

**25<sup>es</sup>** journées annuelles de santé publique

Promouvoir la santé mentale en milieu rural :  
l'exercice du leadership municipal là où les ressources  
sont plus limitées et les territoires souvent étendus

## Données probantes d'ici et d'ailleurs

**Lily LESSARD, Inf. Ph. D**  
*Chaire interdisciplinaire Santé et services sociaux pour les populations rurales (CIRUSSS)*  
*Université du Québec à Rimouski*  
*Centre de recherche du CISSS de Chaudière-Appalaches*  
*Collectif de recherche sur la santé en région (CoRSER)*  
[lily\\_lessard@uqar.ca](mailto:lily_lessard@uqar.ca)

30 novembre 2022

**Au terme de cette présentation, vous serez en mesure de :**

- ▶ Mieux comprendre la ruralité au Québec
- ▶ Décrire les déterminants de la santé mentale des populations des petites municipalités et milieux ruraux d'ici et d'ailleurs
- ▶ Identifier quelques stratégies des petites municipalités et milieux ruraux pour préserver et améliorer la santé mentale de leurs populations

## Rural...vous dites?

Écrivez un mot qui, selon vous, caractérise le mieux la « *ruralité* »

[www.wooclap.com/KEXEGH](http://www.wooclap.com/KEXEGH)



## Définir la ruralité



- ▶ Pas de définition standard
  - ▶ ZIM de Statistique Canada (2000)
  - ▶ Classification des centres de population et des régions rurales de Statistique Canada (2017)
  - ▶ Politique rurale 3.0 de l'OCDE (2018)
  - ▶ Politique nationale de la ruralité 2014-2024 du Québec du MAMROT (2013)
  - ▶ Code Beale adapté au Canada (1996)
  - ▶ *Rurality Index of Ontario*
  - ▶ « *Coffee rural index* »

du Plessis, Beshiri, Bollman, Clemenson 2002; Martinez, Pampalon et al. 2004;  
Statistique Canada, 2017, 2018 ; Guimond et Jean, 2015

5

## Le « *coffee rural index* »

Vous savez que vous êtes « rural » s'il n'y a pas de Starbucks ou de Second Cup...

...Vous savez que vous êtes éloignés s'il n'y a pas de Tim Hortons

Roger Pitblado, 2005 [Traduction libre]

6

Images: commons.wikimedia.org

# Définir la ruralité



- ▲ Certaines caractéristiques partagées entre les définitions
  - ▶ **Faible densité** de population
  - ▶ **Éloignement** d'un milieu où la densité est élevée

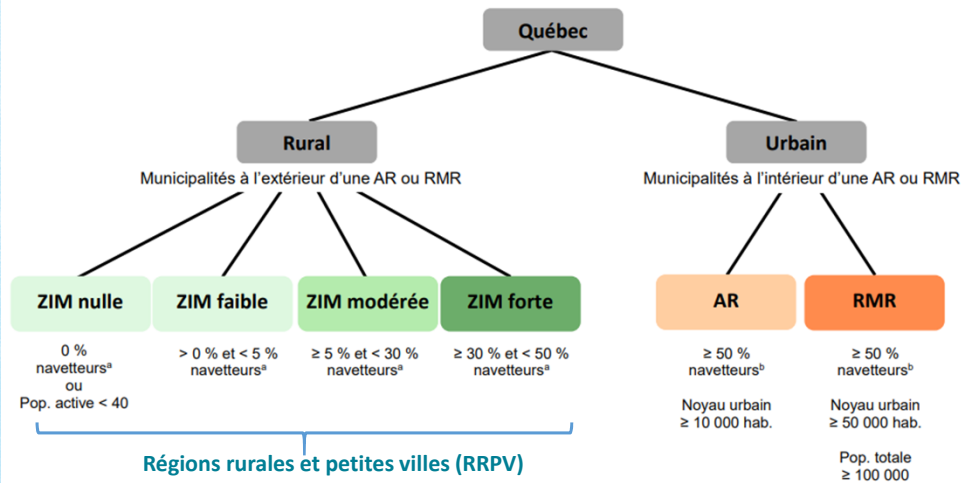
7

du Plessis, Beshiri, Bollman, Clemenson 2002; Martinez, Pampalon et al. 2004; Guimond et Jean, 2015

# Définir la ruralité selon les ZIM



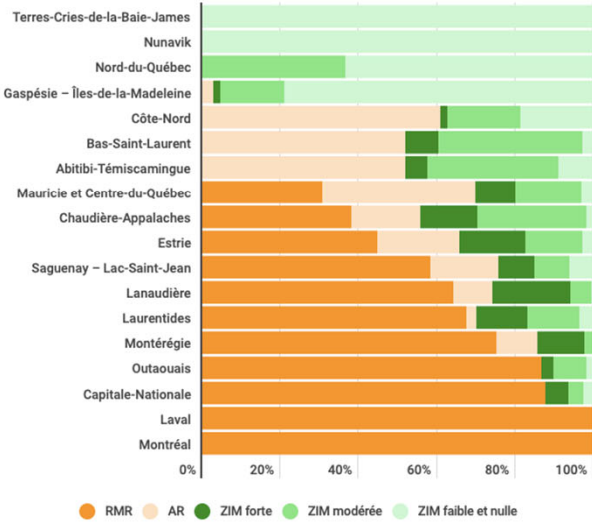
Territoires ruraux et urbains selon la classification des secteurs statistiques (CSS) de Statistique Canada



8

<https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/santescope/Territoires%20ruraux%20et%20urbains.pdf>

## Répartition de la population selon le découpage rural et urbain dans les régions sociosanitaires, 2016



**Régions rurales et petites villes (RRPV) =** situées à l'extérieur des régions métropolitaines de recensement (RMR) ou des agglomérations de recensement (AR)

En 2016, **1 539 504 québécois.es** habitaient une RRPV (19 %)

ZIM Forte = 635 631 personnes (41 %)

ZIM Modérée = 653 473 personne (42 %)

ZIM Faible ou nulle = 250 400 (16 %)

Source : INSPQ, 2019

## La ruralité selon vous

<https://app.wooclap.com/events/KEXEGH/0>

Petites villes et milieux ruraux...

## les déterminants pour la santé mentale de leurs populations

Qu'est-ce qui affecte **le plus** la santé mentale des  
populations rurales et des petites villes au Québec?

[www.wooclap.com/KEXEGH](http://www.wooclap.com/KEXEGH)



## Santé mentale positive et ce qui l'influence...

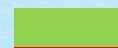


Adaptation du Cadre conceptuel de surveillance de la santé mentale positive. Agence santé publique du Canada (2016)

## Contexte démographique des RRPV (INSPQ, 2019)

Indicateurs	RURAL (RRPV)			URBAIN		TOTAL		Québec
	ZIM Faible/nulle	ZIM modérée	ZIM Forte	AR	RMR	Rural	Urbain	
Population totale en 2016 (N)	250 400	653 473	635 631	864 450	5 760 407	1 539 504	6 624 857	8 164 361
Proportion des 0-17 ans (%)	20,4	17,5	19	18,3	19,7	18,8	19,5	19,4
Proportion des 18-64 ans (%)	59,6	58,9	61,3	59,9	63,3	60,0	62,8	62,3
Proportion des 65 ans et + (%)	20,0	23,6	19,3	21,7	17,0	21,2	17,6	18,3
Taux d'accroissement 2011-2016 (pour 1 000)	-48,6	-24,1	55,7	-17,0	13,7	0,2	9,5	7,7

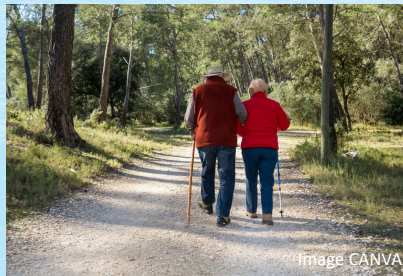
Plus élevé =



Plus faible =



## Contexte démographique des RRPV (Guimond & Jean, 2015)



15

## Contexte social des RRPV (Leclerc, Lessard et al. 2020)

- ▶ Petits milieux tricotés serrés
- ▶ Hardiesse et stigmatisation
- ▶ Les « multiples chapeaux »

16



## Contexte économique des RRPV (Guimond & Jean, 2015)

- ▶ Économie rurale québécoise de 2000 à 2015 affichait un PIB avec un taux de croissance supérieur à Montréal et autres milieux urbains
- ▶ Industries primaires reliées aux ressources naturelles
  - ▶ Agriculture
  - ▶ Forêts
  - ▶ Mines
- ▶ Industries seconde et troisième transformation produits primaires
- ▶ Secteurs tertiaires (services)



17

## Contexte économique des RRPV

- ▶ Économie parfois peu diversifiée
- ▶ Sensibilité démographique
- ▶ Vitalité, attraction et rétention
- ▶ Essor (*boom-town*) et déclin (*bust-town*)
- ▶ Impacts des changements climatiques
- ▶ Des dossiers qui déchirent les communautés et les régions  
(ex. Enjeux économiques vs environnementaux)



18

## Contexte socioéconomique des RRPV (INSPQ, 2019)

Indicateurs (%)	RURAL			URBAIN		TOTAL		Ensemble du Québec
	ZIM faible ou nulle	ZIM modérée	ZIM Forte	AR	RMR	Rural	Urbain	
Personnes âgées vivant seules	27,4	28,5	25,3	31,2	30,9	27,1	30,9	30,1
Familles monoparentales	29,6	24,6	22,0	28,2	24,3	24,3	24,7	24,7
Population sans diplôme	25,7	21,0	17,8	16,8	10,9	20,4	11,7	13,3
Chômage	12,6	8,2	6,2	7,2	7,0	8,0	7,0	7,2
Faibles revenus	15,7	16,5	13,0	15,3	14,5	14,9	14,6	14,6

Plus faible =



Plus élevé =



Défavorisation matérielle > Défavorisation sociale

Aucoin, 2015, Martinez et al., 2004

19

## Contexte technologique et scientifique de RRPV

- ▶ En 2021, **Opération Haute Vitesse** vise à brancher les 250 000 foyers québécois n'ayant pas accès à Internet haute vitesse
- ▶ Couverture cellulaire large bande déficiente dans le Québec rural
  - ▶ Impacts sur migration des urbains
  - ▶ Défi pour littératie numérique
  - ▶ Accès à l'information et la formation
  - ▶ Limite les possibilités de télésanté



Gouvernement du Québec, 2022 ; Desjardins, 2019

20

## Contexte de soins et services de santé et sociaux

- ▶ Vieillesse de la population rurale accroît les besoins en soins et services, risque d'épuisement des proches
- ▶ Éloignement des centres de services spécialisés, réadaptation, équipes multi et sportives (enjeux d'accès et de disponibilité des soins)
- ▶ Peu d'orientation ou de politique au MSSS sur les services de santé pour les milieux ruraux éloignés et isolés
- ▶ Dommages collatéraux des solutions « mur à mur »
- ▶ Petites tailles des équipes et roulement de personnel
- ▶ Accès à la formation et au TIC



Gouvernement du Québec, 2022 ; Desjardins, 2019, Lessard, Simard, Morin, 2021

Image CANVA

21

Qu'est-ce qui affecte **le plus** la santé mentale des populations rurales et des petites villes au Québec?

[www.wooclap.com/KEXEGH](https://www.wooclap.com/KEXEGH)



<https://app.wooclap.com/events/KEXEGH/0>

## Et la santé mentale des populations rurales et des petites villes...?

### Vrai ou faux

Au Québec, les populations rurales et des petites villes sont en **moins bonne santé mentale** que celles des milieux urbains

[www.wooclap.com/KEXEGH](http://www.wooclap.com/KEXEGH)



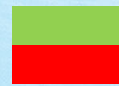
<https://app.wooclap.com/events/KEXEGH/0>

## TOUS ÉGAUX AU REGARD DE LA SANTÉ?

ESPÉRANCE DE VIE (ANNÉES)	RURAL	URBAIN	QUÉBEC
Hommes	79,1	80,3	80,1
Femmes	83,5	84,3	84,1

INSPQ, 2019

Plus élevé =



Plus faible =

25

## La santé mentale et les RRPV (INSPQ, 2019)

MORTALITÉS* (TAUX AJUSTÉS) (POUR 100 000)	RURAL	URBAIN	QUÉBEC
Cancer du poumon	81,8	71,1	73,4
Cancer du côlon	29,5	28,9	29,0
Cancer du sein	27,7	29,3	28,9
Cancer de la prostate	24,7	23,9	24,1
Cancer du pancréas	14,0	13,6	13,7
Cardiopathies ischémiques	91,1	83,4	85,0
Maladies vasculaires cérébrales	35,3	33,1	33,6
Maladie d'Alzheimer et démences	56,1	66,7	64,6
Maladies pulmonaires obstructives chroniques	38,2	33,1	34,2
Grippe et pneumopathie	24,9	22,6	23,1
Suicide - Total	19,5	12,8	14,0
Suicides- Hommes	31,4	19,1	21,5
Suicides- Femmes	7,2	6,8	6,8
Par chutes	8,0	7,7	7,8
Par accidents de véhicules motorisés	10,3	3,4	4,7
Mortalité infantile (pour 1000)	5,8	4,5	4,7

\* 2012-2015

+ faible =



+ élevé =



26

## La santé mentale et les RRPV

« Malgré que l'incidence de suicides soit **plus grande** dans les communautés rurales, elle **ne se traduit pas** dans les données sur les problèmes de santé mentale. En fait, la plupart des recherches suggèrent plutôt que la prévalence des problèmes de santé mentale est **la même ou parfois plus faible** qu'en milieu urbain. »

[Traduction libre]

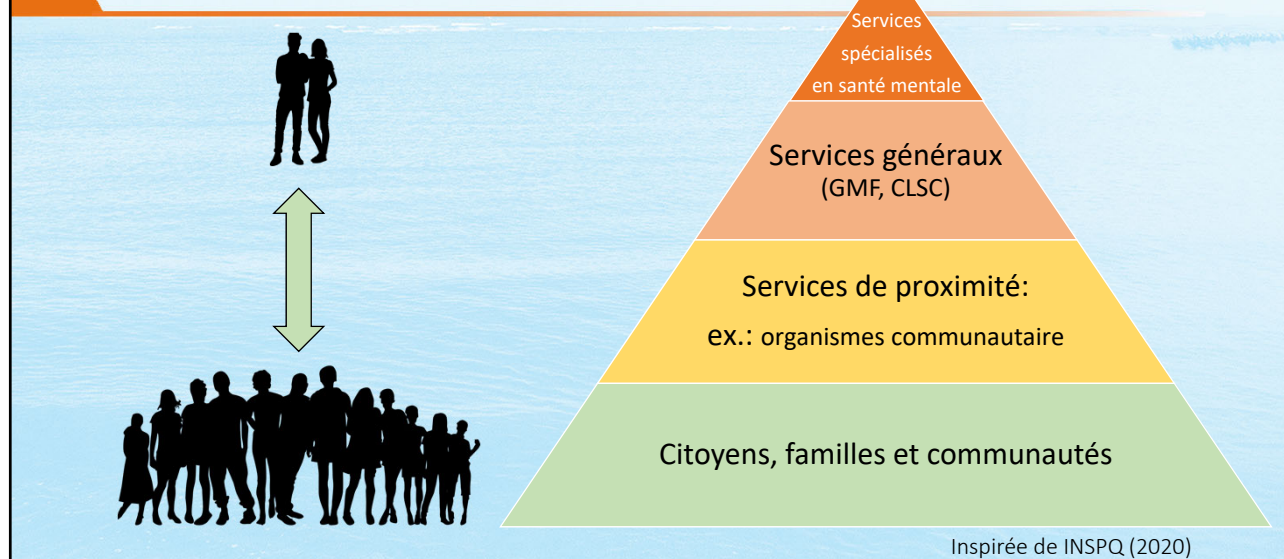
(Letto, Ryan et al., 2018; Smith, Humphreys et al., 2008; Romans, Cohen, Forte, 2011 dans Friesen, 2019)

27



Favoriser la santé mentale des  
populations rurales et des petites villes

## Comment les RRPV peuvent contribuer à préserver et améliorer la santé mentale de leurs populations?



## Comment les RRPV peuvent contribuer à préserver et améliorer la santé mentale de leurs populations?

- ▶ Soutenir les actions des individus et des familles favorisant la santé mentale positive en :
  - ▶ Offrant des lieux propices à l'adoption de saines habitudes de vie
  - ▶ Aménageant des espaces et infrastructures extérieures et intérieures pour les pratiques d'activités physiques et de loisirs accessibles
  - ▶ Favorisant l'accès à des aliments variés et de qualité à proximité et à des logements décents et abordables.
  - ▶ Favorisant l'accès aux services, à la nature et à la culture
  - ▶ Offrant des services de transport en commun pour réduire l'isolement social et pour favoriser l'accès à des ressources communautaires favorisant la réponse à leurs besoins et leur épanouissement.

<sup>30</sup> Aucoin, 2015; Simard et al., 2014; Bédard, Cormier et al., 2019; Brisson, Lessard, et al. 2020; Lessard, Lessard et al. 2019, MSSS, 2016; Lessard, Simard, Morin, 2021

## Comment les RRPV peuvent contribuer à préserver et améliorer la santé mentale de leurs populations?

- ▶ Aménagement du territoire pour assurer d'usages variés
- ▶ Qualité des milieux bâtis et protection des milieux naturels
- ▶ Contribuer au renforcement des liens sociaux et culturels
- ▶ Réduire l'isolement et favoriser les rencontres entre différents groupes
- ▶ **Filets de sécurité:** Soutien social, sentiment d'appartenance, le soutien et développement de la résilience communautaire
- ▶ Établissant des partenariats (ex. milieux de garde ou scolaires)
- ▶ Tirer des leçons des expériences vécues

<sup>31</sup> Aucoin, 2015; Simard et al., 2014; Bédard, Cormier et al., 2019; Brisson, Lessard, et al. 2020; Lessard, Lessard et al. 2019, MSSS, 2016; Lessard, Simard, Morin, 2021



## Ce que peut faire la **santé publique** pour soutenir les RRPV dans ces efforts

- ▶ Bien connaître nos populations des RRPV
- ▶ S'assurer qu'ils soient bien représentés pour une prise de décision éclairée
- ▶ Favoriser le partenariat et l'engagement des acteurs des RRPV pour comprendre leurs défis et les solutions populationnelles à apporter
- ▶ Adapter les approches de prévention et de promotion de la santé mentale aux réalités sociales, culturelles et économiques des populations rurales et des petites villes
- ▶ Collaborer et soutenir l'action des groupes et aux organisations communautaires
- ▶ Soutenir les municipalités dans la création d'environnements sains
- ▶ Documenter et dénoncer les inégalités et les politiques susceptibles d'entraîner des impacts négatifs sur la santé mentale des populations rurales et des petites villes.

Aucoin, 2015; Simard et al., 2014; Bédard, Cormier et al., 2019; Brisson, Lessard, et al. 2020; Lessard, Lessard et al. 2019



## En CONCLUSION

- ▲ Place centrale des petites municipalités pour préserver la santé mentale de leurs populations
- ▲ Ruralité n'est pas une réalité monolithique
- ▲ Compréhension des réalités des RRPV est essentielle à la mise en place de mesures efficaces pour préserver ou améliorer la santé mentale des populations
- ▲ La santé publique peut soutenir l'engagement des acteurs des RRPV dans les efforts visant à améliorer la santé mentale de leur population
- ▲ Ruralité → richesse collective à préserver, opportunités et interdépendance

47

 **25<sup>es</sup>**  
journées annuelles  
de santé publique

**CIRUSSS**

Chaire interdisciplinaire  
sur la **santé** et les **services sociaux**  
pour les **populations rurales**

**Nous joindre:**

*Chaire interdisciplinaire Santé et services sociaux pour  
les populations rurales (Chaire CIRUSSS)*

*Université du Québec à Rimouski*

[ciruss@uqar.ca](mailto:ciruss@uqar.ca)

**Merci!**

## Références

- ▶ Aucoin, L. (2015). *L'organisation des services de santé et sociaux en milieux ruraux, éloignés et isolés: un enjeu de reconnaissance, une exigence d'adaptation*. 83e congrès de l'ACFAS, Rimouski, 27 mai 2015.
- ▶ Bédard, E., Cormier, C., Richard, J., Leclerc, T., Lessard, L. (2019). *Programme de supplément au loyer en santé mentale en Chaudière-Appalaches: avoir son Chez-soi dans sa communauté*. Rapport de recherche. CORSER, Collectif de recherche participative sur la pauvreté en milieu rural & UQAR, septembre 2019.
- ▶ Brisson, G., Lessard, L., et al. (Fiche de projet en cours). *Améliorer la réponse aux besoins psychosociaux des individus et communautés touchées par des aléas climatiques dans les régions de l'Est-du-Québec*. (Projet ARICA). Ouranos. [https://www.ouranos.ca/publication-scientifique/FicheBrisson\\_Lessard2016\\_FR.pdf](https://www.ouranos.ca/publication-scientifique/FicheBrisson_Lessard2016_FR.pdf)
- ▶ Desjardins, F. (2019). Le temps presse pour l'accès Internet haute vitesse en région. *Le Devoir*, 23 Janvier 2019.
- ▶ Du Plessis, V., Beshiri, R., Bollman, R., Clemenson, H., (2001). *Définitions de "rural"*. Statistique Canada.
- ▶ Friesen, E. (2019). The Landscape of mental health services in rural Canada. *UTMJ*, 96 (2).
- ▶ Gouvernement du Québec. (2022). *C'est tout le Québec qui s'accélère*. <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/internet-haute-vitesse-etat-situation?type=adresse&valeur=&code=>
- ▶ Guimond, L., Jean, B., (2015). *State of Rural Canada: Quebec*. <https://sorc.crf.ca/>
- ▶ Institut national de santé publique du Québec (2020). *COVID-19: La résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19>
- ▶ Institut national de santé publique du Québec (2019). « *Milieux ruraux et urbains : Quelles différences de santé au Québec?* » sur le site Santéscope. Compilation par le Bureau d'information et d'études en santé des populations (BIESP).
- ▶ Leclerc, T., Lessard, L., Brisson, G., Bouchard-Bastien, E., Fleet, R., Foldes-Busques, G. (2020). Impacts sur la santé mentale des inondations de la rivière Chaudière en Beauce dans un contexte de changement climatique et réponses pour les réduire: une étude exploratoire. Rapport de recherche <https://www.ouranos.ca/wp-content/uploads/ARICA-EtudeCasBeauce.pdf>
- ▶ Lessard, L., Simard, D., Morin, M.H. (2021). Vulnérabilité psychosociales des populations rurales du Québec en temps de pandémie. *Santé publique*, 6 (33), 897-904

35

## Références

- ▶ Lessard, L., Boucher, D., Desgagnés, J.Y., Beaulieu, D., Gauvin-Racine, J., (2017). Impacts sanitaires et sociaux de l'exploitation des hydrocarbures sur les populations côtières. Chapitre 5. Eds. Parchambault, I., Schloss, C., Grant, S., Plante. *Les hydrocarbures dans le golfe du Saint-Laurent*. Notre Golfe, Rimouski. 324 p.
- ▶ Lessard, L., Lessard, J., Drapeau, J., et al. (2019). *Vers une stratégie durable et intersectorielle de communication du risque à la santé et des meilleures pratiques en matière d'entretien à l'attention des propriétaires des puits d'eau potable privés en Chaudière-Appalaches*. Rapport de recherche, UQAR
- ▶ Martinez, J., Pampalon, R., Hamel, D., Raymond, G. (2004). *Vivre dans une collectivité rurale plutôt qu'en ville fait-il vraiment une différence en matière de santé et de bien-être?* Montréal, INSPQ, 87 p.
- ▶ Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec. (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé: un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population*.
- ▶ OECD. (2018). *Rural 3.0 A framework for rural development*. OECD.
- ▶ Orpana, H., Vachon, J., Dykshoorn, J., McRae, L., Gayaraman, G. (2016). Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive - PSPMC: Volume 36 (1), janvier 2016: Agence de la santé publique du Canada
- ▶ Pitblado, R. (2005). So, What Do We Mean by "Rural," "Remote," and "Northern"? *Canadian Journal of Nursing Research*, 37 (1), 163-168.
- ▶ Simard, P. et al. (2014). *Les effets de la Politique nationale de la ruralité du Québec sur la santé des ruraux et des communautés*. Rapport de recherche aux Fonds de recherche Société et Culture.
- ▶ Statistique Canada. (2017). *Classification des centres de population et des régions rurales, 2016*. [http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3VD\\_fpl?Function=getVD&TVD=339235](http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3VD_fpl?Function=getVD&TVD=339235)
- ▶ Statistique Canada. (2018). *Didacticiel de ZIM*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/92-195-x/2011001/other-autre/miz-zim-p1-fra.htm>

36