

Pour publication immédiate

Centre de santé et de services sociaux
de Beauce



Le 0.5.30 : un plaisir à découvrir en Beauce

Saint-Georges, le 27 septembre 2007- La Direction de santé publique et de l'évaluation (DSPE) de l'Agence de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, en collaboration avec le Centre de santé et de services sociaux de Beauce (CSSSB), lance le Programme *0.5.30 COMBINAISON PRÉVENTION* sous le thème « Un plaisir à découvrir... à chaque jour ! »

Des agents de promotion des saines habitudes de vie ont été nommés dans tous les territoires de CSSS. Leur rôle est d'implanter le programme 0.5.30 et de créer un réseau de partenaires engagés dans la promotion des saines habitudes de vie comme par exemple, les Groupes de médecine de famille (GMF), les municipalités et certains milieux de travail. Déjà, des CSSS de Chaudière-Appalaches, dont le CSSS de Beauce, ont débuté les activités du programme 0.5.30.

Le 0.5.30 est un programme de prévention des maladies chroniques par l'adoption de saines habitudes de vie, soit le non-usage du tabac (zéro tabagisme), la consommation d'au moins 5 portions de fruits ou de légumes et la pratique d'au moins 30 minutes d'activités physiques à chaque jour. Trois habitudes de vie qui ont un impact déterminant sur la santé.

Des études confirment que l'adoption d'une seule de ces habitudes a un effet positif immédiat sur la santé en plus d'un effet préventif sur plusieurs maladies dont les maladies cardiovasculaires et pulmonaires et plusieurs types de cancers. La combinaison de deux ou trois de ces habitudes de vie renforce les effets bénéfiques qu'elles ont sur ces maladies et améliore la qualité de vie.

Le programme 0.5.30 comporte deux volets : le volet éducatif et le volet environnemental. Le volet éducatif comprend les actions de counselling des médecins, des infirmières, des nutritionnistes et des éducateurs physiques en CSSS ainsi que les professionnels des Groupes de médecine de famille (GMF).

Le volet environnemental propose la création d'environnements favorables à la santé afin que ces habitudes de vie s'intègrent à notre quotidien. Le programme 0.5.30 propose des moyens pratiques de rendre nos milieux de vie (à la maison, au travail, dans les municipalités) favorables à la santé.

Il faut saisir toutes les occasions, que ce soit par une maison sans fumée, des collations de fruits et de légumes ou par une marche à chaque jour !

Le 0.5.30 au CSSS de Beauce

Au CSSS de Beauce, deux agentes en prévention et promotion des saines habitudes de vie font la promotion du programme 0.5.30. Essentiellement, leur rôle est de contribuer à l'implantation et au déploiement du programme 0.5.30 dans les milieux intéressés, incluant évidemment dans le réseau de la santé et des services sociaux. À ce jour, des liens ont été créés avec des partenaires tels la Fondation du coeur Louis-Georges Fortin, le service des loisirs de Saint-Georges ou encore les épiceries IGA de la région qui ont compris l'importance de promouvoir de saines habitudes de vie auprès de la population en général. Des entreprises ont aussi été contactées et déjà, Canam a adhéré au programme 0.5.30 afin de favoriser la santé et le bien-être de ses employés.

Les agentes en prévention et promotion des saines habitudes de vie invitent donc la population, les différents groupes sociaux et les milieux de travail à emboîter le pas et à adhérer au Programme 0.5.30 afin d'améliorer leur santé et leur bien-être.

Pour avoir plus d'information ou pour organiser des activités en lien avec le 0.5.30, consulter votre CSSS ou le site Internet du Programme *0.5.30 COMBINAISON PRÉVENTION* : <http://www.0-5-30.com/>

Le 0.5.30 : un plaisir à découvrir... à chaque jour!

-30-

Source : Services des communications

Agence de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

Téléphone : 418 386-3553

Service des communications

CSSS de Beauce

Téléphone : 418 228-2031, poste 7340