



Journées annuelles de la Santé publique
25 octobre 2006

LA MISE EN ŒUVRE D'INTERVENTIONS DE CHANGEMENT D'HABITUDES DE VIE

par Louis Gagnon, médecin



AGIR À LA FOIS SUR L'INDIVIDU ET L'ENVIRONNEMENT

«...On doit coordonner les actions qui
visent les changements de
comportements individuels et les
changements environnementaux... »

Réf : *Produire la santé*. Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec,
ministère de la Santé et Services sociaux, Gouvernement du Québec, 2005.



Cette présentation a été effectuée le 25 octobre 2006, au cours du Symposium "La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé est-elle toujours utile pour la pratique de la santé publique d'aujourd'hui ?" dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2006. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp>.



ACTI-MENU

**Société attachée à la Direction
de la prévention de l'Institut de
Cardiologie de Montréal**



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

Direction de la prévention

**20 ans de recherche et de développement
en promotion de la santé**

- **professionnels de la santé et
spécialistes en communication**
- **support d'un comité scientifique**
- **appui de plusieurs organismes de santé**

AM 06/10/20 - 3

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



NOTRE MISSION

Offrir de l'**information**, des **outils** et de
l'**accompagnement** afin de favoriser une
**prise en charge de la santé physique et
psychologique** des **individus...**
et encourager les divers **milieux de vie** à
offrir un **environnement favorable à la santé.**

AM 06/10/20 - 4

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



UNE APPROCHE GLOBALE DE SANTÉ

Santé physique

4 STRATÉGIES GAGNANTES

BIEN MANGER		BOUGER 30 min. LA PLUPART DES JOURS
MAINTENIR OU RÉDUIRE SON POIDS		NE PAS FUMER

pour prévenir la maladie et augmenter sa qualité de vie

Santé psychologique



pour une vie équilibrée

AM 06/10/20 - 5

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



NOS PRINCIPALES RÉALISATIONS

Les publications

le cœur de la communication d'ACTI-MENU



AM 06/10/20 - 6

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



NOS PRINCIPALES RÉALISATIONS (SUITE)

Programmes provinciaux



www.defitabac.ca

**Défi Santé
5/30**

www.defisante530.ca

Programme en milieu de travail



Programme d'identification des aliments / en collaboration avec la Fondation des maladies du coeur



AM 06/10/20 - 7

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



www.defitabac.ca

En 2007 : 8^e édition

Campagne provinciale de cessation tabagique

Engagement individuel à ne pas fumer pendant au moins 6 semaines

Formules pour le soutien : parrainage ou en duo (*buddy system*)

Programme « Famille sans fumée »
www.famillesansfumees.ca



AM 06/10/20 - 8

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



Participation :

www.defitabac.ca

- 217 000 inscriptions depuis 7 ans
- 64 % de femmes et 36 % d'hommes *

Taux de cessation :**

- après **6 semaines** : 64,1 à 68,8 %
- après **6 mois** : 30,1 à 36,5 %
- après **1 an** : 20,7 à 29,1 %



* en 2006

** Rapport d'évaluation de 2005, Direction de santé publique de Montréal.

AM 06/10/20 - 9

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



Défi Santé
5/30

En 2007 : 3^e édition www.defisante530.ca

**Campagne provinciale pour la promotion
de saines habitudes de vie**

**Engagement individuel à atteindre ou à maintenir, pendant
au moins 6 semaines, les objectifs :**

- Manger au moins «5» portions de fruits et légumes
(minimum 5 jours par semaine)
- Être physiquement actif au moins «30» minutes
(minimum 5 jours par semaine)

Les adultes intéressés peuvent aussi faire le point sur leur poids.

AM 06/10/20 - 10

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



Défi Santé 5/30

www.defisante530.ca

Participation :

- plus de 90 000 inscriptions (2005 et 2006)
- 78 % de femmes et 22 % d'hommes (2006)
- 25 ans et + : 83 % / 6-14 ans : 7 % (2006)
- site Web : près de 100 000 visites (jan-fév-mars 2006)

AM 06/10/20 - 11

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



Défi Santé 5/30

www.defisante530.ca

Selon un sondage Léger Marketing (2006)* :

- 80 % veulent **maintenir leur consommation F et L** après le Défi et 20 % veulent l'**augmenter**.
- 61 % veulent **continuer à être aussi actif** après le Défi et 39 % veulent **augmenter** leur niveau d'activité.
- 70 % rapportent un **impact positif sur la consommation F et L** de leur **entourage / famille**
- 61 % rapportent un **impact positif sur la pratique d'activité physique** de leur **entourage / famille**

* n = 272

AM 06/10/20 - 12

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



ELEMENTS GAGNANTS

Défi

**J'arrête,
j'y gagne!**

www.defitabac.ca

Défi Santé
5/30
www.defisante530.ca

1. **Activité de passage à l'action d'une durée prédéterminée**
2. **Mobilisation collective à l'échelle provinciale**
 - grand public
 - en famille / entre amis
 - milieu de travail
 - établissements scolaires
3. **Approche positive et non culpabilisante**
4. **Soutien et accompagnement**
 - site Web (info, outils, communauté)
 - bulletins électroniques
 - imprimés
 - trousse

AM 06/10/20 - 13

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



ELEMENTS GAGNANTS

Défi

**J'arrête,
j'y gagne!**

www.defitabac.ca

Défi Santé
5/30
www.defisante530.ca

5. **Base de données**
 - suivi / accompagnement
 - évaluation
6. **Mobilisation du réseau de la santé / DSP, professionnels, etc.**
7. **Arrimage avec autres campagnes / complémentarité**
8. **Prix / motivation**
9. **Rayonnement médiatique**
10. **Contribution à l'évolution de la norme sociale**

AM 06/10/20 - 14

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



MA SANTÉ, JE M'EN OCCUPE

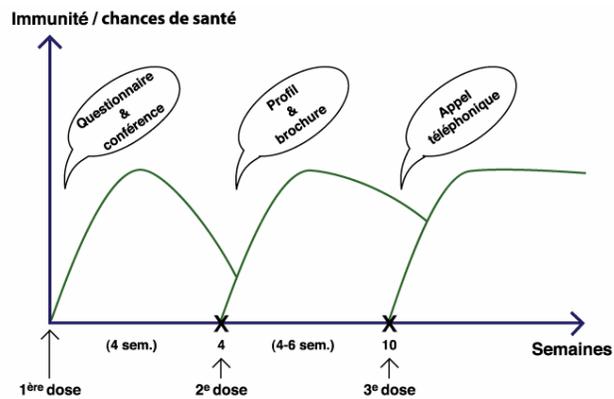
- Programme de promotion de la santé et du bien-être offert en entreprises depuis 5 ans
- Bilans thématiques de santé (aux 6 mois, sur 3 ans)
 - Santé globale
 - Gestion du stress
 - Santé du cœur avec mesures de tension artérielle, cholestérol et glycémie
 - Alimentation
 - Activité physique
 - Santé globale - comparatif

AM 06/10/20 - 15

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



Un « programme de vaccination » pour stimuler la motivation à passer à l'action.



AM 06/10/20 - 16

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



IMPACTS DU PROGRAMME



Programme réalisé chez VISA Desjardins

Évaluation faite par des chercheurs reliés à la DSP de Montréal

- Lise Renaud, PhD
- Natalie Kishchuk, PhD

et à l'Institut de cardiologie de Montréal

- Martin Juneau et Anil Nigam, cardiologues
- Karine Tétreault, biostatisticienne

sous l'égide de l'Institut national de la santé publique de Québec.

AM 06/10/20 - 17

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



IMPACTS DU PROGRAMME



Nombre d'employés :

- 600 (2001)
- 900 (2004)

Taux de participation :

- environ 70 % (sur une période de 3 ans)

Taux de satisfaction :

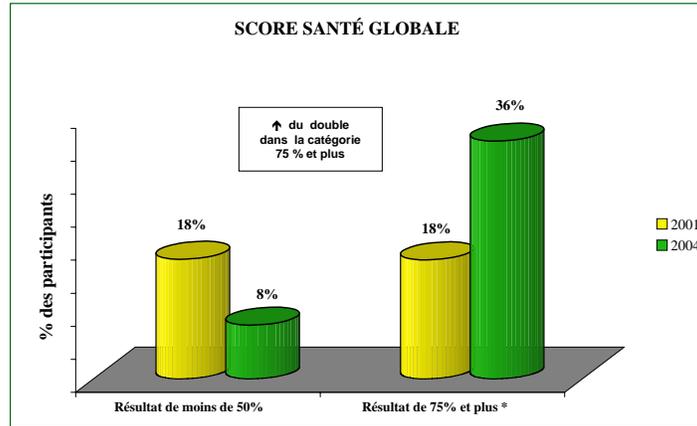
- 90 % et plus pour la majorité des éléments du programme.

AM 06/10/20 - 18

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



IMPACTS DU PROGRAMME



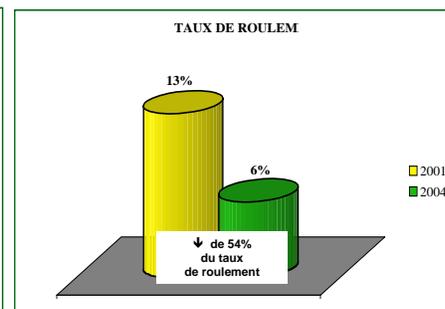
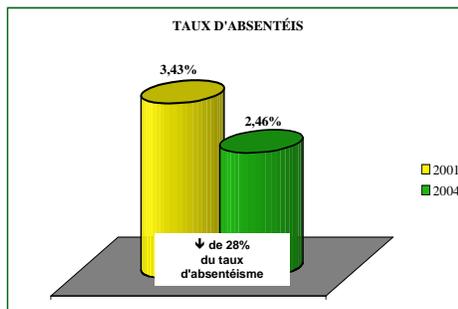
↓ Tabagisme (25%) / amélioration de l'activité physique, de l'alimentation et de paramètres reliés à la santé psychologique.

AM 06/10/20 - 19

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



IMPACTS DU PROGRAMME



Ces résultats positifs sont à la fois générés par un virage organisationnel et par l'implantation du programme Santé Mieux-être d'ACTI-MENU.

AM 06/10/20 - 20

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



FACTEURS DE SUCCES

1. Approche de **santé globale**
2. Une **intervention à deux niveaux** :
 - individu
 - environnement : organisationnel et physique
3. Programme pour l'**ensemble des employés**
4. **Accompagnement** au-delà de la sensibilisation



AM 06/10/20 - 21

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



FACTEURS DE SUCCES

5. Participation **volontaire** et **confidentielle**
6. Mesure des **résultats individuels** et **organisationnels**
7. Intervention **soutenue dans le temps**
8. Développement d'une **culture santé**



AM 06/10/20 - 22

©ACTI-MENU. Toute reproduction interdite.



AGIR À LA FOIS SUR L'INDIVIDU ET L'ENVIRONNEMENT

Plus il y a d'individus sensibilisés, plus les demandes et les pressions pour créer des environnements facilitants augmentent.



Journées annuelles de la Santé publique
25 octobre 2006

Merci !

