



Ressources en saines habitudes de vie et maladies chroniques

SANTÉ EN CONTEXTE MIGRATOIRE

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

JANVIER 2026

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Le présent répertoire offre quelques repères et liste les principales ressources en matière de saines habitudes de vie et de maladies chroniques. Il a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du Plan d'action interministériel 2022-2025 de la Politique gouvernementale de prévention en santé, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ainsi que des partenaires du milieu communautaire.

Il est destiné aux intervenants communautaires interculturels. Il pourra être utile à toute personne s'intéressant à la santé en contexte migratoire.

Ce document, produit en 2024, présente les ressources disponibles à ce moment. Il est possible que certaines aient évolué depuis.

SOMMAIRE

Que sont les saines habitudes de vie ?	2
Que sont les maladies chroniques ?	2
Quand et pourquoi intervenir	2
Ressources incontournables	3
Programmes, services et ressources saines habitudes de vie	4
Programmes, services et ressources maladies chroniques	8

QUE SONT LES SAINES HABITUDES DE VIE ?

L'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie favorise une bonne santé mentale et physique et contribue à prévenir certaines maladies chroniques. Dans ce document, il sera principalement question du mode de vie physiquement actif, de la saine alimentation et de la santé dentaire. Il existe toutefois plusieurs autres habitudes qui influencent la santé, comme la gestion du stress, les habitudes de sommeil et la gestion du temps d'écran. La consommation de substances comme le tabac et l'alcool est abordée dans le document sur [la dépendance](#) associé. À noter que pour des conseils individualisés concernant une problématique de santé particulière, il est important de consulter un professionnel de la santé (p. ex. : médecin, diététiste-nutritionniste, pharmacien).

QUE SONT LES MALADIES CHRONIQUES ?

Les maladies chroniques sont des maladies non transmissibles qui ont tendance à être de longue durée et sont le résultat d'une combinaison de facteurs génétiques, psychologiques, environnementaux et comportementaux. Dans ce document, il sera principalement question du diabète, de l'hypertension artérielle (haute pression), de la dyslipidémie (p. ex. : taux de cholestérol élevé), du risque cardiovasculaire, des maladies respiratoires chroniques et du cancer.

Les saines habitudes de vie peuvent réduire les risques de souffrir de plusieurs de ces maladies ou en ralentir la progression. Plusieurs autres facteurs comme l'âge, la génétique et l'environnement influencent leur développement.

QUAND ET POURQUOI INTERVENIR ?

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour adopter de saines habitudes de vie. L'adoption de saines habitudes de vie tôt dans la vie et avant même la grossesse permet de réduire les risques de développer certaines maladies chroniques alors que l'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes atteintes de ces maladies permet de ralentir leur progression. Un suivi médical et une détection précoce (dépistage) permettent de diagnostiquer les maladies chroniques le plus tôt possible afin de les ralentir et de minimiser leurs répercussions sur la qualité de vie.

L'accompagnement d'un professionnel de la santé peut soutenir l'adoption progressive ou le maintien de saines habitudes de vie en tenant compte des préférences et des situations de vie des personnes.

SAINES HABITUDES DE VIE ET STIGMATISATION

La stigmatisation est un processus social à travers lequel se construisent ou se renforcent des représentations sociales négatives à l'égard de certains groupes d'individus étiquetés sur la base de caractéristiques qui peuvent être liées à leur identité (ex. : orientation sexuelle), à leur condition de santé (p. ex. : obésité) ou à des comportements (ex. consommer de la drogue). Les individus stigmatisés sont victimes des stéréotypes négatifs propagés dans la population en général, mais aussi parfois par les différents professionnels et intervenants qu'ils sont susceptibles de consulter, dans tous les secteurs, dont la santé et les services sociaux.

La promotion de saines habitudes de vie peut être stigmatisante lorsqu'une importance trop grande est accordée au comportement ou aux efforts investis par la personne. Les personnes qui n'arrivent pas à adopter les « bons » comportements peuvent alors se sentir blâmées et coupables, surtout s'il est question d'une maladie (par exemple une problématique de santé mentale) ou d'une condition considérée comme évitable (par exemple l'obésité).

La stigmatisation a des conséquences concrètes qui peuvent prendre des formes et niveaux d'intensité variés : elle peut réduire l'accès aux ressources en créant de l'évitement ; elle est aussi associée entre autres, à une perte d'estime de soi, de la détresse psychologique, la dépression et l'anxiété. Les messages stigmatisants sont aussi souvent démobilisant et peuvent avoir des effets inverses de ceux espérés. Il est tout de même possible de communiquer sur les saines habitudes de vie tout en minimisant les risques de stigmatisation. On peut s'assurer de formuler des messages inclusifs et non culpabilisants, mais aussi d'adopter une attitude non moralisatrice en soutenant les personnes dans leurs propres cheminements.

RESSOURCES INCONTOURNABLES

- **Pour les usagers et les intervenants**

Guide alimentaire canadien

[En français](#)

Disponibles en [plusieurs langues](#)

[Saines habitudes de vie — Gouvernement du Québec](#)

[Améliorer sa santé grâce à l'activité physique — Gouvernement du Québec](#)

[Prévenir les problèmes de santé selon le parcours de vie — Gouvernement du Québec](#)

[TOUGO](#) – Source d'informations et d'outils sur les saines habitudes de vie

[Prévenir la carie dentaire — Gouvernement du Québec](#)

[Portail sur le vieillissement optimal de McMaster](#)

PROGRAMMES, SERVICES ET RESSOURCES SAINES ALIMENTATION

SAINE ALIMENTATION

Adopter une saine alimentation à tout âge permet d'améliorer son état de santé général et de diminuer le risque de développer certaines maladies. En plus de répondre aux besoins physiologiques, l'alimentation peut répondre à des besoins psychologiques et sociaux. Il est donc important de favoriser la consommation d'aliments sains, reflétant les préférences et les habitudes alimentaires qui peuvent être teintées de la culture et des traditions alimentaires de la personne et de sa famille.

Les personnes immigrantes peuvent faire face à de nombreux défis pour s'alimenter sainement dans leur environnement d'accueil. L'accès aux aliments du pays d'origine, la connaissance des aliments locaux ou de saison, l'utilisation des équipements de cuisine, la compatibilité des habitudes alimentaires avec le contexte de vie actuel (par exemple, l'horaire de travail ou de l'école) sont quelques-uns de ces défis.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Contacter le CLSC pour connaître les services offerts (certains peuvent demander la référence d'un médecin) Trouver une diététiste-nutritionniste (pratique privée)	Les banques alimentaires du Québec Un réseau qui achemine et valorise les dons de nourriture partout au Québec. Pour les individus et les organismes. Trouver une banque alimentaire Regroupement des cuisines collectives du Québec La cuisine collective est un petit groupe qui prépare des plats économiques, sains et appétissants à rapporter à la maison. Trouver une cuisine Regroupement des popotes roulantes Les popotes roulantes livrent des repas aux personnes âgées, en perte d'autonomie, en convalescence ou à mobilité réduite. D'autres ressources peuvent être proposées. Trouver une popote	Guide alimentaire canadien : En français En plusieurs langues Faites de l'eau votre boisson de choix Ressources du gouvernement du Québec : Alimentation des enfants Salubrité des aliments Autres ressources : Guide des habitudes alimentaires des communautés culturelles (pour les intervenants, il faut s'inscrire à la communauté de pratique) Planifier des repas selon un budget Trouver de l'information fiable en matière de nutrition et d'alimentation Pour des informations concernant l'alimentation en contexte de périnatalité, voir le document sur la « périnatalité ».

SAINE ALIMENTATION (suite)		
Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
	<u>Allergies Québec</u> Allergies Québec propose des programmes d'information, de soutien, d'éducation, de formation et de sensibilisation. Téléphone : 514 990-2575 <u>Formulaire en ligne</u> <u>Cœliaque Québec</u> Cœliaque Québec offre de l'information pour faciliter la vie des personnes qui doivent vivre sans gluten et de leur entourage. Téléphone : 514 529-8806 Courriel : <u>info@coeliaque.quebec</u>	

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

La pratique d'activité physique à tout âge permet d'améliorer son état de santé général et de diminuer le risque de développer certaines maladies. Elle peut aussi contribuer à développer le sentiment d'appartenance et favoriser les liens sociaux.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Contacter le CLSC pour connaître les services et les programmes offerts (certains peuvent demander la référence d'un médecin). Les CLSC offrent des programmes pour les aînés préoccupés par leur équilibre ou à risque de chute. Trouver un kinésologue (pratique privée) Trouver un professionnel de la physiothérapie (pratique privée) Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) Pour les 65 ans et plus vivant à domicile pour prévenir les chutes. Exercices de groupes, personnels et conseils pour la sécurité. Contacter le CISSS ou le CIUSSS Viactive Programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésologues et spécialistes de l'activité physique. Contacter les CISSS/CIUSSS, la Fadoq ou les centres d'action bénévole	Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs La FQCCL regroupe près d'une centaine d'organismes et de centres communautaires de loisirs répartis dans toutes les régions du Québec. Trouver un centre Fillactive Fait la promotion de l'activité physique et offre des ressources aux jeunes filles qui sont moins nombreuses que les garçons à atteindre les recommandations d'activité physique. Autres ressources selon la ville/région (certains services peuvent être gratuits) : installations sportives, activités municipales ou communautaires, prêts d'équipements sportifs ou de plein air. Téléphone : 450 430-5322 Formulaire en ligne	Améliorer sa santé grâce à l'activité physique : Recommandations du gouvernement du Québec Directives en matière de mouvement sur 24 heures selon le parcours de vie de la Société canadienne de physiologie de l'exercice Jeunes en action, jeunes en santé de la Société canadienne de pédiatrie Activités physiques pour les aînés de la Direction régionale de santé publique de Montréal, dont des guides disponibles en plusieurs langues Le sport c'est pour la vie pour tous les nouveaux arrivants au Canada — Inclusion des nouveaux arrivants dans le milieu du sport et de l'activité physique, de la Société du sport pour la vie Autres : Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes du gouvernement du Québec Vieillessements inclusifs, diversité, santé et bien-être du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale

SOINS BUCCODENTAIRES

Une bonne santé buccodentaire est essentielle au maintien d'un bon état de santé général et à la qualité de vie. En effet, la carie dentaire, par exemple, peut entraîner chez l'enfant de la douleur qui peut perturber le sommeil, entraîner un retard de croissance ou d'apprentissage ou un trouble du comportement. Chez la personne âgée, une mauvaise hygiène buccale peut engendrer des infections, des troubles de comportement ou de la dénutrition. Il est donc primordial d'agir en prévention pour de saines habitudes de vie buccodentaires.

Accès aux services	Ressources informationnelles
Trouver une clinique dentaire ou un programme ministériel en santé dentaire s'appliquant à la situation et selon le lieu de résidence Trouver un dentiste (pratique privée) Trouver une hygiéniste dentaire ayant une pratique indépendante (pratique privée) Services dentaires couverts par différents programmes	Ma santé, mon sourire : Des conseils et ressources de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec Prendre soin de la bouche et des dents (capsules interactives) : conseils et informations adaptés aux besoins de chacun en matière de santé buccodentaire du gouvernement du Québec Santé buccodentaire des personnes âgées : les recommandations du gouvernement du Canada

PROGRAMMES, SERVICES ET RESSOURCES MALADIES CHRONIQUES

DIABÈTE

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par une glycémie (le taux de sucre dans le sang) au-dessus des valeurs normales. Un taux de sucre régulièrement élevé peut mener à plusieurs complications. Il existe plusieurs types de diabète, notamment le diabète de type 1, le diabète de type 2 et le diabète de grossesse.

Les saines habitudes de vie contribuent à prévenir et à maîtriser le diabète. Voir le tableau ci-haut sur les saines habitudes de vie.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Contacter le CLSC pour connaître les services et les programmes offerts (certains peuvent demander une référence) Plusieurs professionnels de la santé peuvent soutenir la personne atteinte, notamment : médecins, infirmières, pharmaciens, diététistes-nutritionnistes et kinésiologues. Trouver un professionnel de la santé Découvrir les programmes et les services répertoriés par Diabète Québec. Ce répertoire indique les services disponibles en diabète dans le réseau de la santé selon les régions. La nature et l'accessibilité des services peuvent varier d'une région à l'autre. L'Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec propose un bottin de ses membres (pratique privée)	Diabète Québec La référence en matière de diabète, du diagnostic à la prévention des complications. Téléphone : 514 259-3422 Sans frais : 1 800 361-3504 Formulaire en ligne Service InfoDiabète Réponses aux questions non urgentes sur le diabète Téléphone : 1 800 361-3504 Courriel : infodiabete@diabete.qc.ca Clavardage Programme d'accompagnement pour les personnes vivant avec le diabète Diabète Québec en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux offre de l'accompagnement aux personnes ayant le diabète de type 2 sans médecin de famille ou ayant le diabète de type 1 sans endocrinologue. D'autres critères peuvent s'appliquer. Téléphone : 514 259-3422 ou 1 800 361-3504, poste 7 Courriel : programme@diabete.qc.ca Fondation Ressources pour les enfants diabétiques Fred offre des ressources aux familles qui vivent avec le diabète de type 1 et assure une expérience unique de camp de vacances spécialisé pour les jeunes diabétiques Téléphone : 514 731-9683 Courriel : info@diabete-enfants.ca	Ressources de Diabète Québec : Qu'est-ce que le diabète Comprendre et traiter l'hypoglycémie L'alimentation de la personne vivant avec le diabète Finance et crédits d'impôt pour les adultes vivant avec le diabète Remboursement du matériel des médicaments pour le diabète Autres ressources : Programme d'accès aux pompes à insuline du gouvernement du Québec Diabète de type 2 — FAQ pour patient du Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs

HYPERTENSION ARTÉRIELLE, DYSLIPIDÉMIE ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE GLOBAL

L'hypertension artérielle et le taux de cholestérol élevé dans le sang (un type de dyslipidémie) sont des facteurs de risque important de l'accident vasculaire cérébral (AVC) et des maladies du cœur. Il est important d'être suivi par un professionnel de la santé afin de détecter ces maladies chroniques qui ne causent souvent aucun malaise et d'évaluer le risque cardiovasculaire qui pourrait en découler.

Les saines habitudes de vie peuvent contribuer à réduire le risque cardiovasculaire, prévenir l'apparition et contrôler ces maladies. Voir le tableau ci-haut sur les saines habitudes de vie et le document sur la « [dépendance](#) ».

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Plusieurs professionnels peuvent soutenir la personne atteinte, notamment : médecins, infirmières, pharmaciens, diététistes-nutritionnistes et kinésiologues. Contactez le CLSC pour connaître les services offerts (certains peuvent demander la référence d'un médecin)	Cœur + AVC L'organisation mène des recherches et fait de la sensibilisation et de l'éducation du public en plus de soutenir les patients et patientes. Elle propose nombre d'informations ainsi que des communautés de survivants et d'aidants. Téléphone : 1 888 473-4636 Formulaire en ligne	Ressources de Cœur + AVC : Comprendre les maladies du cœur et reconnaître les signes d'une crise cardiaque Les problèmes de santé les plus courants liés aux maladies du cœur Facteurs de risques et prévention Les facteurs de risques chez les femmes Reconnaître les signes de l'AVC avec des ressources en chinois et en punjabi En savoir plus sur la tension artérielle Prendre en charge son taux de cholestérol Ressource de la Société québécoise d'hypertension artérielle : Prise en charge des personnes atteintes Questions-réponses sur l'hypertension artérielle Modification des habitudes de vie Mesurer sa pression artérielle à domicile Ressource du gouvernement du Québec : Le cholestérol et votre risque cardiovasculaire

MALADIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES

Les maladies respiratoires chroniques touchent les poumons et les voies respiratoires. Elles peuvent être liées au tabagisme.

Les personnes ayant une maladie pulmonaire chronique sont plus à risque de complications (p. ex. : pneumonie) s'ils attrapent une infection souvent prévenue par un vaccin (grippe, covid, pneumocoque).

Voir le tableau ci-haut sur les saines habitudes de vie ainsi que les documents « [dépendance](#) » et « [vaccination et immunisation](#) ».

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Plusieurs professionnels peuvent soutenir la personne atteinte, notamment : médecins, infirmières, inhalothérapeutes, pharmaciens, diététistes-nutritionnistes et kinésiologues. Contacter le CLSC pour connaître les services offerts (certains peuvent demander la référence d'un médecin)	Association pulmonaire du Québec L'APQ fait de la prévention, de l'éducation, du soutien, de la réadaptation et de la recherche sur les maladies pulmonaires. Elle offre plusieurs services à la population. Téléphone : 1 888 768-6669 Courriel : info@poumonquebec.ca Consulter les programmes et services Voir la carte des ressources Association pulmonaire Canada Sa mission est d'améliorer la santé pulmonaire. Elle propose un grand nombre d'informations sur les maladies et la prévention. Téléphone : 1 866 325-2673 Courriel : info@lung.ca	Ressources de l'Association pulmonaire du Québec : Les maladies pulmonaires L'asthme L'apnée du sommeil Ressources de l'Association pulmonaire du Canada : Vaccins et maladies pulmonaires Respirez mieux — gardez la force : un programme de réadaptation pulmonaire en virtuel Ressources du CHU Sainte-Justine : Outils pour enfants asthmatiques

CANCER

Le cancer est une maladie caractérisée par une multiplication incontrôlée des cellules dans un tissu ou un organe du corps humain. Chaque type de cancer présente des symptômes différents. Détecter un cancer tôt augmente les chances de succès des traitements. Le dépistage est possible pour certains cancers comme le cancer du sein, le cancer colorectal, le cancer du col de l'utérus et le cancer du poumon.

Voir le tableau ci-haut sur les saines habitudes de vie ainsi que le document sur les « [substances psychoactives](#) » pour la prévention du cancer ou pour une alimentation et de l'activité physique adaptées aux traitements.

Pour la prévention et le dépistage du virus du papillome humain (VPH) associé notamment au cancer du col de l'utérus, voir les documents « [immunisation et vaccination](#) » et « [santé sexuelle et reproductive](#) ».

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Plusieurs professionnels peuvent soutenir la personne atteinte, notamment médecins, infirmières, pharmaciens, diététistes-nutritionnistes et professionnels de la réadaptation. Guichet d'accès à un médecin de famille Contacter le CLSC pour connaître les services offerts	Regroupement des organisations communautaires en oncologie Les services visent l'amélioration des conditions de vie des personnes touchées par le cancer. Ils apportent une réponse aux besoins des personnes touchées et de leurs proches. Téléphone : 514 506-3503 Courriel : info@rocoqc.ca Carte des ressources selon les régions Leucan L'association offre de nombreux services aux familles d'enfants touchés : accompagnement, soutien affectif, aide financière, service de référence, etc. Téléphone : 514 731-3696 ou 1 800 361-9643 Courriel : info@leucan.qc.ca	Ressources du gouvernement du Québec : Information générale sur le cancer Dépistage du cancer du sein Programme québécois de dépistage du cancer du sein Dépistage du cancer colorectal (côlon et rectum) Cancer du col de l'utérus Dépistage du cancer du poumon Se protéger du soleil et des rayons UV Radon domiciliaire Aide, ressources et outils pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches

CANCER (suite)		
Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
	<u>Fondation québécoise du cancer</u> Des informations, ressources et services pour les personnes touchées et leur famille, dont un programme pour les ados. Téléphone : 1 800 363-0063 Courriel : cancer15-39@fqc.qc.ca Gratuit et confidentiel, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h <u>Société canadienne du cancer</u> La société mène des recherches sensibilise la population et offre des services de soutien. Téléphone : 1 888 939-3333 Formulaire en ligne Clavardage	Ressources de la Fondation québécoise du cancer : Kinésiologie (activité physique adaptée) Aide financière et juridique Programme à Félix – Soutien cancer 15-39 ans Services d'hébergement, Prêts de prothèse capillaire Thérapies complémentaires Voir le bottin des ressources et le répertoire d'organismes Ressources de la Société canadienne du cancer : Répertoire des services à la communauté Services de prothèses capillaires et mammaires

PERSONNES AYANT RÉVISÉ OU COLLABORÉ À ENRICHIR CE PROJET

Institut national de santé publique du Québec

Stephani Arulthas, Emilie Audy, Maryse Caron, Gabrielle Désilets, Dominique Gagné, François Gagnon, Annie Gauthier, Liliana Gomez, Édith Guilbert, Mathieu Maltais, Aurélie Maurice, Annie Montreuil, Elisabeth Papineau, Marie-Claude Roberge, André Tourigny, Brigitte Paquette, Chantale Sauvageau, Laurence Pothier, Nicholas Brousseau, Pierre-Henri Minot.

Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux

Carol-Ann Lavoie, Geneviève Martel, Juliette Martin, Renée Paré, Carole Anne Auger, Catherine Dufour, Laetitia Madjri, Maryane Tremblay, Audrey Vézina, Isabelle Breton, Karine Grenier, Stéphane Groulx, Marie-Pier Parent, Peggy Bedon, Catherine Denis, Chantal Lacroix.

AUTRES PARTENAIRES

Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Zoé Brabant, Danielle Kouhio Depri.

Intervenants communautaires interculturels (ICI) — Santé

Hang Chen, Centre d'appui aux communautés immigrantes de Bordeaux-Cartierville

Jonathan Ferrero, Centre-Émersion Manicouagan

Solange Valérie Kouamo, Accès Accueil Action Basses-Laurentides

Ekta Manglik, Centre d'intégration multiservice de l'Ouest de l'île

Ouassila Mehamsadji, Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

Paula Mazzeo, Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrant-e-s

Robbie Paul, Orienthèque

Sylvie Pelletier, Accès Travail Portneuf

Table de concertation des organismes œuvrant auprès des réfugiés et des migrants (TCRI)

Marie-Claire Rufagari, Maude Bisson, Nouhad Sawaf.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Francine Forget Marin, Elizabeth Obregon.

Les personnes qui ont révisé ce document ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale, et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Ressources en saines habitudes de vie et maladies chroniques

RÉDACTION

Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique
Marie-Kim Bouchard, conseillère
Secrétariat général
Elyse Durocher, conseillère scientifique spécialisée
Direction de la santé environnementale, au travail et de la toxicologie

SOUS LA COORDINATION DE

Benoît Houle, chef d'unité, Affaires publiques, communications et transfert de connaissances
Secrétariat général
Institut national de santé publique du Québec

COLLABORATION

Émilie Dionne
Sophie Pomedio
Direction de la planification, du développement et des mandats transversaux en santé publique
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Hamida Mukarurangwa, conseillère
Maritza Guillén, conseillère
Direction des politiques et programmes d'intégration
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration
Janine Badr, conseillère scientifique
Vice-présidence aux affaires scientifiques
Institut national de santé publique du Québec

RÉVISION

Maude Chapados, conseillère-cadre, politiques publiques
Julie St-Pierre, conseillère scientifique spécialisée
Secrétariat général

Les rédactrices ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents ou potentiels n'a été relevée.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-03014-5 (PDF [ensemble])
ISBN : 978-2-555-02965-1 (PDF)
DOI : <https://doi.org/10.64490/WWJZ9969>

© Gouvernement du Québec (2026)

N° de publication : 3765-ressources-habitudes-vie-maladies-chroniques