

Cette présentation a été effectuée le 25 novembre 2014 au cours de la journée « La promotion de saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité : doit-on ajuster le tir? » dans le cadre des 18es Journées annuelles de santé publique (JASP 2014). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Archives au : <http://jasp.inspq.qc.ca>.




La promotion de saines habitudes de vie

Expérience de la région des Laurentides

Chantal Gosselin, M.A.
Marilyn Manceau, Dt. P., M. Sc
Équipe prévention et promotion

Journées annuelles de santé publique
25 novembre 2014

Agence de Santé et des services sociaux des Laurentides
Québec
Ministère de la Santé et de la Protection sociale




Déploiement des SMASH (2009)

Services de motivation à l'adoption de saines habitudes de vie

- Objectif : faire progresser les personnes dans leur processus de changement de comportements en lien avec une saine alimentation et un mode de vie actif
- Offerts à une clientèle présentant des facteurs de risque de maladies chroniques


Agence de Santé et des services sociaux des Laurentides
Québec
Ministère de la Santé et de la Protection sociale



Évolution des stades de chgt

- Entretien téléphonique initial :
 - Stade de préréflexion/réflexion : 44,6 %
 - Stade de préparation : 42,3 %
 - Action ou maintien 11,9 %
 - Rechute 1,2 %
- Suivi après 3 mois :
 - Action ou maintien : 90,9 %
 - Rechute : 9,1 %

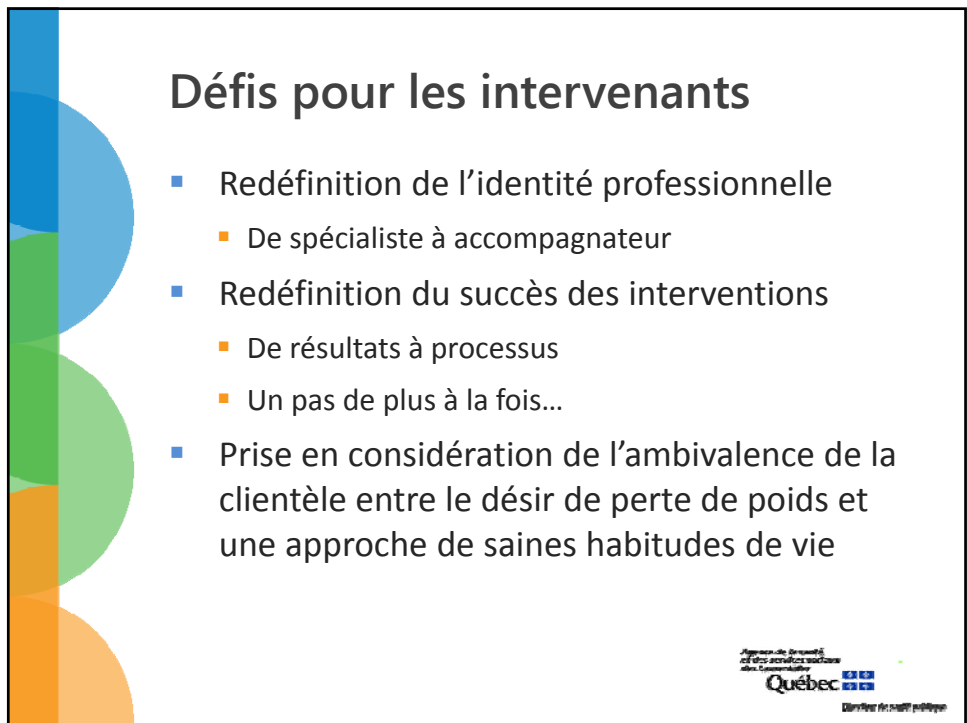
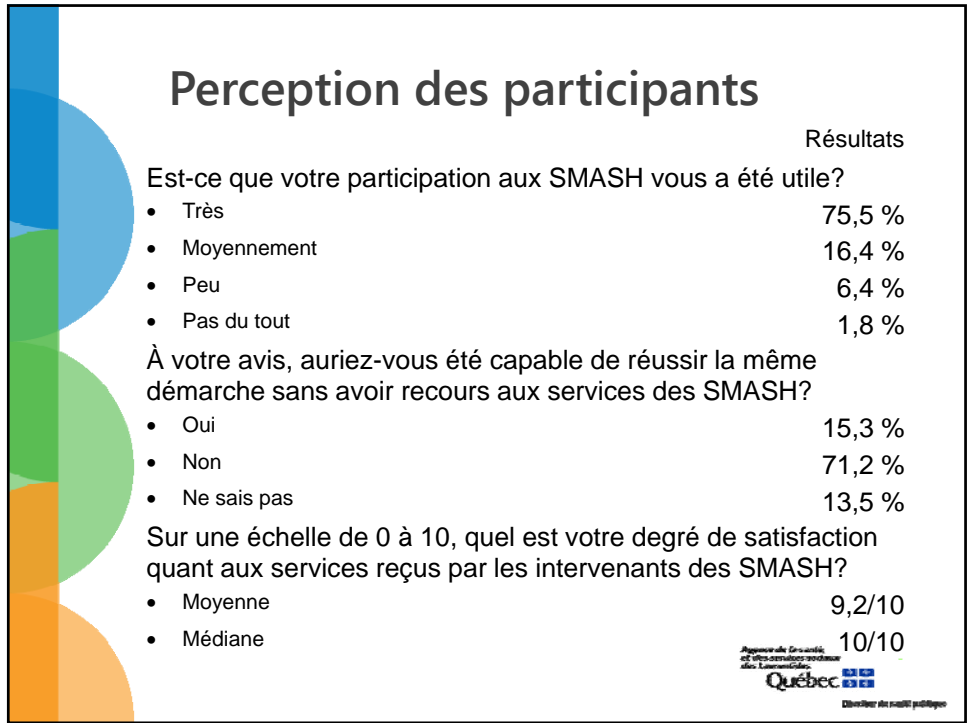
Agence de Santé et des services sociaux des Laurentides
Québec
Ministère de la Santé et des Services Sociaux



Évolution confiance et importance

	Début	Après
Niveau d'importance moyen (n=27)	8,6/10	9,6/10
Niveau de confiance (n=28)	7,4/10	8,3/10

Agence de Santé et des services sociaux des Laurentides
Québec
Ministère de la Santé et des Services Sociaux



Constat : cohabitation difficile

- Logique de changements d'habitudes de vie dans nos programmes
 - Les changements d'habitudes de vie ont un effet positif sur la santé, avec ou sans perte de poids
 - Les interventions axées sur le poids peuvent avoir des effets pervers et contribuent à la stigmatisation
- Logique d'épidémie d'obésité qui vise la perte de poids chez les individus
 - Référence aux SMASH pour la perte de poids
 - Si pas de perte de poids
 - Le référent considère le programme inefficace
 - La personne référée vit un échec
 - L'intervenant vit un échec

Agence de Santé et des Services sociaux des Laurentides
Québec
 Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides
Québec
 Direction de santé publique

Repas et collations

Collations au besoin

Déjeuner

Au moins 3 des 4 groupes alimentaires

Dîner

Fruits

Légumes

Couteau

Produits céréaliers
Viandes et substituts

Souper

Fruits

Légumes

Couteau

Produits céréaliers
Viandes et substituts

- Trois repas par jour
- Déjeuner
 - Pris chaque matin
 - Incluant au moins 3 des 4 groupes alimentaires
- Dîner et souper
 - Légumes : 1/2 de l'assiette
 - Produits céréaliers : 1/4 de l'assiette
 - Viandes et substituts : 1/4 de l'assiette
- Grains entiers favorisés
- Substituts de viande comme le tofu, les légumineuses et le poisson favorisés
- Consommation de 500 ml (2 tasses) de lait par jour
- Consommation régulière d'eau

Lait et substituts

et

Eau

Les SMASH

Les SMASH sont des services gratuits offerts en CSSS par des nutritionnistes et kinésithérapeutes aux personnes ayant des risques de développer certaines maladies, comme les maladies du cœur et le diabète.

Pareil, pas pareil?

Activité physique

Activités variées



Pour le cœur

Activités causant un essoufflement
comme la marche, le vélo ou la natation.



Pour les os

Activités pour rendre les os plus forts
comme les sauts ou le tennis.



Pour les muscles

Exercices pour améliorer la force, l'endurance et le tonus musculaire
comme les redressements assis, les pompes ou les levées de poids.

Les SMASH

Les SMASH sont des services gratuits offerts en CSSS par des nutritionnistes et kinésologues aux personnes ayant des risques de développer certaines maladies, comme les maladies du cœur et le diabète.

Durée



150 minutes d'activité physique par semaine


Séances de 10 minutes ou plus réparties tout au long de la semaine.
Occasions multiples : au travail, à la maison, lors des déplacements, seul, en famille, en groupe ou en couple.

Pareil, pas pareil ?




Constat actuel


- L'équipe de la DSP adhère à l'approche axée sur les saines habitudes de vie
- Les intervenants des programmes SMASH, CAT et PCP intègrent l'approche axée sur les saines habitudes de vie dans leur pratique
- Les gestionnaires des CSSS appuient l'approche
- L'approche axée sur les saines habitudes de vie n'est pas déployée dans l'ensemble du réseau



Prochaines étapes


- Élaboration d'une vision régionale axée sur les habitudes de vie et non pas sur la gestion du poids
- Élaboration d'un plan d'action pour le déploiement de la vision
 - Messages clés et moyens adaptés à chacun des publics cibles
 - En concertation avec chacun des CSSS


Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides
Québec 
Ministère de la Santé et des Services Sociaux



Merci

- Équipe régionale
 - Marilyn Manceau
 - Richard Delisle
 - Dre Claire Jutras
 - Dre Carolyne Bernier
- Tous les intervenants et gestionnaires des équipes locales

Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides
Québec 
Ministère de la Santé et des Services Sociaux



Pour plus d'information

Chantal Gosselin
Chef d'équipe SMASH et PCP
Direction de santé publique des Laurentides
chantal.gosselin.agence15@ssss.gouv.qc.ca
Tél. : 1-800-363-2507 poste 70 571

Agence de Santé
et des services sociaux
des Laurentides
Québec
Direction de santé publique