

Dans ce numéro

Le sodium dans la réserve
d'eau potable de Sudbury et
du district

» Page 2

Consommer le poisson-gibier

» Page 4

Mon QICancer plus près de
chez nous

» Page 6

La consommation d'alcool
pendant l'allaitement

» Page 7

Références

» Page 8

Message de la médecin-hygiéniste

Mesdames,

Messieurs,

L'été qui bat son plein et les nombreuses journées chaudes qui nous attendent encore peut-être nous rappellent certainement l'importance d'encourager nos patients et nos clients à combattre la chaleur afin de rester en santé et en sécurité.

Dans le présent numéro du bulletin *Le Conseiller*, nous fournissons des renseignements pertinents sur des sujets de santé publique relatifs à divers groupes. Par exemple, nous abordons l'importance nutritionnelle du poisson et la nécessité de surveiller les niveaux de consommation en raison de la présence possible de contaminants. Nous vous présentons aussi un guide mis à jour et publié par Meilleur départ et Mother Risk, intitulé *La consommation d'alcool pendant l'allaitement : fiche d'information pour professionnels de la santé*.

Étant donné que bien des gens se posent des questions sur les maladies chroniques, dont le cancer, le nouvel outil en ligne *Mon QICancer* peut les aider à évaluer leurs risques. Enfin, en tant que fournisseurs de soins de santé, vous comprenez l'importance d'aider les patients à gérer leur apport en sodium. Nos données sur le sodium dans les réseaux municipaux d'eau potable représentent une importante source de renseignements.

J'espère que vous trouvez le temps de profiter de bon nombre des activités de plein air et des attractions que nos belles collectivités ont à offrir.

Veillez agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments distingués.

D^{re} Penny Sutcliffe, médecin-hygiéniste

Le sodium dans notre réserve d'eau potable

Burgess Hawkins, gestionnaire, Santé environnementale

Les concentrations de sodium sont systématiquement surveillées dans toutes les réserves d'eau réglementées de la province d'Ontario.

L'objectif esthétique pour l'eau potable est de 200 mg/l de sodium. À cette concentration, la présence de celui-ci est décelée par le goût salé qu'il donne. Le sodium n'est pas considéré comme un élément toxique. Par conséquent, aucune concentration maximale acceptable dans l'eau potable n'a été précisée.

L'apport moyen en sodium provenant de l'eau ne représente qu'une faible fraction de la quantité consommée dans le cadre d'un régime normal. Cependant, les personnes souffrant d'hypertension ou d'insuffisance cardiaque congestive devront peut-être limiter leur consommation de sodium. Alors, l'apport en sodium provenant de l'eau potable pourrait devenir significatif.

Lorsque la concentration de sodium dépasse 20 mg/l, il faut en aviser le médecin-hygiéniste local afin que l'information soit transmise aux médecins de la région.

Le sodium dans les aliments usuels

Vous trouverez ci-après quelques exemples de teneur en sodium provenant de *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*, par Santé Canada (2008). Consultez le rapport en ligne à la page http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php.

Tableau 1. Teneur en sodium selon Valeur nutritive de quelques aliments usuels, Santé Canada, 2008

Aliment usuel	Mesure	Sodium (mg)
Pain de blé entier commercial	1 tranche	184
Lait écrémé	250 ml	109
Poulet à griller, poitrine, viande, rôtie	75 g	56
Soupe poulet et légumes, chunky	250 ml	1 128
Croustilles de pommes de terre, nature	1 petit sac	229
Cornichons à l'aneth	1 cornichon moyen	833
Olives, marinées, en conserve ou bouteille	4	249

Remarque : cette publication énumère les nutriments les plus pertinents du point de vue de la santé publique et de l'apport alimentaire de 1 100 des aliments les plus couramment consommés au Canada.





Les réseaux d'alimentation en eau où les concentrations en sodium dépasseraient 20 mg/l sont indiqués ci-après.

Afin d'obtenir des détails précis sur votre réseau d'approvisionnement en eau, veuillez communiquer avec votre bureau municipal.

Tableau 2. Réseaux d'alimentation en eau où les concentrations de sodium seraient supérieures à 20 mg/l

Installation	Emplacement	Date	Concentration de sodium (mg/l)
Réseau d'approvisionnement par puits de C.A. MacMillan Place	Webbwood	2015	20,9; 20,4 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement en eau potable de Chapleau	Chapleau	2013	23,7; 22,8 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement par puits de Dowling	Dowling	2015	29,2/35; 30,3/35,6 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement par puits de Falconbridge	Falconbridge	2015	21,7/25,3; 21,1/28,2 après rééchantillonnage
Gervais Trailer Park	Chapleau	2015	155
Réseau d'approvisionnement par puits de Gogama	Gogama	2013-2014	22,9; 21,8 après rééchantillonnage
Humarcin Residents' Organization	Sudbury	2011	102,4
Maytown Mobile Home Village	Massey	2013	45,6; 46 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement en eau potable d'Onaping/Levack	Onaping/ Levack	2015	65,7; 52,9 après rééchantillonnage
Peace Valley Trailer Park	Wahnapitae	2011	107,1
Résidence des pionniers de Noëlville	Noëlville	2015	90,2; 91,2 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement par puits de de la rue David	Sudbury	2015	52,8; 52,3 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement par puits de Garson	Garson	juillet / novembre 2015	24,5/58,5; 23,0/56,4 après rééchantillonnage
Puits et réseau de distribution de Valley	Valley East	mai / novembre 2015	24,2/34,4; 26,6/72,6; 30,9/26,2/70,1 après rééchantillonnage
Réseau d'approvisionnement par puits de Warren	Warren	2012	75

Remarque : bon nombre des réseaux de distribution d'une localité peuvent correspondre à un approvisionnement mixte en eau.

Consommer le poisson-gibier

Cynthia Peacock-Rocca, Santé environnementale

Le Guide alimentaire canadien¹ recommande que vos patients consomment au moins deux portions de poisson (de 75 grammes chacune) par semaine.

Selon Santé Canada², de récentes données probantes portent à croire que la consommation de poisson et l'apport en acide eicosapentaénoïque (AEP) et en acide docosahexaénoïque (ADH) qui s'y rattache peuvent aider à garder le cœur en santé. Dans le cas des femmes enceintes et de celles qui pourraient tomber enceintes, cette consommation joue un rôle dans le développement normal du cerveau et de l'œil chez le fœtus.

Le poisson est aussi une excellente source de protéine et une source significative de vitamine D. Il apporte également de précieux minéraux au régime alimentaire, comme le sélénium, l'iode, le magnésium, le fer et le cuivre.

Cependant, certains poissons peuvent transporter des contaminants comme le mercure. Les concentrations varient grandement selon l'espèce et la taille du poisson, et sont propres à l'emplacement. Les contaminants peuvent provenir de la région ou de sources situées à des milliers de kilomètres. Par exemple, les contaminants aériens peuvent se déplacer sur de grandes distances et retomber au sol sous forme de pluie ou de neige. Le mercure en fait partie. Il est la cause de la plupart des avis concernant la consommation pour les plans d'eau intérieurs. Comme il est réparti également dans la chair du poisson, il n'y a rien à faire pour éliminer ou réduire la contamination. Cela étant, il est particulièrement important de conseiller vos patients concernant la quantité sécuritaire de poisson à consommer.

Selon le Guide de consommation du poisson de l'Ontario³, la plupart des poissons-gibier ne causent pas d'effets immédiats sur la santé. La majorité de vos patients pourraient constater les bienfaits d'une consommation accrue de poisson. Cependant, manger régulièrement du poisson contaminé risque de porter l'accumulation de contaminants dans le corps à des niveaux inquiétants pour la santé.

Parmi les poissons chez qui les concentrations en acides gras sont plus élevées et les niveaux de mercure sont faibles figurent le saumon, la truite arc-en-ciel, le hareng et l'éperlan.²

Le Guide définit les groupes sensibles comme étant :

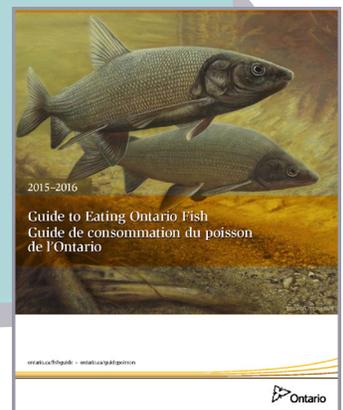
1. les femmes en âge de procréer (celles qui entendent tomber enceintes ou qui le sont);
2. les enfants de moins de 15 ans.

Ces deux groupes de patients sont affectés par les contaminants à des concentrations plus faibles que la population en général. Les femmes en âge de procréer, y compris les femmes enceintes et celles qui allaitent, peuvent nuire à la santé de leur bébé si leur régime alimentaire est élevé en contaminants comme le mercure.

Il importe de conseiller à ces patients de prendre des repas équilibrés et de consommer seulement le poisson-gibier le moins contaminé. Celui-ci est décrit dans le Guide comme étant celui qui est classé dans les catégories des 4 à 32 repas par mois.

Le Guide résume la quantité de poisson que vos patients peuvent consommer en toute sécurité, peu importe leur état de santé. Étant donné que les

Guide de consommation du poisson de l'Ontario



5

concentrations de contaminant varieront en raison d'un certain nombre de facteurs, vous devriez obtenir un exemplaire pour votre cabinet comme ouvrage de référence afin de pouvoir les conseiller.

Des exemplaires du Guide sont offerts :

- en ligne à l'adresse <https://www.ontario.ca/fr/document/guide-de-consommation-du-poisson-de-lontario>;
- par téléphone au 1.800.565.4923;
- par courriel à l'adresse picemail.moe@ontario.ca.

Suivez le conseil ci-après pour réduire la quantité de contaminants consommée dans le poisson.

Mangez moins de poisson contaminé

- Consommez des poissons plus petits et plus maigres, qui sont particulièrement moins contaminés.
- Consommez du crapet (poisson-gibier comestible qui ne dépasse généralement pas la taille d'une poêle à frire) provenant des eaux intérieures.
- Évitez de consommer les organes d'un poisson, peu importe l'endroit où il a été capturé. Ceux-ci peuvent renfermer de fortes concentrations de métaux lourds et de pesticides.

Nettoyez et faites cuire convenablement le poisson à chair grasse

- Avant la cuisson, nettoyez le poisson en retirant la peau et les parties grasses et en jetant la chair qui entoure le ventre.
- Faites cuire le poisson sur le gril ou au four afin de laisser le gras s'écouler et de réduire ainsi l'exposition aux contaminants.
- Évitez de réutiliser l'huile si vous faites frire le poisson.
- Afin d'éviter une maladie d'origine alimentaire, vérifiez que le poisson a cuit à une température intérieure sécuritaire de 70 °C (158 °F) en insérant un thermomètre à sonde dans la partie la plus épaisse de la chair⁴. Porter un équipement de protection réduira aussi le risque, mais ne l'éliminera pas.

Mon QICancer plus près de chez nous

Joel Maziarski, élève-infirmier, Promotion de la santé

Plus tôt cette année, le Service de santé publique a publié *le Profil de la santé de la population 2016*.⁵ Ce rapport présentait les statistiques sur le cancer pour son territoire. L'incidence globale et les taux de mortalité pour le cancer y ont toujours dépassé les taux provinciaux⁵. C'est vrai dans le cas de l'incidence et de la mortalité pour le cancer du poumon et dans celui de l'incidence pour le cancer colorectal et le cancer du rein. Et tous les emplacements sont associés à des facteurs de risque variables.^{6,7,8,9}

Il s'avère que la perception du risque influence les comportements à l'égard du dépistage du cancer.¹⁰ Les interventions d'éducation qui augmentent les connaissances quant au risque individuel de cancer pourraient jouer un rôle crucial dans la capacité des patients à prendre des décisions éclairées et des mesures appropriées pour mieux se protéger.¹¹ La recherche révèle qu'éduquer les patients sur le recours à des ressources en ligne fondées sur des données probantes peut faciliter la diffusion publique de renseignements de qualité sur la santé qui peuvent influencer le comportement en matière de santé.¹²

Lancé initialement par Action Cancer Ontario en février 2015, *Mon QICancer* (www.mycanceriq.ca) est un site Web qui fournit des outils en ligne pour évaluer le risque individuel associé à un certain nombre de types de cancer.¹³ Une fois l'évaluation terminée, *Mon QICancer* donne des conseils personnalisés et propose des ressources pour réduire le risque de cancer ainsi que des liens vers des ressources communautaires de dépistage, le cas échéant.¹⁴ Le site Web renferme aussi une section consacrée à l'éducation des utilisateurs sur le risque et les facteurs de protection liés au mode de vie qui sont spécifiques à chaque type de cancer inclus.¹⁵ En date de 2016, le site comprend des outils d'évaluation pour six cancers, soit celui du sein, du poumon, du col de l'utérus et du rein, le cancer colorectal et le mélanome. L'incidence élevée de cancer du rein sur le territoire du Service de santé publique signifie que *Mon QICancer* pourrait être très pertinent dans la région, autant pour les médecins que pour les patients. Encourager vos patients à remplir l'évaluation du risque par *Mon QICancer* pourrait aider à provoquer un dialogue productif sur la prévention et le dépistage du cancer, mais aussi à motiver les patients pour qu'ils adoptent un comportement plus sain.¹⁵ Le rapport d'évaluation du risque de cancer peut aussi procurer aux médecins des données importantes sur les patients, comme les antécédents familiaux et les facteurs de risque liés au mode de vie.¹⁵

Aidez vos patients à comprendre comment réduire leur risque de cancer. Dirigez les vers *Mon QICancer*, examinez leur profil de risque et aidez-les à dresser un plan d'action personnalisé.



7

La consommation d'alcool pendant l'allaitement maternel

Brenda Stankiewicz, Promotion de la santé, et Nicole Stewart, Services cliniques et à la famille

L'Organisation mondiale de la Santé recommande de nourrir exclusivement les bébés au sein pendant les six premiers mois et de poursuivre l'allaitement en ajoutant des aliments appropriés jusqu'à l'âge deux ans ou plus. Au Canada, de 2003 à 2010, environ 10 % des femmes enceintes et 20 % des femmes qui allaitaient ont consommé de l'alcool.

Ce que vous pouvez conseiller à celles qui allaitent :

- La consommation occasionnelle n'oblige pas d'arrêter d'allaiter, car l'importance de l'allaitement est énorme et bien reconnue.
- Limitez la consommation d'alcool, surtout durant les trois premiers mois de vie du bébé, parce que durant cette période son système nerveux central se développe rapidement et sa capacité de métaboliser l'alcool est sous-développée.
- Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*, car il n'a pas été démontré de manière convaincante que prendre un verre occasionnel avait causé des effets négatifs sur les nourrissons.
- Évitez de consommer de l'alcool fortement ou excessivement pendant l'allaitement.
- Après avoir consommé, attendez un certain temps avant d'allaiter. Reportez-vous au tableau ci-joint pour connaître les détails.
- Tirez du lait afin de soulager l'inconfort dû à l'engorgement et de contribuer à maintenir la production de lait.

Des études récentes révèlent que l'exposition à l'alcool par le lait maternel risque :

- de réduire la production de lait;
- d'avoir des effets négatifs sur le développement moteur du bébé;
- de provoquer des changements dans les habitudes de sommeil;
- de réduire la quantité de lait que l'enfant boit;
- d'augmenter les risques d'hypoglycémie.

À l'intention des femmes qui veulent consommer de l'alcool pendant l'allaitement, Best Start et Mother Risk ont publié le guide mis à jour *La consommation d'alcool pendant l'allaitement : fiche d'information pour professionnels de la santé*.

Téléchargez un exemplaire de *La consommation d'alcool pendant l'allaitement : fiche d'information pour professionnels de la santé* à l'adresse http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/Alcohol desk_ref EN 2016 fnl.pdf (version anglaise) ou à l'adresse http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/Alcohol desk_ref FR 2016.pdf (version française).

Afin d'en apprendre davantage sur la consommation d'alcool pendant l'allaitement, allez au www.sdhuc.com.

La consommation d'alcool pendant l'allaitement

La consommation d'alcool pendant l'allaitement
Fiche d'information pour professionnels de la santé

Cette fiche d'information destinée aux professionnels de la santé contient des renseignements importants sur les effets de la consommation occasionnelle de petites quantités d'alcool pendant l'allaitement maternel, ainsi que les effets néfastes de la consommation d'alcool pendant la grossesse sans être enceinte. Les conséquences de la consommation d'alcool pendant l'allaitement sont présentées dans le Rapport mondial de santé et de développement, L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement exclusif de la naissance jusqu'à l'âge de 6 mois, et au-delà si cela est compatible avec les circonstances locales et les préférences individuelles.

FAITS

- Au Canada, de 2003 à 2010, environ 10 % des femmes enceintes et 20 % des femmes qui allaitaient ont consommé de l'alcool.
- L'alcool présent dans le lait maternel par diffusion passive a sa concentration semblable à celle présente dans le sang de la mère 2 à 6 heures après sa ingestion.
- La quantité d'alcool traversant au bébé allaité est d'environ 5 à 6 % de la dose maternelle ajustée selon le poids du bébé.
- La consommation d'alcool pendant la grossesse a des effets néfastes sur le développement fœtal et peut augmenter le risque de naissance prématurée et de faible poids à la naissance.
- Lorsque la consommation d'alcool pendant la grossesse est associée à une consommation d'alcool pendant l'allaitement, elle peut augmenter le risque de naissance prématurée et de faible poids à la naissance.
- Les effets néfastes de la consommation d'alcool pendant l'allaitement sont similaires à ceux observés chez les femmes qui ne allaitent pas.

RECOMMANDATIONS

- Éviter la consommation d'alcool.
- Éviter les effets néfastes sur le développement fœtal en limitant la consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Éviter la consommation d'alcool pendant l'allaitement.

RECOMMANDATIONS POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- L'absence de consommation d'alcool pendant la grossesse est recommandée.
- Si la consommation d'alcool pendant la grossesse est associée à une consommation d'alcool pendant l'allaitement, il est recommandé d'arrêter d'allaiter.
- Si la consommation d'alcool pendant l'allaitement est associée à une consommation d'alcool pendant la grossesse, il est recommandé d'arrêter d'allaiter.
- Si la consommation d'alcool pendant l'allaitement est associée à une consommation d'alcool pendant la grossesse, il est recommandé d'arrêter d'allaiter.

GUIDE CLINIQUE

Sur la santé clinique de dépannage du Collège des médecins de famille du Canada.

- Les professionnels de la santé devraient créer un climat de confiance pour que les femmes puissent discuter de leur consommation d'alcool.
- Les professionnels de la santé doivent évaluer le risque de consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.
- Les professionnels de la santé doivent discuter avec les femmes de la consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

QU'ÊTRE AUX FEMMES

- La consommation occasionnelle de petites quantités d'alcool pendant l'allaitement est recommandée.
- Éviter la consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Éviter la consommation d'alcool pendant l'allaitement.
- Éviter la consommation d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

Plus d'informations sur l'alcool et l'allaitement, appelez la ligne d'aide de Motherisk au 1-877-257-4636

Tableau - Période de temps écoulée depuis le début de la consommation jusqu'à l'élaboration de l'alcool du lait maternel pour des femmes de poids variés, en supposant que le métabolisme de l'alcool basse au rythme constant de 10 mg/kg et que les femmes ont un poids moyen (62 kg ou 137 lb)

Poids de la mère (kg)	Nombre de verres d'alcool (standard)												
45,5 (100)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	* Le verre = 140 mL (5 oz) d'alcool à 12 à 15 % de concentration. L'alcool à 40 % est de 30 à 35 mL, et le vin à 12 à 15 % est de 90 à 120 mL. Exemple n°1 : Une femme de 45,5 kg qui boit 2 verres d'alcool pendant 15 heures avant d'allaiter à heures régulières pendant 6 heures. L'alcool est complètement éliminé du sang au moment de l'allaitement. Exemple n°2 : Une femme de 45,5 kg qui boit 2 verres d'alcool pendant 15 heures avant d'allaiter pendant 6 heures. L'alcool est complètement éliminé du sang au moment de l'allaitement. Exemple n°3 : Une femme de 45,5 kg qui boit 2 verres d'alcool pendant 15 heures avant d'allaiter pendant 6 heures. L'alcool est complètement éliminé du sang au moment de l'allaitement.
48,5 (107)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
51,5 (114)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
54,5 (120)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
57,5 (127)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
60,5 (133)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
63,5 (140)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
66,5 (146)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
69,5 (153)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
72,5 (160)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
75,5 (167)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
78,5 (174)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
81,5 (181)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

RECOMMANDATIONS POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Définir le titre d'alcool. Intervention rapide et préventive. Aider les patients à réduire les risques et les effets liés à l'alcool pendant l'allaitement.

Directrice pour aider les professionnels de santé à promouvoir la consommation d'alcool à faible risque (voir les détails) : www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/Alcohol desk_ref EN 2016 fnl.pdf (version anglaise) ou à l'adresse http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/Alcohol desk_ref FR 2016.pdf (version française)

Reviser le 22 de la Faculté de Biochimie Médicale - Recommandations pour l'allaitement par l'alcool pendant la grossesse.

© 2016, La Faculté de Biochimie Médicale et l'Association des hôpitaux de l'Université de Toronto

Références

Consommer le poisson-gibier (page 4)

- 1 Santé Canada (2016). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Repéré à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>
- 2 Santé Canada (2016). Le mercure présent dans le poisson. Repéré à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercure/cons-adv-etud-fra.php>
- 3 Santé Canada (2016). Le mercure présent dans le poisson. Repéré à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercure/cons-adv-etud-fra.php>
- 4 Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario (2016). Recommandations sur les températures de cuisson. Repéré à l'adresse <http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/publichealth/foodsafety/cook.aspx#4>

Mon QICancer plus près de chez nous (page 6)

- 5 Service de santé publique de Sudbury et du district (2016). Profil de la santé de la population sur le territoire du SSPSD : rapport récapitulatif. Repéré à l'adresse <https://www.sdhu.com/fr/ressources/recherche-et-statistiques/statistiques-sur-la-sante/2016-profil-de-la-sante-de-la-population-sur-le-territoire-du-sspsd>
- 6 Service de santé publique de Sudbury et du district (2016). SDHU population health profile: Lung cancer. Repéré à l'adresse <https://www.sdhu.com/ressources/research-statistics/health-statistics/sdhu-population-health-profile/cancer/lung-cancer>
- 7 Service de santé publique de Sudbury et du district (2016). SDHU population health profile: Colorectal cancer. Repéré à l'adresse <https://www.sdhu.com/ressources/research-statistics/health-statistics/sdhu-population-health-profile/cancer/colorectal-cancer>
- 8 Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario (2015). Cancer Care Ontario SEER*stat package release 10 – OCR: Population estimate summary. Repéré à l'adresse <https://intellihealth.moh.gov.on.ca/>
- 9 Action Cancer Ontario (2016). À propos du risque de cancer : Puis-je vraiment diminuer mon risque de cancer? Repéré à l'adresse <https://www.mycanceriq.ca/About/CancerRisk?fr=true>
- 10 Atkinson, T.M., Salz, T., Touza, K.K., Yuelin, L. et Hay, J.L. (2015). Does colorectal cancer risk perception predict screening behavior? a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(6), 837-850. doi: 10.1007/s10865-015-9668-8
- 11 LeMasters, T., Madhavan, S., Atkins, E., Vyas, A., Remick, S. et Vona-Davis, L. (2014). “Don’t know” and accuracy of breast cancer risk perceptions among Appalachian women attending a mobile mammography program: Implications for educational interventions and patient empowerment. *Journal of Cancer Education*, 29(4), 669-679. doi: 10.1007/s13187-014-0621-2
- 12 Gray, K., Elliott, K., & Wale, J. (2013). A community education initiative to improve using online health information: Participation and impact. *Informatics for Health and Social Care*, 38(3), 171-181. doi: 10.3109/17538157.2012.70520
- 13 North East Health Line (2016). Health news for North East: My cancer IQ campaign marks 1st anniversary. Repéré à l'adresse <http://www.northeasthealthline.ca/displayArticle.aspx?id=27951>
- 14 Action Cancer Ontario. (2016). Qu'est-ce que Mon QICancer?. Repéré à l'adresse <https://www.mycanceriq.ca/About/MyCancerIQ>
- 15 Action Cancer Ontario. (2016). Pour les fournisseurs de soins de santé. Repéré à l'adresse <https://www.mycanceriq.ca/Providers/Info>

Service de santé publique de Sudbury et du district

Le *Conseiller* est produit par le Service de santé publique de Sudbury et du district trois fois par année, et il est distribué gratuitement aux professionnels de la santé. Les articles peuvent être reproduits sans la permission des auteurs pourvu que la source en soit mentionnée. Le *Conseiller* est disponible en anglais et est affiché sur le site Web du Service de santé publique. Veuillez transmettre vos remarques, vos questions et vos suggestions à l'adresse sdhu@sdhu.com ou en composant le 705.522.9200.



Sudbury & District

Health Unit

Service de
santé publique



www.sdhu.com



705.522.9200
1.866.522.9200



@SD_PublicHealth



TheHealthUnit



SDHealthUnit