INTRODUCTION

Les Insulaires accordent de l'importance à leur bien-être et souhaitent vivre pleinement. Pour une population en meilleure santé, le ministère de la Santé et du Mieux-être et le Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É.) travaillent sur un plan d'action provincial quinquennal en matière de bien-être par le biais de la marque MIEUX VIVRE Î.-P.-É., dont la devise est Ensemble, nous le pouvons. La marque MIEUX VIVRE Î.-P.-É. vise à nous rappeler que le bien-être insulaire n'est atteignable que si nous travaillons main dans la main. Nous avons besoin de vos retours sur le plan d'action qui nous rapprochera de nos objectifs de bien-être. Ce document de consultation fait un tour d'horizon du sujet dans la province. Par ailleurs, il définit les objectifs provinciaux de bien-être des Insulaires, propose des mesures pour atteindre ces objectifs et sonde votre opinion concernant ces initiatives et toute autre action qui soit envisageable dans le cadre du plan d'action MIEUX VIVRE Î.-P.-É.

COMMENT DÉFINIR LE BIEN-ÊTRE?

Une population en bonne santé est essentielle à la prospérité de l'Île-du-Prince-Édouard. Dans cette optique, l'Î.-P.-É. a besoin d'un système de santé robuste où les soins se centrent autour de la personne à traiter. Toutefois, le secteur de la santé n'a qu'une faible marge de manœuvre en matière de prévention et de maintien d'une bonne santé. Le meilleur moyen d'avoir des communautés bien portantes est de prévenir les blessures et les maladies en renforçant la résilience en santé.

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social total.¹ Le bien-être ou le mieux-être est un concept où la proactivité, la prévention et l'absence de maladies favorisent la santé et la résilience d'une population qui devient alors moins dépendante des fournisseurs de soins de santé.² Pour atteindre et cultiver ce bien-être, la province doit faire un effort collectif afin d'éloigner les maladies et les blessures. En visant ensemble le bien-être et la prévention, les Insulaires peuvent demeurer en bonne santé plus longtemps.

Mais comment se concentrer sur l'amélioration du mieux-être? La plupart des affections physiques, des handicaps et des décès à l'Î.-P.-É. sont dus à quatre groupes de maladies chroniques : le diabète de type 2, la maladie cardiovasculaire, la maladie pulmonaire chronique (maladie pulmonaire obstructive chronique ou MPOC) et le cancer. Le nombre d'Insulaires vivant avec des maladies chroniques augmente avec l'âge et l'accroissement de la population. Heureusement, beaucoup de ces problèmes de santé peuvent être évités ou retardés par des habitudes de vie saines. **Comme dans d'autres provinces et territoires du Canada, les données de l'Î.-P.-É. montrent que quatre comportements donnent de l'ampleur aux maladies chroniques : l'absence d'activité physique, la mauvaise alimentation, la consommation de tabac et la consommation nocive d'alcool.** Le chemin vers le bien-être insulaire passe par un changement des habitudes et par une atténuation des risques pour la santé. **Prendre des mesures en faveur du mieux-être à l'Î.-P.-É., c'est aussi se concentrer sur le bien-être mental.** La santé physique et la santé mentale sont étroitement liées. Les personnes en mauvaise santé mentale courent un risque plus élevé de souffrir de maladies physiques chroniques, et ces dernières sont un facteur de risque de mauvaise santé mentale. Le bien-être mental, l'aspect préventif de la santé mentale, permet

¹ Leppo, K., Ollila, E., Pena, S., Wismar, M. et Cook, S. 2023. [Health in All Policies-Seizing Opportunities, Implementing Policies.](#)

² Agence de la santé publique du Canada. 2023. [Qu'est-ce que l'approche axée sur la santé de la population?](#)

aux individus d'améliorer leur santé mentale en renforçant les capacités et la résilience de la communauté.

APPROCHE EN BIEN-ÊTRE DE L'Î.-P.-É.

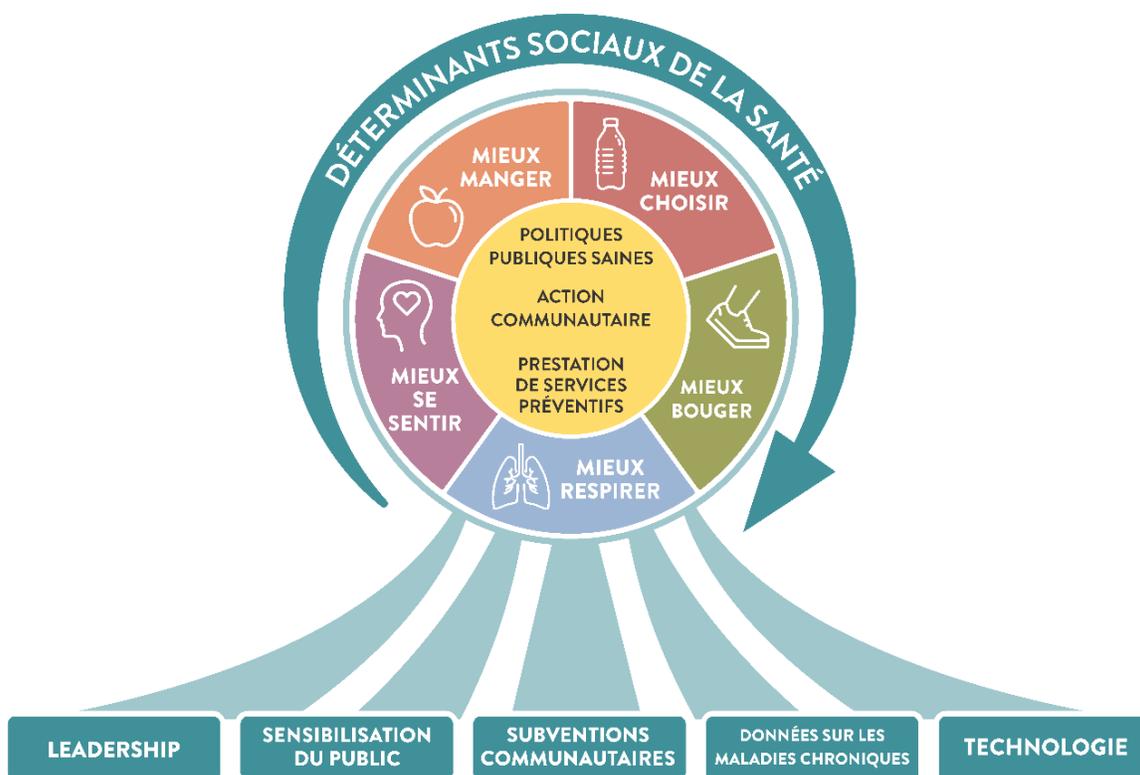
Les mesures visant à améliorer le bien-être à l'Île-du-Prince-Édouard doivent tenir compte du contexte social dans lequel s'inscrivent les comportements de santé. Les sondages sur la santé montrent que les Insulaires ont à cœur leur bien-être et veulent faire les bons choix en matière d'activité physique, d'alimentation et de consommation de tabac et d'alcool, et de bien-être mental. Toutefois, il est difficile de changer ses habitudes de vie. Le virage est d'autant plus difficile à négocier quand des déterminants sociaux entrent en ligne de compte : faible revenu, chômage, manque d'éducation, réseau de soutien social insuffisant et environnement physique malsain. **Ces facteurs sont communément appelés les déterminants sociaux de la santé (DSS).** Selon les rapports du Bureau du médecin hygiéniste en chef, les risques de maladies chroniques sont les plus élevés chez les personnes qui présentent ces DSS. Pour améliorer la situation et la santé des Insulaires dans leur ensemble, il est important de comprendre que beaucoup de ces déterminants sont extérieurs au domaine de la santé. **Ainsi, l'approche en bien-être de l'Î.-P.-É. demande la collaboration de nombreux intervenants du secteur de la santé et au-delà, soit le gouvernement provincial, les communautés, les municipalités, les fournisseurs de services, les organisations sans but lucratif et le privé.** L'objectif est de travailler main dans la main pour encourager les Insulaires à faire le bon choix – en faisant du bon choix un choix facile.

À cet effet, voici trois approches dont l'efficacité a été prouvée : la politique publique favorisant la santé, l'action communautaire et la prestation de services de prévention.³ Une politique publique favorisant la santé crée un milieu social et physique propice au bien-être (pistes cyclables, programmes de repas santé dans les écoles, lois antitabac, restrictions d'âge pour l'achat de boissons alcoolisées, etc.). L'action communautaire aide les personnes, les groupes et les organisations à mener des initiatives de bien-être dans leur collectivité (programmes de subventions au bien-être, clubs de marche, cours de cuisine et de nutrition, groupes de soutien pour l'abandon du tabac, campagnes de médias sociaux sur la modération). La prévention favorise le bien-être par l'éducation ou par une offre de programmes et de services. D'ailleurs, cette dernière approche peut s'intégrer directement à un programme de bien-être (p. ex., ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie sans frais, ordonnance pour un programme d'activité physique) ou indirectement par l'entremise de rendez-vous réguliers auprès d'un fournisseur de services de santé ou de services sociaux (p. ex., dépistage pour une consommation à risque élevé d'alcool pendant une consultation pour des soins primaires).

³ Charte d'Ottawa, www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference

MIEUX VIVRE Î.-P.-É.

MIEUX VIVRE Î.-P.-É., marque et cadre de bien-être a été créé en consultation avec des intervenants communautaires et gouvernementaux. Le graphique ci-dessous résume l'approche en matière de bien-être de cette initiative, qui se penche sur cinq comportements de santé : l'activité physique (**MIEUX BOUGER**), l'alimentation saine (**MIEUX MANGER**), l'abandon du tabac (**MIEUX RESPIRER**), la consommation modérée d'alcool (**MIEUX CHOISIR**) et le bien-être mental (**MIEUX SE SENTIR**).⁴ **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** s'attaque aux cinq comportements selon trois approches : les politiques publiques favorisant la santé, l'action communautaire et la prestation de services de prévention. Le leadership, la sensibilisation du public, les subventions communautaires, les données sur les maladies chroniques et la technologie sont indispensables à ces trois approches. Enfin, les mesures de bien-être doivent tenir compte des déterminants sociaux de la santé.



MIEUX VIVRE
ensemble, nous le pouvons

⁴ La composante **SE SENTIR MIEUX** de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** est dirigée par l'Alliance pour le bien-être mental de l'Île-du-Prince-Édouard. allianceformentalwellbeing.com

NOUS VOULONS VOTRE AVIS

Nous voulons votre avis! L'objectif de ce document de réflexion est de faire participer les Insulaires à l'élaboration du plan d'action quinquennal en bien-être de la province, sous la bannière de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** Un objectif sur cinq ans a été fixé pour chacun des comportements de santé :

Comportement lié à la santé	Objectif provincial sur cinq ans
MIEUX RESPIRER Arrêter le tabac	Amener 6 000 Insulaires de plus à MIEUX RESPIRER en abandonnant le tabac ⁵
MIEUX CHOISIR Modérer sa consommation d'alcool	Encourager 7 000 Insulaires de plus à MIEUX CHOISIR et à réduire leur consommation d'alcool ⁶
MIEUX MANGER Manger sainement	Donner les moyens à 18 000 Insulaires de plus de MIEUX MANGER en prenant un virage santé ⁷
MIEUX BOUGER Faire de l'activité physique	Amener 20 000 Insulaires de plus à MIEUX BOUGER en atteignant le seuil recommandé d'exercice physique ⁸
MIEUX SE SENTIR Améliorer son bien-être mental	Permettre à 9 000 Insulaires de plus de MIEUX SE SENTIR en établissant des liens avec les ressources communautaires et en prenant des mesures personnelles pour améliorer leur bien-être mental ⁹

En vue de l'atteinte de ces objectifs, nous proposons des mesures pour chacun des cinq comportements. Ces dernières ont elles-mêmes été conçues à partir des meilleures données disponibles sur ces trois approches (politiques publiques favorisant la santé, action communautaire, prestation de services de prévention).

Nous voulons connaître vos impressions sur ces mesures ciblant le bien-être à l'Î.-P.-É. et recevoir vos suggestions d'initiatives qui nous aideraient à atteindre nos objectifs provinciaux. Vos avis définiront les orientations du plan d'action quinquennal en bien-être de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.**

Vous pouvez donner votre avis sur les actions proposées en remplissant le sondage de Mieux vivre Î.-P.-É. ou en soumettant des commentaires écrits à livewellpei@ihis.org (objet : Consultation de Mieux vivre Î.-P.-É.) ou au Bureau de la médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. (Ministère de la Santé et du Mieux-être; 16, rue Fitzroy, C.P. 2000, Charlottetown [Î.-P.-É.] C1A 7N8) d'ici le 5 juillet 2024. Veuillez écrire Consultation de Mieux vivre Î.-P.-É. sur l'enveloppe.

⁵ Un total de 6 000 bénéficiaires équivaut à faire abandonner le tabac à un tiers des 18 000 fumeurs et fumeuses de la province, ce qui reviendrait à abaisser le taux de prévalence du tabagisme de 13,4 % à 7 %.

⁶ Un total de 7 000 bénéficiaires équivaut à aider 22 % des Insulaires dont la consommation d'alcool est élevée, ce qui reviendrait à abaisser le taux de prévalence de l'alcoolisme de 23,8 % à 15 %.

⁷ L'alimentation saine est calculée au moyen du pourcentage d'Insulaires de 12 ans et plus qui consomment au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Ainsi, 18 000 Insulaires qui ont les moyens de MIEUX MANGER représentent une hausse de 28,5 % à 33 % de cette mesure.

⁸ Le niveau d'activité physique est calculé au moyen du pourcentage d'Insulaires de 12 ans et plus qui respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Ainsi, 20 000 Insulaires encouragés à MIEUX BOUGER représentent une hausse de 48,3 % à 50 % de cette mesure.

⁹ Le bien-être mental est estimé à partir du pourcentage de résidents de l'île âgés de 12 ans et plus qui déclarent avoir une excellente ou une très bonne santé mentale. Ainsi, 9 000 Insulaires qui ont la possibilité de MIEUX SE SENTIR représentent une hausse de 68,0 % à 75,1% de cette mesure.

MIEUX RESPIRER



MIEUX VIVRE
ensemble, nous le pouvons

THÈME 1 : MIEUX RESPIRER



OBJECTIF PROVINCIAL SUR CINQ ANS

Amener 6 000 Insulaires de plus à MIEUX RESPIRER en abandonnant le tabac¹⁰

TOUR D'HORIZON

Le tabagisme reste l'une des causes de maladies et de décès les plus évitables dans la province. C'est la racine de bon nombre de problèmes de santé,¹¹ la plupart des fumeurs et fumeuses ayant une espérance de vie de 10 ans inférieure à celle des personnes qui ne fument pas.¹² Entre autres, le tabagisme est une des causes de décès dans 90 % des cas de cancer du poumon ou de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).¹³ **En 2020, à l'Î.-P.-É., le tabagisme est derrière 265 décès, 550 années de vie productive perdue, 1 036 visites au service des urgences et 885 admissions à l'hôpital.**¹⁴ Cet enjeu social et sanitaire a des répercussions économiques de l'ordre de 67 millions de dollars en coûts de soins de santé et en perte de productivité. La plupart des estimations récentes montrent que le nombre de personnes qui fument quotidiennement dans la province est plus élevé que dans le Canada, à raison de 18 000 Insulaires (13,4 %) d'au moins 12 ans. L'usage quotidien du tabac est plus fréquent chez les hommes et également dans les communautés rurales ou dans les quartiers hautement défavorisés.

Pour amortir les répercussions du tabagisme à l'Î.-P.-É., il faut prévenir l'initiation au tabac en aidant les personnes qui fument à arrêter. Comme la majorité des Insulaires commencent à fumer ou à vapoter dès leur jeunesse, la prévention se concentre sur les jeunes. Aujourd'hui, le vapotage est très prisé par cette partie de la population : en 2023, ce sont 18 % des élèves de la province entre la 7^e et la 12^e année qui fument la cigarette électronique. Ce pourcentage est de 6 % chez les élèves de la 7^e année, et il atteint 35 % chez les élèves de la 12^e année.¹⁵ Le vapotage à la nicotine a ses propres répercussions sur la santé, puisqu'il contribue à créer une nouvelle génération insulaire dépendante à la nicotine. Une fois qu'on en dépend, il est difficile d'arrêter de fumer ou de vapoter. Bien que beaucoup de tentatives d'abandon échouent, il a été démontré que le soutien pharmaceutique et le soutien psychologique peuvent tripler les chances d'un arrêt définitif.¹⁶

¹⁰ Un total de 6 000 bénéficiaires équivaut à faire abandonner le tabac à un tiers des 18 000 fumeurs et fumeuses de la province, ce qui reviendrait à abaisser le taux de prévalence du tabagisme de 13,4 % à 7 %.

¹¹ « Public Health Implications of Raising the Minimum Age of Legal Access to Tobacco Products », <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310413/>

¹² « CDC Tobacco-Related Mortality », https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality

¹³ John Hopkins Medicine, [Smoking and Respiratory Diseases | Johns Hopkins Medicine](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/smoking-and-respiratory-diseases)

¹⁴ « Canadian Substance Use Costs and Harms data tool », <https://csuch.ca/explore-the-data/>

¹⁵ Données de l'enquête canadienne sur la consommation de tabac, d'alcool et de drogues chez les élèves, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves.html>

¹⁶ Santé Canada, [Cesser en toute confiance : Comment arrêter](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/cesser-en-toute-confiance-comment-arreter)

TRAVAIL EN COURS

Notre province est la première au Canada en matière de réglementation du tabac et du vapotage, avec son approche axée sur la **protection**, la **prévention** et la **cessation** menée par le Bureau du médecin hygiéniste en chef.

- **La protection** se fait grâce à l'éducation et à l'application de la *Tobacco and Electronic Smoking Devices Sales and Access Act* (loi sur l'accessibilité et la vente de produits du tabac et de cigarettes électroniques) et la *Smoke-free Places Act* (loi sur les endroits sans fumée).¹⁷ En 2020, l'Î.-P.-É. était la première au Canada, parmi les provinces et les territoires, à hausser à 21 ans l'âge légal d'achat de tabac ou de cigarettes électroniques. En 2021, l'Î.-P.-É. a interdit la vente de cigarettes électroniques aromatisées et a restreint la vente des cigarettes électroniques aux tabagies spécialisées.
- **La prévention** se fait grâce à des campagnes de sensibilisation provinciales comme « Respire »¹⁸ et les campagnes dans les écoles.
- **La cessation** se met en place grâce au Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É., lancé en 2019.¹⁹ Celui-ci couvre 100 % des coûts de la thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gommes à mâcher, pastilles à la nicotine, inhalateurs) ou des médicaments sur ordonnance pour les Insulaires qui souhaitent abandonner le tabac. À ce jour, plus de 3 500 Insulaires ont participé au programme. Une évaluation récente a fait ressortir un taux d'abandon du tabac de 28 % ainsi qu'une baisse de sept cigarettes de moins par jour pour les personnes qui n'ont pas arrêté.²⁰ En 2023, l'Î.-P.-É. a bonifié le programme et est devenue le premier endroit à offrir une aide à l'abandon du vapotage.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de l'objectif quinquennal de l'Î.-P.-É. d'amener 6 000 insulaires de plus à **MIEUX RESPIRER** en abandonnant le tabac.

1. Mener la marche vers une génération sans tabac (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

Étant donné l'incidence sociétale du tabac et son utilisation croissante par les jeunes, l'intérêt ne faiblit pas concernant les lois qui interdiraient à la prochaine génération de se procurer du tabac. Les initiatives de génération sans tabac portent sur l'interdiction de vendre ces produits à des personnes nées après une année donnée. Par exemple, aucune personne née après le 1^{er} janvier 2009 ne pourrait acheter légalement des cigarettes. L'objectif de telles initiatives est d'empêcher la génération à venir de mettre la main sur des produits du tabac, en partant du postulat que la majorité des gens qui fument commencent à le faire dans leur jeunesse et que la prévention auprès des jeunes est la clé pour vaincre l'épidémie du tabagisme. Toutefois, ces initiatives ne touchent pas

¹⁷ PEI Tobacco and Electronic Sales and Access Act, <https://www.princeedwardisland.ca/en/information/health-and-wellness/selling-tobacco-and-electronic-smoking-devices-vaping-products>

PEI Smoke-free Places Act, <https://www.princeedwardisland.ca/en/information/health-and-wellness/smoke-free-places>

¹⁸ Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. [Take a Breath campaign](#)

¹⁹ Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É., <https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-et-mieux-etre/programme-dabandon-du-tabac-li-p-e>

²⁰ Rapport d'évaluation du programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É., <https://www.princeedwardisland.ca/fr/publication/rapport-devaluation-du-programme-dabandon-du-tabac-li-p-e>

les fumeuses et fumeurs adultes, et elles se concentrent sur le tabac plutôt que le vapotage. La mesure proposée consiste, à partir d'une année précise, à interdire la vente de produits du tabac à la prochaine génération d'Insulaires.

Ressources

- i. [The tobacco-free generation proposal](#)
 - ii. [UK Policy Paper: Stopping the Start - Our New Plan to Create a Smokefree Generation](#)
2. **Réserver la vente de tabac aux tabagies seulement (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)**

En 2021, afin de freiner l'essor du vapotage surtout chez les jeunes Insulaires, un réaménagement juridique a été fait pour restreindre la vente des cigarettes électroniques et des liquides de vapotage aux tabagies. Une tabagie est un commerce de détail visé par des restrictions d'âge et spécialisé dans la vente de produits du tabac et de cigarettes électroniques. La même restriction pourrait être appliquée aux produits du tabac également afin de réduire l'accès des jeunes à ces produits et assurer une meilleure conformité à l'âge minimum pour leur achat. La mesure proposée consiste à restreindre la vente des produits du tabac aux tabagies uniquement; elle s'appliquerait aux nouveaux commerces et non aux commerces existants.

Ressource

- i. [Vente de tabac et de cigarettes électroniques \(produits de vapotage\)](#)
3. **Prévenir l'initiation au tabac et au vapotage chez les jeunes (ACTION COMMUNAUTAIRE)**
- Tout commence dès la jeunesse. La prévention du tabagisme et du vapotage chez les jeunes passe par la sensibilisation dans les écoles et dans la communauté. La mesure proposée consiste à accroître les efforts de sensibilisation en milieu scolaire et à diffuser des messages communautaires adaptés à la jeunesse.

Ressource

- i. Aller à la section « Stimuler le changement » du présent document pour les investissements proposés en matière de campagnes de sensibilisation publique pour la prévention du tabagisme et du vapotage chez les jeunes
4. **Élargir le Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É. (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIFS)**

Lancé en 2019, le Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É. couvre 100 % des coûts de la thérapie de remplacement de la nicotine (timbres, gomme à mâcher, pastilles à la nicotine, inhalateurs) ou des médicaments sur ordonnance pour les Insulaires qui souhaitent abandonner le tabac. En 2022, deux programmes de soutien à l'abandon du tabac ont été lancés pour aider les employés et les jeunes qui souhaitent arrêter de fumer et de vapoter. Il a été aussi recommandé d'élargir le programme d'abandon du tabac. S'appuyant sur cette recommandation, cette mesure permettrait d'augmenter le nombre de points d'accès/fournisseurs, y compris les pharmacies communautaires; d'intégrer le programme dans les centres ou établissements de services de santé ou de services sociaux comme les lieux de travail, les écoles et les organismes au service de la jeunesse; d'investir dans les programmes de soutien et de promotion; et de cibler les groupes prioritaires.

Ressources

- i. [Le Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É.](#)
- ii. [Rapport d'évaluation du programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É.](#)
- iii. [Soutenir ensemble l'effort de renoncement au tabac en milieu de travail : Guide pour vous aider à cesser de fumer et J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon](#)

MIEUX CHOISIR



MIEUX VIVRE
ensemble, nous le pouvons

THÈME 2 : MIEUX CHOISIR



OBJECTIF PROVINCIAL SUR CINQ ANS

Encourager 7 000 Insulaires de plus à MIEUX CHOISIR et à réduire leur consommation d'alcool²¹

TOUR D'HORIZON

La consommation néfaste d'alcool est une des principales causes de maladies et de décès évitables à l'Î.-P.-É. Elle est associée à plus de 200 maladies et blessures, dont le cancer (du foie, du sein, colorectal), les maladies hépatiques, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète de type 2.²² En 2020-2021, les Insulaires de 15 ans et plus consommaient l'équivalent de 475 consommations standard d'alcool par personne par année.²³ **En 2020, ce niveau de consommation a mené à 135 décès, à 1 334 années de vie productive perdues, à 6 003 visites à l'urgence et à 776 admissions à l'hôpital.**²⁴ Cela a eu un impact économique de l'ordre de 37 millions de dollars en soins de santé, de 67 millions de dollars en perte de productivité et de 20 millions de dollars en frais liés à la justice pénale.²⁵ **En 2022, 50 % des élèves de la 7^e à la 12^e année à l'Î.-P.-É. ont déclaré avoir bu de l'alcool dans les 12 derniers mois, et 25 % d'entre eux ont déclaré consommer de l'alcool de façon excessive (cinq consommations ou plus en une occasion).**²⁶ Fait additionnel : la consommation d'alcool était proportionnelle à l'âge et à l'année d'études.²⁷ De plus, malgré les lois strictes sur la conduite avec facultés affaiblies, l'Î.-P.-É. enregistrait en 2019 le plus haut taux de conduite avec facultés affaiblies de toutes les provinces.²⁸

Pour réduire les répercussions de la consommation néfaste d'alcool dans la province, nous devons réduire le nombre d'Insulaires qui dépassent les limites de consommation à faible risque lorsqu'ils boivent de l'alcool. L'année 2023 a amené la publication des nouveaux Repères canadiens sur l'alcool et la santé.²⁹ Sur la base des plus récentes données sur l'alcool et ses risques pour la santé, les nouvelles limites hebdomadaires de consommation d'alcool sont de loin inférieures aux précédentes : 1 ou 2 consommations standard sont associées à un faible risque, 3 à 6 consommations standard, à un risque

²¹ 7 000 Insulaires représentent 22 % des 32 000 résidentes et résidents de l'Î.-P.-É. qui boivent en grande quantité et qui seront encouragés à MIEUX CHOISIR en réduisant leur consommation. Cela équivaut à une diminution de 23,8 % à 15 % de la prévalence de la forte consommation à l'Î.-P.-É.

²² Organisation mondiale de la Santé, [Alcool](#)

²³ Résultats de l'Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool (ÉPCA) à l'Î.-P.-É. [CAPE Report: PEI Results](#)

²⁴ Résultats de l'Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool (ÉPCA) à l'Î.-P.-É. [CAPE Report: PEI Results](#)

²⁵ Outil Coût et méfaits de l'usage de substances au Canada. [cemusc.ca/consulter-les-donnees/](#)

²⁶ Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2021-2022. [Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves](#)

²⁷ Université de Waterloo, [Enquête COMPASS 2023 : rapport provincial de l'Î.-P.-É. \(en anglais\)](#)

²⁸ Statistique Canada, [La conduite avec les facultés affaiblies au Canada, 2019](#)

²⁹ Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#)

modéré, et 7 consommations standard, à un risque élevé. Selon les Repères, plus on boit dans une semaine, plus les risques de méfaits sont élevés. **Ainsi, le message prédominant est « boire moins, c'est mieux ».** Nombreux sont les Insulaires qui veulent boire moins. Toutefois, notre capacité à y arriver est fortement influencée par la culture de consommation de l'Î.-P.-É. et par les politiques sur les consommations d'alcool qui façonnent les choix des consommateurs.

De nombreuses données indiquent qu'une politique resserrée sur la consommation d'alcool est la meilleure façon d'inciter les gens à faire de bons choix et à réduire leur consommation néfaste d'alcool.³⁰ Depuis 2012, le projet d'Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool (CAPE) se penche sur les politiques de consommation d'alcool des provinces et territoires du Canada. Chaque territoire de compétence reçoit un bilan comprenant une note et des recommandations de politique sur 11 domaines d'action différents. L'Î.-P.-É. et Terre-Neuve sont les seules provinces à avoir échoué aux trois bilans de la CAPE en 2012, 2017 et 2023. En 2023, toutes les provinces de l'Atlantique ont échoué à l'évaluation. L'Î.-P.-É. a reçu une note globale de 37 %, et a échoué dans 7 domaines d'action sur 11³¹ : disponibilité physique, système de contrôle, contrôle du marketing et de la publicité, âge minimum légal, messages sur la santé et la sécurité, application des lois sur les boissons alcoolisées et stratégies en matière d'alcool. Si la province mettait en place les meilleures politiques de consommation d'alcool au pays, elle recevrait une note de 80 %, ce qui démontrerait qu'une politique renforcée pour réduire les méfaits liés à l'alcool est possible.

TRAVAIL EN COURS

En tant que société d'État, la Régie des alcools de l'Île-du-Prince-Édouard est chargée par la *Liquor Control Act* (loi sur les alcools) de l'Île-du-Prince-Édouard de contrôler la vente de boissons alcoolisées à l'Île.³² La Régie encourage la consommation responsable et travaille pour éviter que les boissons alcoolisées ne tombent entre de mauvaises mains. La vente responsable commence en magasin, où le personnel vérifie minutieusement les pièces d'identité valides des clients. À l'extérieur, on utilise des techniques de publicité et de marketing social pour sensibiliser le public à divers sujets, dont les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, la consommation excessive d'alcool, l'achat d'alcool pour des personnes mineures, le syndrome d'alcoolisation foetale et la planification en vue d'un retour chez soi en toute sécurité. La Régie s'efforce de trouver le juste équilibre entre sa mission sociale et l'expérience de magasinage des Insulaires qui achètent des boissons pour agrémenter leurs activités sociales. La *Liquor Control Act*, les *Liquor Control Act Regulations* et les *Liquor Control Act Agency Regulations* sont des mesures législatives qui réglementent la vente de boissons alcoolisées à l'Î.-P.-É.³³

La consommation néfaste d'alcool a d'importantes conséquences dans l'ensemble de l'Î.-P.-É., et le secteur public, le secteur privé, les organismes à but non lucratif, les fournisseurs de soins de santé et de services sociaux ainsi que le système de justice pénale œuvrent à réduire les méfaits liés à l'alcool. Au sein du gouvernement provincial, le ministère de la Justice et de la Sécurité publique agit sur les problèmes de sécurité publique en lien avec la conduite avec facultés affaiblies. Le Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. fait quant à lui le suivi des méfaits liés à l'alcool sur l'Île, promouvant la

³⁰ Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool (CAPE), [Méthodologie et revue des éléments probants](#) Organisation mondiale de la Santé, [Stratégie mondiale visant à réduire l'usage nocif de l'alcool, 2010](#)

³¹ Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool (CAPE), résultats de l'Î.-P.-É. [CAPE Report: PEI Results](#)

³² Régie des alcools de l'Île-du-Prince-Édouard, [Social Responsibility](#)

³³ Régie des alcools de l'Île-du-Prince-Édouard, [Liquor Control Act and Regulations](#)

sensibilisation aux risques de l'alcool pour la santé au moyen notamment de la campagne « Moins, c'est mieux », inspirée des nouveaux Repères canadiens sur l'alcool et la santé.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de l'objectif quinquennal de l'Î.-P.-É. d'encourager 7 000 Insulaires de plus à **MIEUX CHOISIR** et à réduire leur consommation d'alcool.

5. Renforcer la politique sur l'alcool à l'Î.-P.-É. en élaborant une stratégie provinciale en matière d'alcool (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

En mars 2021, le Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. a invité 53 organisations de la société civile, 10 ministères et 13 organismes, conseils et commissions à participer à un sondage en ligne et à des groupes de discussion portant sur les 26 recommandations de politiques sur l'alcool de la CAPE pour l'Î.-P.-É. Tous les secteurs ont approuvé la principale recommandation de la CAPE, qui consiste à concevoir une stratégie en matière d'alcool comprenant un vaste éventail de politiques de santé publique fondées sur des données probantes. La CAPE conseille d'exclure l'industrie de l'alcool de la stratégie, de faire appel au leadership de la santé et sécurité publique, de débloquer des fonds spéciaux, d'établir un échéancier de mise en œuvre et de tenir le public au courant des développements. La mesure proposée consiste à créer une stratégie provinciale en matière d'alcool qui porte sur les recommandations en matière de politique de 2023 de la CAPE. La stratégie porterait sur les sept domaines d'action politique où l'Î.-P.-É. fait piètre figure : disponibilité physique, système de contrôle, contrôle du marketing et de la publicité, âge minimum légal, messages sur la santé et la sécurité, application de la loi sur les boissons alcoolisées et stratégies en matière d'alcool.

Ressources

- i. [Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool \(CAPE\)](#)
- ii. [Évaluation des politiques canadiennes sur l'alcool \(CAPE\) – Résultats de l'Î.-P.-É.](#)

6. Mettre sur pied un réseau provincial de prévention des méfaits liés à l'alcool (ACTION COMMUNAUTAIRE)

Les boissons alcoolisées font partie du paysage culturel de la province, mais la population ne connaît pas très bien les répercussions de la consommation d'alcool sur la santé et sur le plan social. En parallèle, nombreuses sont les communautés qui connaissent mal ce qui peut être fait pour réduire les méfaits liés à l'alcool et qui se retrouvent les mains liées lorsque vient le temps d'agir. La mesure proposée consiste à créer un réseau provincial pour des initiatives communautaires axées sur la réduction des méfaits liés à la consommation néfaste d'alcool et fondées sur des données probantes. Ces projets recevraient des subventions de MIEUX VIVRE Î.-P.-É. Des réseaux de ce genre existent ailleurs au Canada – pensons à la Nova Scotia Alcohol Policy Coalition.

Ressources

- i. [Nova Scotia Alcohol Policy Coalition](#)

7. Promouvoir le dépistage, les interventions brèves et l'aiguillage (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)

Le modèle Dépistage, intervention brève et aiguillage est une approche fondée sur des données probantes suivant laquelle les fournisseurs de soins de santé posent aux patientes et patients des

questions sur la consommation d'alcool, puis leur viennent en aide s'ils présentent une consommation à risque. De nombreuses données montrent que cette approche, lorsqu'elle est utilisée par les professionnels de la santé et les services sociaux ou en libre-service via des ressources en ligne, est une méthode efficace pour atténuer les risques de consommation néfaste d'alcool. Des lignes directrices de DIBA fondées sur des données probantes existent, mais elles doivent encore être mises de l'avant et adoptées par les fournisseurs de service. La mesure proposée est donc de rehausser l'utilisation du modèle DIBA à l'Î.-P.-É.

Ressources

- i. [Santé publique Ontario : dépistage, intervention brève et aiguillage](#)
- ii. [Canadian Medical Association Journal: Brief interventions for Alcohol Misuse](#)

MIEUX MANGER



MIEUX VIVRE
ensemble, nous le pouvons

THÈME 3 : MIEUX MANGER



OBJECTIF PROVINCIAL SUR CINQ ANS

Donner les moyens à 18 000 Insulaires de plus de MIEUX MANGER en prenant un virage santé³⁴

TOUR D'HORIZON

Pour être en bonne santé, il est essentiel de manger assez de fruits et de légumes. À l'inverse, les boissons et les aliments malsains, comme les boissons sucrées et les aliments hautement transformés, peuvent entraîner une prise de poids, de l'obésité et d'autres maladies chroniques (hypertension et cholestérol élevé, maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, certains cancers et mauvaise santé mentale).³⁵ En 2016, l'alimentation malsaine était à l'origine de 47 000 décès au Canada.³⁶ Selon les habitudes alimentaires relevées dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015, on estime que les recommandations canadiennes en matière d'alimentation saine représentent un fardeau économique de la maladie s'élevant à 26 milliards par année.³⁷ **En 2015-2016, seulement 28,5 % des Insulaires consommaient au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour.** Parmi les élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Î.-P.-É., seulement 41 % ont déclaré manger des légumes tous les jours de la semaine. Pour ce qui est des fruits, ce nombre s'élève à 40 %. Si la consommation de légumes était stable d'une année à l'autre, la consommation de fruits chutait de 47 % à la 7^e année et à 35 % à la 12^e année.³⁸ Que ce soit parmi les adultes ou les élèves, les hommes étaient moins susceptibles que les femmes de consommer des fruits et des légumes.³⁹

Beaucoup d'Insulaires ont un accès limité à des aliments sains et abordables, comme les fruits et les légumes. En 2017-2018, 14,0 % (19 000) des ménages de l'Î.-P.-É. ont déclaré ressentir de l'insécurité alimentaire, comparativement à 12,7 % des ménages canadiens.⁴⁰ En 2021, 25,4 % des jeunes de l'Île (1 sur 5) vivaient dans un ménage en situation d'insécurité alimentaire.⁴¹ **Lorsque des aliments sains ne sont ni accessibles ni abordables, les gens peuvent se tourner vers des aliments riches en calories et peu nutritifs.**⁴² Cette situation rend la gestion du poids difficile et peut aggraver le risque de maladie chronique. Les habitudes alimentaires sont influencées par des éléments complexes et, sans programme

³⁴ L'alimentation saine est calculée au moyen du pourcentage d'Insulaires de 12 ans et plus qui consomment au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Ainsi, 18 000 Insulaires qui ont les moyens de MIEUX MANGER représentent une hausse de 28,5 % à 33 % de cette mesure.

³⁵ CDC, [Poor nutrition](#)

³⁶ Bacon et al 2019. [Canada's new Healthy Eating Strategy: Implications for health care professionals and a call to action.](#)

³⁷ Loewen et al 2019. [Economic burden of not complying with Canadian Food Recommendations in 2018](#)

³⁸ University of Waterloo, [PEI COMPASS School Survey Provincial Report](#)

³⁹ 2021 Chief Public Health Officer's Report, <https://www.princeedwardisland.ca/en/publication/chief-public-health-officers-report-2021>

⁴⁰ 2021 Chief Public Health Officer's Report, <https://www.princeedwardisland.ca/en/publication/chief-public-health-officers-report-2021>

⁴¹ Tarasuk V, Li Tim, Fafard et St-Germain Andree-Anne. 2021. [Household Food Insecurity in Canada, 2021](#)

⁴² [Center for Disease Control and Prevention.2023. Healthy Food Environments](#)

ni politique de soutien, la saine alimentation pourrait continuer de se détériorer à l'Î.-P.-É. En mai 2021, l'Î.-P.-É. a adopté la première loi au Canada visant à éliminer l'insécurité alimentaire chez les enfants et à couper le taux d'insécurité alimentaire de moitié d'ici 2025.

TRAVAIL EN COURS

De nombreux acteurs travaillent à promouvoir la saine alimentation à l'Î.-P.-É. En tant qu'« île des délices » en milieu rural et agricole du Canada, l'Î.-P.-É. œuvre à l'échelle locale pour améliorer l'accès aux aliments sains, créer un environnement propice à une alimentation saine, favoriser la sécurité alimentaire et soutenir les systèmes alimentaires locaux. Le Programme d'alimentation scolaire de l'Î.-P.-É., un organisme à but non lucratif, a facilité l'accès à des options de repas abordables pour les élèves du système scolaire public durant l'année scolaire et l'été, et ce, au moyen d'un cadre d'équité.

L'amélioration des environnements alimentaires s'est retrouvée au centre des politiques pour la santé publique, entre autres. Le Comité de nutrition pour les enfants, animé par la Fondation des maladies du cœur de l'Î.-P.-É., a créé la *Health Eating in PEI Recreation Settings: Action Starter Kit*, une trousse de démarrage ayant pour but d'aider les exploitants d'installations et de cantines ainsi que les municipalités à faire la transition vers une offre de boissons et d'aliments plus sains. Les initiatives de promotion en continu de la santé, comme des subventions pour le bien-être qui renforcent les compétences en nutrition dans la communauté, la promotion des recommandations du Guide alimentaire canadien, et la promotion de politiques nouvelles ou révisées qui améliorent le choix, l'accès et l'abordabilité des aliments et boissons, sont nécessaires pour aider les Insulaires à mieux manger.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de l'objectif quinquennal de l'Î.-P.-É. d'amener 18 000 Insulaires de plus à MIEUX MANGER en prenant un virage santé.

8. Limiter la publicité des boissons et des aliments malsains (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

La publicité alimentaire a une grande influence sur les comportements alimentaires, les préférences et la santé générale des enfants. Au Canada, les enfants sont souvent exposés à des publicités sur des aliments riches en sel, en sucre et en gras saturé, lesquels augmentent les risques d'obésité ou de maladies chroniques comme le diabète de type 2, qui a augmenté chez les jeunes dans les deux dernières décennies.⁴³ Ainsi, de nombreux grands organismes mondiaux de santé, comme l'Organisation mondiale de la Santé, ont recommandé la mise en œuvre de politiques visant à limiter ou à éliminer la commercialisation des aliments malsains auprès des enfants comme stratégie essentielle pour prévenir l'obésité.⁴⁴ Cette mesure donnerait lieu à des lois régissant la publicité, la promotion et les incitatifs, comme les jouets et les jeux, aux endroits où les enfants et les familles passent du temps, comme les installations de loisirs. L'objectif : d'une part,

⁴³ Diabète Canada. [Le diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents](#)

⁴⁴ Taillie, L. S., Busey, E., Stoltze, F. M. et Dillman Carpentier, F. R. [Governmental policies to reduce unhealthy food marketing to children](#)

réduire l'exposition des enfants aux aliments malsains et leur consommation de ces aliments, et d'autre part, améliorer les choix alimentaires.

Ressources

- i. [Heart & Stroke: Healthy Eating in PEI Recreation Settings](#)
- ii. [Restriction de la publicité des boissons et des aliments mauvais pour la santé des enfants](#)
- iii. [Marketing to Kids \(M2K\)](#)

9. Réglementer l'étiquetage des menus pour les aliments et les boissons (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

En 2016, plus de la moitié de la population canadienne a déclaré manger au restaurant au moins une fois par semaine. La fréquence plus élevée des repas pris au restaurant est associée à une alimentation de moindre qualité, ce qui comprend un apport plus élevé en calories, en sel, en sucre et en gras saturé, ainsi qu'un apport plus faible en micronutriments.⁴⁵ Pour aider les consommateurs à faire des choix santé lorsqu'ils mangent au restaurant, l'étiquetage obligatoire présente l'information nutritionnelle des mets qui figurent normalement au menu, dans les présentoirs et dans les comptoirs libre-service des chaînes de restaurant et des établissements semblables.⁴⁶ En 2017, l'Ontario a réglementé l'étiquetage des menus en adoptant la *Loi pour des choix santé dans les menus*. Cette loi aide les familles à faire des choix informés lorsqu'elles mangent au restaurant ou achètent des repas à emporter. Une mesure similaire à l'Î.-P.-É. permettrait aux Insulaires de faire des choix santé.

Ressource

- i. [Healthy Menu Choices Act: Ontario](#)

10. Mettre en place des normes en matière d'aliments sains dans les institutions publiques (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

L'environnement alimentaire canadien a beaucoup changé au fil des ans. À l'heure actuelle, il est dominé par les produits alimentaires riches en sel, en sucre et en gras saturés. Ces produits sont de plus en plus accessibles et beaucoup plus publicisés que leurs équivalents à forte densité nutritionnelle, ce qui contribue au développement de mauvaises habitudes alimentaires chez les Canadiennes et Canadiens.⁴⁷ Les institutions publiques (écoles, hôpitaux, établissements de soins, centres de la petite enfance et établissements postsecondaires) sont des endroits idéals pour créer des environnements alimentaires sains et encourager les choix santé. En mettant en place des normes dans ces institutions, l'Î.-P.-É. peut encourager ces institutions à offrir des options alimentaires saines.⁴⁸

Ressource

- i. [Creating Healthier Food Environments](#)

⁴⁵ Polsky Y., Jane et Didier Garriguet. 2021. [Manger à l'extérieur du domicile au Canada : répercussions sur l'apport alimentaire](#)

⁴⁶ [FDA's Implementation of Menu Labeling Moving Forward.2019](#)

⁴⁷ Vanderlee, L., Goorang, S., Karbasy, K., Vandevijvere, S. et L'Abbé M. R. [Policies to Create Healthier Food Environments in Canada: Experts' Evaluation and Prioritized Actions Using the Healthy Food Environment Policy Index \(Food-EPI\)](#)

⁴⁸ Reynolds, Jennifer. Bas, Anna Jajji. [Nourishing the Future of Food in Health Care. A Pan-Canadian Policy Scan 2018.](#)

Travailler avec des partenaires pour accroître l'accès à des aliments sains, locaux et sains (ACTION COMMUNAUTAIRE)

En tant qu'« île des délices » en milieu rural et agricole du Canada, l'Î.-P.-É. œuvre à l'échelle locale pour améliorer l'accès aux aliments sains, créer un environnement propice à une alimentation saine, favoriser la sécurité alimentaire et soutenir les systèmes alimentaires locaux.⁴⁹ Les programmes communautaires d'alimentation ou de nutrition (cuisines communautaires, marchés fermiers, jardins et serres communautaires, programmes alimentaires en milieu scolaire) rendent les repas sains et nutritifs plus accessibles. Des politiques d'approvisionnement et d'aménagement favorables aux producteurs et fournisseurs locaux amélioreraient l'accès aux aliments sains, locaux et sains, tout en renforçant la sécurité alimentaire et en encourageant l'économie locale. Cette mesure consisterait à travailler auprès de partenaires et de l'industrie alimentaire pour réduire les obstacles à l'alimentation saine.

Ressource

- i. [Delivering Community Benefit: Healthy Food Playbook](#)

11. Lancer un programme de prescriptions de bonnes habitudes⁵⁰ afin d'amener les Insulaires à mener une vie saine (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)

Les Insulaires s'en remettent aux conseils de leurs fournisseurs de services de santé (médecins, physiothérapeutes, pharmaciens). Il est établi que l'ordonnance (recommandation) d'un fournisseur de services de santé en matière d'alimentation saine et d'activité physique peut être efficace pour améliorer la santé et prévenir les maladies et les blessures. Ce programme encouragerait les fournisseurs de soins de santé à prescrire (recommander) des habitudes de vie saines aux Insulaires susceptibles d'en bénéficier. Des données probantes indiquent que c'est un bon moyen d'améliorer la santé et de prévenir les maladies et les blessures. On exécuterait l'« ordonnance » en s'inscrivant au programme de prescription d'habitudes de vie saines, qui regrouperait des conseils et des ressources (encadrement, laissez-passer pour des centres, liens vers des groupes et des activités, bons pour des repas santé, cours de nutrition). La mesure proposée consiste à créer un programme de ce genre à l'Î.-P.-É.

Ressource

- i. [Priority Nutrition Strategy: Center for Disease Control and Prevention](#)

⁴⁹ L'approche de l'Î.-P.-É. cadre avec la mission de la stratégie alimentaire nationale. [The National Food Strategy - The Plan](#)

⁵⁰ Le programme d'ordonnance pour une vie saine porte aussi sur l'activité physique (voir MIEUX BOUGER).

MIEUX BOUGER



MIEUX VIVRE
ensemble, nous le pouvons

THÈME 4 : MIEUX BOUGER



OBJECTIF PROVINCIAL SUR CINQ ANS

Amener 20 000 Insulaires de plus à MIEUX BOUGER et à atteindre le seuil recommandé d'exercice physique⁵¹

TOUR D'HORIZON

L'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale.⁵² Les niveaux d'activité physique sont en déclin à l'Î.-P.-É., où ils sont plus bas qu'ailleurs au Canada. En effet, seulement 48,3 % (64 000) des Insulaires de 12 ans et plus suivent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.⁵³ En 2017-2018, seulement 16,0 % des jeunes de 12 à 17 ans à l'Î.-P.-É. atteignaient le seuil recommandé d'exercice physique, ce qui en fait le groupe le moins susceptible de suivre les directives. Au Canada, ce déclin de l'activité physique coïncide avec une hausse de la sédentarité et du temps passé devant un écran.⁵⁴ Il est prouvé que l'activité physique régulière permet de prévenir et de gérer les maladies chroniques, comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète de type 2, ainsi que plusieurs cancers.⁵⁵ Elle favorise aussi un poids santé, sans compter d'autres bienfaits pour la santé des personnes obèses ou en surpoids.

Pour améliorer les niveaux d'activité physique et réduire la sédentarité, nous devons donner aux Insulaires les outils nécessaires pour respecter les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Ces directives encadrent l'activité physique, la sédentarité (temps d'écran, etc.) et le sommeil, et donnent une idée de ce à quoi ressemble une journée saine pour la population canadienne.⁵⁶ Le sport, qu'il soit récréatif ou de compétition, est une avenue pour bouger davantage. Cependant, l'activité physique ne se limite pas aux sports. Il s'agit aussi d'augmenter le niveau d'activité quotidien : marcher avec des amis, se rendre au travail à vélo, jouer avec ses enfants, etc. Il est plus facile d'incorporer l'activité physique au quotidien lorsque les communautés sont conçues pour rendre le mouvement accessible et facile.

⁵¹ Le niveau d'activité physique est calculé au moyen du pourcentage d'Insulaires de 12 ans et plus qui respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Ainsi, 20 000 Insulaires encouragés à MIEUX BOUGER représentent une hausse de 48,3 % à 50 % de cette mesure.

⁵² Organisation mondiale de la Santé, *Physical activity*

⁵³ 2021, PEI Chief Public Health Officer's Report. <https://www.princeedwardisland.ca/en/publication/chief-public-health-officers-report-2021>.

⁵⁴ ParticipACTION, *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes 2020*

⁵⁵ Santé Canada, *Votre santé et l'activité physique*

⁵⁶ Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*

TRAVAIL EN COURS

De nombreux acteurs encouragent l'activité physique à l'Î.-P.-É. En effet, il existe des organismes et des initiatives communautaires qui soutiennent les programmes d'activité physique (Recreation PEI, programme communautaire l'Île s'engage!) et qui en font la promotion (programme Bike Friendly Communities pour le transport actif, etc.). Island Trails et Parcs Canada, avec des organismes de bassins versants, participent à l'entretien des réseaux de sentiers de l'Î.-P.-É. Le Fonds du legs des Jeux du Canada soutient la création de nouvelles infrastructures et de programmes continus de sport de niveau élite. Les écoles et les centres communautaires organisent des activités communautaires (programmes d'entraînement, activités internes et sportives, etc.). La construction de nouvelles voies cyclables (pont de la rivière Hillsborough, lien entre Cornwall et Charlottetown) et la création de programmes comme la remise provinciale sur l'achat d'une bicyclette et la remise pour vélo électrique renforcent le transport actif à des fins utilitaires et récréatives. Des partenaires du secteur privé, comme Canadian Tire et les installations de sport et de conditionnement physique, ont aussi des programmes qui favorisent l'activité physique.

La Division des sports, des loisirs et de l'activité physique du ministère des Pêches, du Tourisme, du Sport et de la Culture est responsable du sport et du loisir à l'Î.-P.-É., y compris des initiatives communautaires d'activité physique comme les programmes communautaires Recreation PEI et l'Île s'engage!. Cette division assure aussi le leadership et le financement des conseils régionaux de sport. De son côté, le ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de l'Action climatique est responsable des initiatives liées aux infrastructures de transport actif de la province, dont l'Active Transportation Network, un réseau provincial de transport actif, et le Fonds de réponse aux défis climatiques. Le ministère de l'Éducation et de la Petite enfance est responsable du programme-cadre d'éducation physique et de santé dans les écoles de la maternelle à la 12^e année. Il décide notamment du nombre hebdomadaire de minutes de cours consacrées à l'activité physique durant l'année scolaire, toujours dans l'optique d'aider les élèves à approfondir leur savoir-faire physique et à adopter une attitude positive à l'égard de la vie active.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de l'objectif quinquennal de l'Î.-P.-É. d'amener 20 000 Insulaires de plus à MIEUX BOUGER et à atteindre le seuil recommandé d'exercice physique.

12. Renforcer les règles d'aménagement de la province et des municipalités (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)

La planification des transports et de l'utilisation des terres favorise le transport actif et les infrastructures saines (routes sécuritaires jusqu'à l'école pour les enfants, quartiers piétonniers, espaces verts, sentiers, pistes cyclables et autres couloirs de transport actif). L'administratrice en chef de la santé publique du Canada insiste sur le fait que « les villes et les collectivités peuvent [...] être conçues et construites de façon à ce que les choix sains soient les choix les plus faciles pour les citoyens ». ⁵⁷ En accordant la priorité aux lois et politiques de santé publique pour créer des

⁵⁷ Theresa Tam (2017), Agence de la santé publique du Canada. [Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada.](#)

environnements propices, les municipalités et la province pourront aider plus d'Insulaires à atteindre le seuil recommandé d'exercice physique. Cette mesure s'appuiera sur les cadres existants pour renforcer la législation provinciale et municipale en matière de planification et ainsi favoriser une vie active.

Ressources

- i. [Partenariat canadien contre le cancer – Politiques en matière de transport actif au Canada](#)
- ii. [Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique – Concevoir un mode de vie sain](#)

13. **Accroître l'accessibilité des endroits où les Insulaires peuvent faire de l'activité physique (ACTION COMMUNAUTAIRE)**

Les lieux d'étude, de travail et de loisirs occupent une place de choix dans la vie de bon nombre d'Insulaires. En y multipliant les occasions de bouger, on favorise une vie active au quotidien. Cette mesure permettrait aux lieux de travail, aux établissements d'enseignement et aux centres communautaires d'aider les gens à adopter des pratiques moins sédentaires et à suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Par exemple, les directives pourraient être incorporées aux politiques scolaires et politiques de la petite enfance. Il s'agirait également de prolonger les heures d'ouverture des écoles et des établissements communautaires pour donner plus d'occasions aux Insulaires de faire de l'activité physique, surtout en hiver.

Ressources

- i. [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- ii. [Promoting Physical Activity Through the Shared Use of School Recreational Spaces](#)

14. **Lancer un programme de prescription d'habitudes de vie saines⁵⁸ pour pousser les Insulaires à bouger plus (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)**

Les Insulaires s'en remettent aux conseils de leurs fournisseurs de services de santé (médecins, physiothérapeutes, pharmaciens). Il est établi que l'ordonnance (recommandation) d'un fournisseur de services de santé en matière d'alimentation saine et d'activité physique peut être efficace pour améliorer la santé et prévenir les maladies et les blessures. Ce programme encouragerait les fournisseurs de soins de santé à prescrire (recommander) des habitudes de vie saines aux Insulaires susceptibles d'en bénéficier. On exécuterait l'« ordonnance » en s'inscrivant au programme de prescription d'habitudes de vie saines, qui regrouperait des conseils et des ressources (encadrement, laissez-passer pour des centres, liens vers des groupes et des activités, bons pour des repas santé, cours de nutrition). La mesure proposée consiste à créer un programme de ce genre à l'Î.-P.-É.

Ressources

- i. [Alberta Prescription to Get Active](#)

⁵⁸ Le programme de prescriptions de bonnes habitudes porte également sur l'alimentation saine (voir MIEUX MANGER).

MIEUX SE SENTIR



THÈME 5: MIEUX SE SENTIR



OBJECTIF PROVINCIAL SUR CINQ ANS

Permettre à 9 000 Insulaires de plus de MIEUX SE SENTIR en établissant des liens avec les ressources communautaires et en prenant des mesures personnelles pour améliorer leur bien-être mental⁵⁹

TOUR D'HORIZON

La santé mentale est un domaine dans lequel l'Î.-P.-É. a toujours été supérieure à la moyenne canadienne. Toutefois, plus récemment, les évaluations de la santé mentale perçue par les Insulaires ont diminué et le traitement des troubles de l'humeur et de l'anxiété a augmenté⁶⁰. Les déclarations de santé mentale excellente ou très bonne sont en baisse à l'Î.-P.-É. et au Canada.⁶¹

En ce qui concerne certains déterminants de la santé, tels que les pratiques de santé personnelles et les capacités d'adaptation, les Insulaires s'en sortent moins bien que les autres Canadiens dans l'ensemble. Les Insulaires étaient également moins susceptibles que les autres Canadiens de faire des changements pour améliorer leur santé ou d'avoir l'intention de faire de tels changements. L'Î.-P.-É. obtient de bien meilleurs résultats que le Canada en ce qui concerne les déterminants transversaux de la santé (c'est-à-dire le sentiment d'appartenance à la communauté et le soutien social), qui peuvent constituer des atouts uniques dont l'Î.-P.-É. peut tirer parti pour améliorer les déterminants structurels et intermédiaires de la santé⁶².

Les raisons sous-jacentes expliquant une telle autoévaluation du bien-être mental varient. Pour certains, se sentir bien nécessite de consulter un spécialiste de la santé mentale, auquel cas le diagnostic fournit les outils ou le traitement nécessaires pour les guider sur la voie de l'amélioration. Si le fait de constater qu'un nombre croissant d'Insulaires cherchent à se faire soigner peut être perçu de manière négative, on peut aussi y voir un désir croissant des Insulaires d'améliorer leur santé. De même, avec les fluctuations et les changements économiques les plus récents et après avoir fait face à la pandémie de COVID-19 depuis le début de l'année 2020, il n'est pas surprenant qu'un plus grand nombre de personnes fassent état d'une augmentation de leur anxiété. Les résultats d'un [sondage Ipsos](#) ont montré que les gens vivent en « isolation de l'inflation » en raison de l'augmentation du coût de la vie et des taux d'intérêt.

⁵⁹ Le bien-être mental est estimé à partir du pourcentage de résidents de l'Île âgés de 12 ans et plus qui déclarent avoir une excellente ou une très bonne santé mentale. 9 000 Insulaires qui ont la possibilité de MIEUX SE SENTIR représentent une augmentation de cette mesure de 68,0 % à 75,1 %.

⁶⁰ 2021 Chief Public Health Officer's Report, p. 24

⁶¹ 2021 Chief Public Health Officer's Report, p. 16

⁶² 2021 Chief Public Health Officer's Report, p. vii

« Plus de la moitié des Canadiens de l'Atlantique interrogés – 55 % des répondants – déclarent rester à la maison plus souvent pour économiser de l'argent, tandis que deux sur cinq disent passer moins de temps à socialiser pour réduire les dépenses ». ⁶³ Un autre sondage réalisé pour [Recherche en santé mentale Canada](#) a révélé que les difficultés financières engendrées par l'inflation et la hausse des taux d'intérêt nuisent à la santé mentale de nombreux Canadiens, certains d'entre eux faisant état d'un taux élevé d'anxiété concernant le logement et la nourriture. ⁶⁴ L'étude conclut que 32 % des Canadiens qui connaissent des difficultés financières font état d'un niveau d'anxiété très élevé. C'est le niveau le plus élevé de tous les groupes étudiés par le sondage, qui comprend également les chômeurs, les étudiants et les enfants de moins de 9 ans. ⁶⁵ Des résultats similaires ont été obtenus dans une autre étude menée par Financial Planning Canada, qui a révélé que 36 % des personnes interrogées ont connu des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété ou la dépression, associés à leur stress financier. Son [indice de stress financier de 2023](#) souligne que, pour la sixième année consécutive, l'argent continue d'être la principale source de stress pour les Canadiens, affectant 40 % des personnes interrogées. ⁶⁶

TRAVAIL EN COURS

Le ministère de la Santé et du Mieux-être s'emploie activement à promouvoir le bien-être mental en élaborant des politiques et en finançant la mise en œuvre de programmes et de services qui ont un impact positif sur le bien-être mental des Insulaires. L'impact des facteurs de stress de l'environnement économique, tels que l'inflation et l'augmentation du coût de la vie, les taux d'intérêt plus élevés ainsi que l'anxiété post-pandémique, exige l'introduction de ressources et d'options pour répondre aux besoins pratiques des Insulaires qui ont besoin d'une alternative à l'approche unique. En s'appuyant sur les atouts uniques de l'Île-du-Prince-Édouard, où les résidents ont un plus grand sens de la communauté et du soutien social, l'objectif d'amélioration du bien-être général et de réduction de la consommation de substances sera atteint en inspirant des changements personnels pour le mieux. En travaillant avec des organismes à but non lucratif, tels que l'Alliance pour le bien-être mental de l'Île-du-Prince-Édouard, et des partenaires communautaires qui se consacrent à la création de conditions propices à un changement positif et à l'amélioration de la résilience, il est possible d'améliorer le bien-être mental de tous les Insulaires.

Alors que les conclusions actuelles indiquent que les Insulaires sont moins susceptibles que les autres Canadiens d'apporter des changements pour améliorer leur santé, l'objectif est d'imaginer un scénario dans lequel les Insulaires sont plus susceptibles d'apporter des changements pour améliorer leur santé. Ce changement commence par une volonté de changement; il est soutenu par des initiatives qui envisagent de nombreuses options permettant aux Insulaires d'accéder aux outils, aux techniques et aux technologies nécessaires pour y parvenir.

En accordant des subventions – accessibles par l'intermédiaire de l'Alliance pour le bien-être mental de l'Î.-P.-É. – qui soutiennent des projets fondés sur des données probantes visant à développer et à renforcer la résilience et à améliorer le bien-être mental, le ministère de la Santé et du Mieux-être renforcera le sentiment de communauté et d'appartenance des Insulaires. En collaboration avec les

⁶³ Sondage Ipsos, septembre 2023 : MNP - Inflation Isolation is Growing

⁶⁴ Recherche en santé mentale Canada, sondage 17, août 2023

⁶⁵ Globe and Mail, 6 septembre 2023 : Inflation, high Interest rates affecting Canadians' mental health

⁶⁶ FP Canada 2023 Financial Stress Index finds money remains the leading source of stress for Canadians

organismes communautaires qui fournissent des programmes et des services, l'Alliance pour le bien-être mental de l'Île-du-Prince-Édouard étudie les possibilités de collaborer avec les partenaires communautaires afin de fournir de la manière la plus efficace possible des programmes de santé mentale, de bien-être et de toxicomanie dans les communautés de l'Île. En fournissant un accès en ligne aux ressources en matière de santé mentale, un soutien téléphonique en matière de santé mentale et de toxicomanie et un financement accru des ressources cliniques, le ministère aide les Insulaires à passer de l'intention à l'action pour leur santé mentale et à **MIEUX SE SENTIR**.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de l'objectif quinquennal de l'Î.-P.-É. de permettre à davantage d'Insulaires de **MIEUX SE SENTIR** en établissant des liens avec les ressources communautaires et en prenant des mesures personnelles pour améliorer leur bien-être mental.

15. Collaborer avec l'Alliance pour le bien-être mental de l'Île-du-Prince-Édouard afin de faciliter la mise en œuvre de programmes de première ligne à l'intention des Insulaires vulnérables (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)

Les subventions du ministère de la Santé et du Mieux-être, accessibles par l'intermédiaire de l'Alliance pour le bien-être mental de l'Î.-P.-É. et qui soutiennent des projets communautaires fondés sur des données probantes dans l'ensemble de l'Île, sont conçues pour développer et renforcer la résilience et améliorer le bien-être mental. La certification *Brain Story* est un exemple de l'un des programmes financés. Il est conçu pour aider et former les travailleurs de première ligne, y compris les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé, les travailleurs correctionnels, les officiers de police et ceux qui travaillent avec les résidents vulnérables de l'île, afin de mieux comprendre le lien entre le développement du cerveau et la toxicomanie et la santé mentale.

Ressource

- i. [Alliance pour le bien-être mental de l'Î.-P.-É.](#)

16. Faire participer les résidents de l'Île à l'innovation grâce à Navigapp (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)

Navigapp est une ressource en ligne sur la santé mentale pour les Insulaires qui propose des programmes d'intervention précoce à toute personne âgée de 13 ans ou plus, préoccupée par la dépendance, l'anxiété et le stress, le harcèlement, la dépression, les troubles alimentaires, l'identité et l'estime de soi, la santé sexuelle, le suicide/l'automutilation, et plus encore. *Navigapp* fournit des outils et des ressources pratiques pour aider à faire face aux problèmes quotidiens et à prendre leur santé en main. Il propose également *Breathing Room*, une application gratuite destinée aux adolescents et aux jeunes adultes, qui leur permet de participer de manière adaptée à leur situation personnelle. D'autres applications et informations seront rendues disponibles en partenariat avec Santé Î.-P.-É.

Ressources

- i. [Bridge the Gapp : Ressource en ligne pour la santé mentale des résidents de l'Île](#)

- ii. [Site Web de Bridge the Gapp](#)

17. **Fournir un accès sur demande à un soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie (PRESTATION DE SERVICES PRÉVENTIF)**

La Ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie sans frais au 1-833-533-6983 permet aux Insulaires d'avoir accès à un professionnel de la santé mentale qualifié 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Ce service apporte une assistance immédiate, lorsque l'on a besoin d'aide, et sert de source d'orientation pour les personnes qui pourraient avoir besoin d'une assistance à plus long terme ou plus approfondie en les mettant en relation avec des programmes et des soutiens appropriés, y compris des équipes cliniques qui peuvent fournir des services en personne au domicile de l'intéressé.

Ressource

- i. [Services de santé mentale et de toxicomanie](#)

STIMULER LE CHANGEMENT



TOUR D'HORIZON

La population humaine continue de croître partout dans le monde, et celle de l'Î.-P.-É. suit une tendance semblable depuis 2014⁶⁷ : elle devrait atteindre 200 000 personnes d'ici 2030⁶⁸. Les taux de mortalité et de fertilité sont aussi en déclin, et bien que les gens vivent plus longtemps qu'avant, ils ne sont pas en meilleure santé pour autant⁶⁹. Le fardeau de la maladie demeure un enjeu qui demande de nouvelles solutions de prévention et de promotion de la santé. **Dans un objectif de promotion de la santé, le public, les gouvernements, les organismes sans but lucratif et le secteur privé se réunissent pour aider les communautés à prévenir les maladies et à atteindre la santé, le bien-être et l'équité en santé**⁷⁰.

Dans son rapport annuel de 2021, l'administratrice en chef de la santé publique du Canada a déclaré que « notre système de santé publique doit être mieux équipé pour faire face aux défis nouveaux et continus qui se posent à notre santé collective. Un système de santé publique renforcé doit également travailler avec d'autres secteurs pour tenir compte des circonstances sociales, économiques qui influent sur la santé »⁷¹. Ainsi, une approche globale de société s'impose si nous voulons faire progresser le bien-être à l'Î.-P.-É. et aider les Insulaires à prendre leur santé en main. Les recherches révèlent que l'autonomisation mène à une mobilisation communautaire où chaque personne, groupe et organisme cerne ses propres besoins et y répond⁷². La mobilisation communautaire favorise la pérennité, puisque les communautés sont alors capables de subvenir à leurs propres besoins.

TRAVAIL EN COURS

Depuis 2015, l'Unité de promotion de la santé du Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. fait la promotion du bien-être à l'Î.-P.-É. en mettant l'accent sur le renforcement de l'action communautaire. En effet, plus de 120 projets communautaires ont été financés par le Programme de subventions pour le mieux-être; des conférences annuelles et des forums virtuels ont aussi amené des occasions d'apprentissage et de réseautage entre partenaires. Les médias sociaux de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.**, lancés

⁶⁷ Bureau de la statistique de l'Î.-P.-É., ministère des Finances, [Prince Edward Island Population Report 2023](#)

⁶⁸ CBC, [PEI population crossed 180K mark, Statistics Canada projects](#)

⁶⁹ Organisation mondiale de la Santé (OMS), [Bending the Trends to Promote Health and Well-Being: A strategic foresight on the future of health promotion](#)

⁷⁰ University de Toronto, [Governing for the Public's Health: Governance Options for a Strengthened and Renewed Public Health System in Canada](#)

⁷¹ Gouvernement du Canada, [Une vision pour transformer le système de santé publique du Canada](#)

⁷² Health Promotion Glossary of Terms 2021, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

en 2021, et son site Web, lancé en 2023, réunissent des renseignements éducatifs, des études, des outils et des ressources qui aideront les gens et les communautés de l'Î.-P.-É. à mieux vivre. De nombreuses campagnes de promotion des normes et directives nationales visant à acquérir des aptitudes personnelles et à encourager les changements de comportement ont été lancées. Le succès de ces initiatives repose sur la coopération et la collaboration avec d'autres ministères et organismes gouvernementaux, d'autres ordres de gouvernement, les gouvernements des Premières Nations, les organisations, les établissements d'enseignement, les entreprises et les leaders communautaires, qui fournissent tous des ressources (personnel, temps, financement, espace, etc.) et agissent comme catalyseurs pour soutenir les efforts de mobilisation communautaires aux quatre coins de l'Î.-P.-É.

MESURES PROPOSÉES

Les mesures suivantes sont proposées dans le cadre de MIEUX VIVRE Î.-P.-É. Ces mesures fondamentales invitent au changement en ce qui touche tous les comportements liés à la santé de MIEUX VIVRE Î.-P.-É.

18. **Former un comité d'action provincial pour MIEUX VIVRE Î.-P.-É.**

Puisque le bien-être à l'Î.-P.-É. nécessite une approche qui tient compte de toute la société, cette mesure établirait un comité d'action MIEUX VIVRE Î.-P.-É. dont les membres auraient à cœur le bien-être de toute l'Île. Le comité examinerait les retours des consultations publiques, créerait un plan d'action annuel, coordonnerait les subventions communautaires (MIEUX VIVRE Î.-P.-É., Alliance pour le bien-être mental, autres subventions ministérielles du gouvernement de l'Î.-P.-É.), ferait l'inventaire et l'adaptation des lois et politiques qui ont une influence sur les maladies chroniques, mesurerait l'efficacité du plan et publierait un rapport annuel de progrès.

Ressource

- i. [Exemple : Approche au développement sain de l'enfant à l'Î.-P.-É.](#)

19. **Créer la plateforme d'action communautaire en ligne de MIEUX VIVRE Î.-P.-É. (ACTION COMMUNAUTAIRE)**

Il faut encourager les communautés à collaborer et à mener des initiatives locales de bien-être. Récemment, un site Web MIEUX VIVRE Î.-P.-É. a vu le jour. Il contient des informations sur les concepts, les approches, les politiques, les programmes, les outils, les ressources, les recherches et les rapports liés aux thèmes comportementaux, aux facteurs d'équité et déterminants sociaux de la santé. La mesure proposée consiste à transformer le **site Web** de MIEUX VIVRE Î.-P.-É. en une plateforme Web interactive qui réunirait pour les communautés 1) des données locales, 2) un système de soumission de demandes de subventions au bien-être, 3) un accès à des spécialistes techniques et 4) des ressources en matière de comportements sains.

Ressources

- i. [Site Web de MIEUX VIVRE Î.-P.-É.](#)

20. **Établir des réseaux communautaires (ACTION COMMUNAUTAIRE)**

Un mécanisme de mobilisation des communautés en lien avec les initiatives locales de bien-être est nécessaire à l'atteinte des objectifs quinquennaux de MIEUX VIVRE Î.-P.-É. Les réseaux

communautaires offrent une structure au sein de laquelle les groupes et organismes de la province peuvent travailler ensemble et apprendre les uns des autres. Ils encouragent les échanges intersectoriels et ils permettent d'accorder une importance égale à chacun des facteurs de risque. La mesure proposée consiste à créer un réseau communautaire pour chacun des comportements liés à la santé. Ces réseaux seraient liés au comité d'action **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** et feraient en sorte que les membres de la communauté participent activement et aient part aux décisions.

Ressources

- i. [Exemple : Nova Scotia Alcohol Policy Coalition](#)

21. Investir dans la sensibilisation du public aux maladies chroniques, aux facteurs de risque, aux déterminants sociaux de santé et à l'équité en santé (ACTION COMMUNAUTAIRE)

Pour promouvoir le bien-être à l'Î.-P.-É., il faut des messages d'intérêt public dans plusieurs canaux de communication : médias sociaux, vidéo, audio et médias imprimés. Les messages doivent atteindre l'ensemble des Insulaires, mais aussi viser les groupes qui sont à risque de contracter une maladie chronique. La mesure proposée consiste à investir dans des campagnes de sensibilisation publique régulières pour promouvoir les comportements liés à la santé de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.**

Ressources

- i. Médias sociaux (@LiveWellPEI sur [Facebook](#), [Instagram](#) et [Twitter](#))
- ii. [Campagne de prévention du tabagisme et du vapotage : Respire](#)
- iii. [Campagne de réduction de la consommation d'alcool : Moins, c'est mieux](#)

22. Augmenter le financement de la subvention d'action communautaire MIEUX VIVRE Î.-P.-É. (ACTION COMMUNAUTAIRE)

Le programme de subvention actuel de **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** est assorti d'un budget annuel de 50 000 \$ et offre aux organismes sans but lucratif, aux écoles, aux nations autochtones, aux organisations, aux groupes et aux communautés la chance de demander un financement ponctuel pour de nouveaux projets ou de nouvelles initiatives. Le programme a été créé pour favoriser la collaboration, réduire les obstacles, renforcer le soutien et bonifier les ressources afin d'améliorer les résultats en santé et de rendre les choix sains plus accessibles. Pour véritablement influencer le bien-être à l'Î.-P.-É., il faudrait augmenter ce budget.

Ressources

- i. [Programme de subvention MIEUX VIVRE Î.-P.-É.](#)

23. Améliorer la surveillance provinciale et communautaire des maladies chroniques et de l'équité en santé (ACTION COMMUNAUTAIRE)

Pour encourager le changement dans les communautés de l'Î.-P.-É., il faudrait de meilleures informations sur les maladies chroniques, les comportements de santé et les déterminants sociaux en santé. La mesure proposée consiste à créer un sondage provincial sur **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** afin de combler les lacunes dans les données sur ces trois sujets; à enrichir les données de sondage à l'aide du dossier médical électronique provincial; et à offrir à la communauté un libre accès aux données en la matière.

Ressources

i. [2021 PEI Chief Public Health Officer's Report](#)

24. **Mettre en place l'approche Santé dans toutes les politiques (SdTP) à l'Île-du-Prince-Édouard (POLITIQUES PUBLIQUES SAINES)**

La Santé dans toutes les politiques (SdTP) est une stratégie approuvée par le gouvernement pour influencer les politiques dans des secteurs autres que la santé. L'objectif est d'agir positivement sur les déterminants sociaux de la santé et d'améliorer l'équité en santé ou, au moins, d'atténuer les répercussions négatives sur la santé des politiques développées en dehors du secteur. Les trois composantes de la SdTP sont 1) les processus et les outils d'élaboration de politiques, 2) les collaborations intersectorielles et les solutions multidimensionnelles et 3) la stratégie de gouvernance globale. Cette mesure permettrait d'adopter une approche en SdTP pour l'Île-du-Prince-Édouard.

Ressource

- i. [Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé – Santé dans toutes les politiques](#)

CONCLUSION

Ensemble, nous pouvons aider tous les Insulaires à **MIEUX VIVRE** en faisant du choix santé le choix le plus facile. Nous voulons votre avis sur les mesures proposées pour améliorer le bien-être à l'Île-du-Prince-Édouard. Nous voulons aussi savoir quelles autres mesures nous pourrions envisager pour atteindre nos objectifs provinciaux de bien-être. Vos commentaires serviront à guider le développement d'un plan d'action quinquennal **MIEUX VIVRE Î.-P.-É.** Nous avons hâte de vous lire!