

# Santé et bien-être des familles

Multicultural parent easy guide 1

FRENCH

Parenting SA



Une famille heureuse, en bonne santé, est importante pour les enfants. La famille dans laquelle un enfant grandit a une grande influence sur sa confiance en lui-même, ses capacités d'adaptation, et ses rapports avec les autres.

Des cultures différentes ont parfois des façons différentes de résoudre les problèmes familiaux, mais la plupart d'entre elles partagent les mêmes opinions et les mêmes pratiques en ce qui concerne la famille. Notamment:

- > le rôle important de la famille dans la vie de tous les jours
- > le rôle important de la famille étendue, des proches parents ou de la communauté dans l'éducation des enfants
- > la nécessité de protéger les enfants de tous les dangers
- > l'importance d'une bonne alimentation et d'une bonne santé
- > la nécessité d'aider les parents à être les meilleurs possibles.

L'unité familiale est importante en Australie et la loi protège la sécurité et les droits de tous les membres de la famille, en particulier les femmes et les enfants.

## Différents types de familles

Il existe différents types de familles en Australie.

Elles comprennent généralement un père, une mère et des enfants. Il y a également des familles dans lesquelles un seul parent s'occupe des enfants ou où les parents sont séparés ou divorcés et partagent la garde et les soins de leurs enfants. Il y a également des familles dans lesquelles des adultes et les enfants issus d'une relation précédente forment une famille combinée.

Certaines familles ont des grands-parents vivant avec elles tandis que d'autres partagent également une maison avec des oncles, tantes, cousins et autres proches. La composition d'une famille peut être déterminée par la culture, le besoin, le côté pratique et le soutien des membres de la famille.

Quel que soit l'aspect de la famille, elle joue un rôle important dans la santé et le bien-être de ses membres, notamment les enfants.

## Votre rôle en tant que parent

On dit souvent qu'être un bon parent est ce qu'il y a de plus difficile et de plus enrichissant.

Etre un parent dans un nouveau pays peut prêter à confusion. En Australie, les attitudes et les pratiques d'éducation des enfants peuvent être différentes de celles de votre pays d'origine. En grandissant, les enfants se sentent parfois obligés de trouver un juste milieu entre les attentes de la culture australienne et celles de leur famille.

Cela peut causer des conflits au sein de la famille. Les parents doivent être conscients des pressions que cela peut créer pour leurs enfants et être compréhensifs et patients.

Les parents ont la responsabilité légale et morale de s'occuper de leurs enfants jusqu'à leur majorité, à l'âge de 18 ans en Australie - les nourrir, les loger, les éduquer et veiller à leur santé. Ils doivent également surveiller leurs enfants et les protéger. La loi australienne n'indique pas à quel âge les enfants peuvent être laissés seuls à la maison mais elle est claire en ce qui concerne la responsabilité qui incombe aux parents de protéger leurs enfants.

Dans les familles où les deux parents travaillent, trouver un juste milieu entre le travail et les responsabilités familiales est parfois très difficile. La plupart des parents considèrent que leur première priorité est de donner le nécessaire à leurs enfants. Bien que cela soit certainement vrai, il ne faut pas



Government of South Australia

SA Health

Helping parents be their best

oublier que parler, jouer et passer du temps avec eux est tout aussi important pour leur bien-être.

## Assurer la santé de votre famille

### Grossesse

La grossesse peut être une période de grand bonheur. Elle peut également inquiéter certaines femmes, surtout celles qui attendent leur premier bébé.

Si vous êtes enceinte et que vous venez d'arriver en Australie, vous avez sans doute beaucoup de questions à poser sur la façon d'obtenir des renseignements et de l'aide. Le premier point de contact est votre médecin de famille qui vous expliquera vos options et vous orientera vers d'autres services. Votre médecin vous dira également quoi faire pour que votre grossesse se passe bien et que votre bébé soit en bonne santé. Les services de santé des femmes de votre localité vous fourniront également des renseignements et une aide dans votre langue.

En Australie, les bébés naissent généralement à l'hôpital, surtout en cas de complications. Les hôpitaux proposent souvent des classes spéciales de préparation à la naissance. Il y a également de nombreux services pour vous aider après la naissance. Parlez-en à votre sage-femme, à votre médecin ou à l'hôpital.

### Une alimentation saine

Offrir une alimentation saine à votre famille contribue à sa santé et à son bien-être. Une alimentation saine permet également d'éviter des problèmes de santé à long terme tels que l'obésité, le diabète et l'hypertension artérielle, qui sont des problèmes graves dans de nombreux pays occidentaux. Les points suivants sont importants:

- > Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur pour votre bébé. C'est tout ce qu'il lui suffit pendant les 6 premiers mois.
- > Buvez beaucoup d'eau. L'eau du robinet est préférable pour tous les membres de la famille y compris les enfants.
- > Le lait de vache est très bon pour les enfants de plus d'un an.
- > Servez une variété d'aliments nutritifs. Tous les membres de la famille y compris les enfants ont besoin chaque jour d'une variété d'aliments sains – pain et céréales; fruits et légumes; produits laitiers tels que lait, fromage et yaourt; viandes maigres, poisson, volaille, œufs, fruits secs et légumes secs (pois chiches, haricots, lentilles, par exemple).
- > Limitez les aliments riches en graisse tels que les fritures, hamburgers, frites et pizzas.
- > Limitez les aliments et les boissons riches en sucres tels que les boissons gazeuses, boissons fruitées, gâteaux, biscuits et bonbons.
- > Surveillez ce que vos enfants achètent à la cantine de l'école.
- > Pour les enfants de moins de 4 ans, évitez les aliments durs en petits morceaux qui risquent de les suffoquer – par ex. carottes crues, fruits secs, bonbons durs.
- > Encouragez vos enfants à se laver les mains avant de manger.

### Allergies alimentaires

En Australie, 1 enfant sur 20 fait une réaction allergique légère à certains aliments, mais les allergies graves sont rares. Les aliments qui peuvent causer une réaction sont les cacahuètes et autres fruits secs, les œufs, le lait de vache, les produits du blé, poissons et fruits de mer ou produits de soja. Si votre enfant est allergique à un aliment, il réagira généralement dans les 30 minutes après l'avoir consommé. Il pourra présenter des réactions cutanées, gonflements, maux de ventre et vomissements, et diarrhées. Dans ce cas, appelez votre médecin de famille.

Si les symptômes de votre enfant sont plus graves, si par exemple il devient pâle et inerte, s'il a du mal à respirer, s'il gonfle (visage, lèvres, langue ou gorge), ou s'il est couvert de boutons – n'attendez pas. Appelez immédiatement une ambulance en composant le 000.

### Vaccination

En Australie, la vaccination protège les bébés, les enfants et les adultes contre de nombreuses maladies graves. Les bébés et les enfants sont vaccinés gratuitement contre de nombreuses maladies: varicelle, polio, méningite à méningocoques, coqueluche, rougeole, oreillons et rubéole. D'autres vaccinations sont parfois nécessaires pour voyager à l'étranger. La vaccination de tous les membres de votre famille, y compris les personnes âgées, doit être discutée avec votre médecin de famille ou avec un agent de santé communautaire.

### Un mode de vie actif

En plus d'une bonne alimentation, il est important pour la santé et le bien-être de votre famille que vous soyez actifs tous les jours. Vous pouvez vous promener, jouer au ballon dans votre jardin ou au parc, participer à un programme de sport et de loisirs ou de sport scolaire, ou rejoindre un club sportif.

Les activités qui conviendront le mieux à votre famille dépendront de leurs intérêts personnels, de vos moyens, et d'autres considérations telles que le transport. La marche est très bénéfique et quelque chose que les membres de votre famille peuvent faire ensemble. Encouragez vos enfants à éteindre la télévision ou leur ordinateur et à bouger! Devenir active avec vos enfants est bon pour vous aussi.

## Santé et bien-être émotionnels

### Pressions auxquelles font face les familles à leur arrivée en Australie

La santé émotionnelle des membres de votre famille est toute aussi importante que leur santé physique.

Les nouveaux arrivés en Australie, surtout les réfugiés, ont pu être gravement traumatisés par la guerre, la violence, la pauvreté, la mort de leurs proches, la séparation de leur famille et de longues périodes dans des camps de réfugiés. Certains ont été maltraités ou torturés. Il est parfois difficile d'oublier ces expériences et de commencer une nouvelle vie. Les autres pressions que constituent l'installation et l'ajustement à la vie

dans un nouveau pays peuvent également affecter les familles. La dépression, l'anxiété, le conflit entre les membres de la famille, et d'autres problèmes ne sont pas rares et doivent être abordés.

### Différentes façons de réagir

Les membres de la famille répondent parfois différemment aux pressions dont nous venons de parler.

Certains pères pensent que leur rôle et leur autorité sont affectés par ce qu'ils considèrent être des attitudes plus décontractées en Australie. Il leur arrive de se fâcher et d'exprimer leur colère de façon inappropriée. Les difficultés financières et la difficulté à trouver du travail peuvent également contribuer à leurs sentiments de détresse et de frustration.

Les mères peuvent devenir déprimées et isolées, surtout si elles sont chez elles à s'occuper de jeunes enfants.

Il est parfois difficile pour les enfants de comprendre ou de parler de leurs sentiments. Au contraire, il leur arrive de se fâcher, se disputer avec leurs frères et sœurs ou leurs camarades d'école, ou se retirer sur eux-mêmes. Les enfants plus âgés en particulier peuvent avoir du mal à trouver un juste milieu entre les traditions et les valeurs de leurs parents et celles de la société australienne. Ils se sentent souvent tirés dans les deux sens quand ils essaient d'obéir à leurs parents et d'être comme leurs amis et de s'intégrer à communauté scolaire. Il leur arrive de se rebeller ou se mettre en colère contre leurs parents.

Si ces tensions et problèmes de famille ne sont pas résolus, ils peuvent s'aggraver et causer une crise dans la famille. Il est important que les familles reconnaissent ces problèmes et demandent de l'aide tout comme s'il s'agissait d'un problème physique.

### Que faire?

Ce guide liste les services que vous pouvez contacter si vous avez besoin d'aide pour des problèmes de famille.

Si votre famille a des problèmes qu'elle ne peut pas résoudre seule, vous pouvez demander de l'aide à votre médecin ou parler à un conseiller qui parle votre langue au Migrant Resource Centre. Après une évaluation strictement confidentielle des inquiétudes de votre famille, le conseiller pourra vous orienter vers des services spécialisés qui donneront à votre famille le soutien dont elle a besoin dans votre langue. Le personnel du Migrant Resource Centre peut organiser une réunion avec la famille ou avec les membres individuels de la famille qui veulent parler de leurs problèmes particuliers.

## Les services qui peuvent vous aider:

### Migrant Resource Centre of South Australia (MRCSA)

MRCSA est une agence principale d'accueil d'Australie du Sud. Elle fournit des renseignements, des conseils, des orientations, une éducation communautaire et d'autres services de soutien aux familles et aux particuliers réfugiés et leurs communautés nouvelles et émergentes.

59 King William Street, Adelaide SA 5000

Tél: (08) 8217 9510

Site Web: [www.mrcsa.com.au](http://www.mrcsa.com.au)

Heures d'ouverture: de 9 h 00 à 17 h 00

Le Migrant Resource Centre of South Australia a également des centres dans les banlieues extérieures et des centres régionaux:

#### Northern Area Migrant Resource Centre

28 Mary Street, Salisbury SA 5108

Tél: (08) 8283 0844

#### Murraylands Migrant Resource Centre

5 Second Street, Murray Bridge SA 5253

Tél: (08) 8532 3922

#### Limestone Coast Migrant Resource Centre

13 Eleanor Street, Mount Gambier SA 5290

Tél: (08) 8725 2753

### Migrant Health Service (MHS)

Le MHS est un service de santé primaire pour les réfugiés, les autres immigrants humanitaires et demandeurs d'asile.

21 Market Street, Adelaide SA 5000

Tél: (08) 8237 3900

### Community Health Centres

Il y a dans votre localité un centre de santé communautaire qui peut vous fournir des renseignements et une aide en matière de santé. De nombreux centres emploient des gens qui parlent votre langue. Consultez l'annuaire téléphonique Pages Blanches sous la rubrique Primary Health Care Services.

#### Women's Health Services

Women's Health Statewide (Adelaide)

Tél: (08) 8239 9600 ou (appel gratuit) 1800 182 098

Site Web: [www.whs.sa.gov.au](http://www.whs.sa.gov.au)

Dale Street Women's Health Centre (Port Adelaide)

Tél: (08) 8444 0700

Southern Women's Health Centre (Noarlunga Centre)

Tél: (08) 8384 9555

Elizabeth Women's Health Centre (Elizabeth)

Tél: (08) 8252 3711

## Services téléphoniques

**En cas d'urgence, appelez le 000 pour obtenir une ambulance, les pompiers ou la police.**

### Government of SA Interpreting and Translating Centre

Tél: (08) 8226 1990 n'importe quand pour obtenir l'aide d'un ou d'une interprète au téléphone.  
[www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

### Parent Helpline

Tél: 1300 364 100 à tout heure pour obtenir des conseils sur la santé des bébés ou des enfants, ou sur le rôle de parent

### Child and Family Health Centres

Tél: 1300 733 606 de 9 h 00 – 16 h 30 du lundi au vendredi pour organiser un rendez-vous avec le centre le plus proche.

### Youth Health line

Tél: 13 17 19 à tout heure - un service d'information pour les jeunes.

### Crisis care

Tél: 131 611 numéro d'urgence en dehors des heures d'ouverture de bureaux de 16 h 00 de l'après-midi à 9 h 00 du matin en semaine et 24 heures sur 24 le week-end et les jours fériés.

### Heathdirect

Tél: 1800 022 222 à tout heure pour obtenir des conseils de santé auprès d'infirmières qualifiées.

### Kidsafe SA

Tél: (08) 8161 6318

## Sites Web

[www.cyh.com](http://www.cyh.com)

Le site Web de Child and Youth Health contient des informations sur de nombreux sujets concernant la santé et l'éducation des enfants.

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

Le site Web de Parenting SA contient plus de 80 guides pratiques pour les parents sur la façon d'élever les enfants et des informations sur les groupes de soutien aux parents dans la communauté.

[www.kidsafesa.com.au](http://www.kidsafesa.com.au)

Le site Web de Kidsafe SA contient des informations sur la protection des bébés et des enfants et des produits en vente.

## Guides «Parent Easy Guide» pour les communautés nouvelles et émergentes

Ce «Parent Easy Guide» a été produit en partenariat avec le Migrant Resource Centre of South Australia (MRCSA) et Parenting SA, Children Youth and Women's Health Service, Gouvernement d'Australie du Sud.

Disponible en arabe, français, swahili, dari et dinka auprès de MRCSA, Parenting SA et [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au).

## Pour de plus amples informations

**Migrant Resource Centre of SA (08) 8217 9510**  
**Ligne d'assistance pour les parents 1300 364 100**

**Parenting SA**  
**Children, Youth and Women's Health Service**  
**Telephone (08) 8303 1660**  
**Internet: [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)**

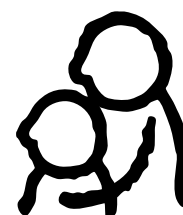
**Première édition 06/09**

**Les Parent Easy Guides sont gratuits en Australie du Sud**

© Department of Health, Government of South Australia.  
All rights reserved. Printed October 2009.



**MRCSA**



**Parenting SA**

Helping parents be their best