

Pourquoi vous inscrire au programme?

- Pour vous aider à prendre votre santé en main
- Pour adopter et maintenir un mode de vie sain et actif
- Pour bouger plus
- Pour faire de meilleurs choix alimentaires et avoir une alimentation équilibrée
- Pour connaître les facteurs qui influencent votre poids.
- Pour gérer votre stress
- Pour avoir un meilleur sommeil
- Pour faire des choix éclairés sur vos habitudes de consommation (tabac, alcool, stimulants, drogues)
- Pour apprendre à vivre avec une maladie chronique, en contrôler la progression ainsi que les symptômes de celle-ci



Investissez du temps pour votre santé!

Renseignez-vous et inscrivez-vous près de chez vous!

Val-des-Sources	819 879-7158, p. 39606
Coaticook	819 849-9102, p. 57316
Granit	819 583-2572, p. 37834
Haut-Saint-François	819 821-4000, p. 38232
Haute-Yamaska	450 375-1692, option 2
Memphrémagog	819 843-2572 (demandez à joindre l'équipe Agir sur sa santé)
Pommerai	450 375-1692, option 2
Sherbrooke	819 780-2220, p. 48960
Val Saint-François	819 542-2777, p. 55268

santeestrie.qc.ca/agirsursasante

Auteur

Équipe des maladies chroniques
Direction des services généraux

Révision et mise en page

Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020

santeestrie.qc.ca

Mars 2024 – 1-6-72073

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 



Ateliers gratuits
offerts par des
professionnels
de la santé

Québec 



Qu'est-ce que le programme Agir sur sa santé ?

Il s'agit d'une série d'ateliers gratuits offerts en petits groupes par des professionnels de la santé portant sur l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress et du sommeil, les changements de comportements, les facteurs qui influencent le poids, l'appropriation de la vie avec une maladie chronique, le tabagisme ainsi que la consommation d'alcool, de stimulants et de drogues.

Le programme offre également :

- du soutien pour cesser de fumer;
- une évaluation et un suivi de la condition de santé des usagers atteints de maladies chroniques comme le diabète, les maladies du cœur ou des poumons, l'obésité et l'asthme;
- des séances en gymnase avec des professionnels spécialisés pour les personnes ayant une maladie cardiovasculaire ou à haut risque d'en développer une, le diabète ou une maladie pulmonaire.

À qui s'adresse le programme ?

Aux personnes de 18 ans et plus qui :

- désirent adopter ou modifier certaines habitudes de vie (alimentation, activités physiques, stress, consommation d'alcool, de stimulants, de drogues ou de tabac);
- OU**
- présentent de l'hypertension artérielle (HTA), un surplus de poids, de l'obésité, un prédiabète ou un taux élevé de cholestérol;
- OU**
- ont un diagnostic connu de maladie chronique (diabète, obésité, maladies du cœur, asthme, maladies pulmonaires obstructives chroniques [MPOC]).

Comment participer aux ateliers ?

Inscrivez-vous au programme Agir sur sa santé

- en ligne : santeestrie.qc.ca/agirsursasante;
- en parlant à votre médecin ou à un professionnel de la santé;
- en communiquant avec le CLSC de votre région (voir les coordonnées à l'endos du dépliant).

Une fois inscrit, un intervenant de votre région communiquera avec vous afin de planifier votre participation au programme.

