



## 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION

Le Programme 0•5•30, c'est la **combinaison** des recommandations concernant trois habitudes de vie en un message mobilisateur 0•5•30 :

0 tabagisme; vivre dans un environnement sans fumée de tabac et ne pas fumer

5 portions de fruits et légumes par jour ; déguster des fruits et des légumes tous les jours (minimum 5 portions de fruits et légumes par jour)

30 minutes d'activités physiques par jour. être actif (minimum 30 minutes d'activités physiques par jour)

C'est **aussi la combinaison de plusieurs stratégies d'intervention** :

Actions environnementales dans les milieux de vie

Actions de communication

Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides – CLSC de Thérèse-De Blainville met **GRATUITEMENT** à votre disposition un professionnel de la santé pour faciliter une démarche dans votre entreprise afin de devenir un milieu de travail 0•5•30.

- **Clientèle visée**

Le programme 0•5•30 est disponible pour les entreprises et les municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville.

Le monde du travail représente un milieu propice pour déployer des efforts de promotion de saines habitudes de vie auprès des adultes en offrant à l'ensemble de ses employés des environnements favorables à des choix de santé. Comme gestionnaire d'une organisation, vous pouvez transformer votre milieu de travail en un environnement qui encourage vos employés à adopter de saines habitudes de vie. Bien souvent, cela ne demande que des ajustements mineurs, simples et réalisables.

- **Comment accéder au service ?**

Vous désirez démarrer ce programme dans votre organisation? C'est avec plaisir qu'un représentant de l'équipe COMBINAISON PRÉVENTION du CISSS vous rencontrera. Nous vous présenterons alors la démarche en détail et les bénéfices d'implanter un tel programme pour votre milieu de travail.

- **Pour information ou inscription Sur rendez-vous seulement.**

Mme Johane Michaud, Infirmière clinicienne, agente de changement  
450 433-2777, poste 64082.

**Lien branché**

<http://www.0-5-30.com/>



***Votre consommation d'alcool vous préoccupe?  
Vous prenez 10 à 35 consommations d'alcool par semaine?***

Alcochoix + est un programme de prévention qui propose des stratégies pour modifier votre comportement et suggère des pistes de réflexion sur votre consommation d'alcool et sur ses conséquences dans votre vie quotidienne.

• **Clientèle visée**

Les femmes et les hommes de plus de 18 ans, préoccupés par leur consommation d'alcool et qui désirent modifier leurs habitudes afin d'améliorer leur qualité de vie.

• **Pour information et ou inscription \* Sur rendez-vous seulement.**

Isabelle Marion, travailleuse sociale, 450-433-2777, poste 64220

• **Lieu de dispensation des services**

CLSC  
125 Duquet, Sainte-Thérèse  
**Soutien individuel ou de groupe.**

[Dépliant](#)

**Lien branché**

[www.alcochoixplus.gouv.qc.ca/](http://www.alcochoixplus.gouv.qc.ca/)

# SMASH

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



Le SMASH est une approche qui vise à développer l'autonomie et les motivations des personnes présentant plusieurs facteurs de risque en vue de leur permettre d'acquérir et de maintenir de saines habitudes de vie.

Ces services sont offerts sous deux formes :

- **Rencontres individuelles** destinées aux personnes qui présentent plusieurs facteurs de risque (surplus de poids, tabagisme, hypertension contrôlée, prédiabète, cholestérol élevé, niveau d'activité physique faible et alimentation non conforme).

## [Document d'information](#)

- Comment accéder au service


Avec ou sans référence d'un professionnel de la santé. Un rendez-vous doit être fixé.

Pour information et inscription, contactez l'infirmière clinicienne.

Téléphone : 450 433-2777, poste 64112  
Télécopieur : 450 430-1963

- Lieu de dispensation du service

CLSC, 1<sup>er</sup> étage, aile C  
125 Duquet, Sainte-Thérèse

- 
- **Rencontres de groupe** animées par une kinésiologue et une nutritionniste.  
Possibilité de six rencontres (première et dernière obligatoires).

[Document d'information](#)

- Comment accéder au service

Ouvert à tous. Sur inscription seulement.

Pour information et inscription (places limitées)  
Téléphone : 450 433-2777

- Lieu de dispensation du service

CLSC, 1<sup>er</sup> étage, aile C  
125 Duquet, Sainte-Thérèse



## CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)

*Vous êtes fumeur et souhaitez cesser de fumer ?  
Vous êtes un ex-fumeur et vous voulez éviter de céder à la  
tentation de recommencer ?*

Le centre d'abandon tabagique peut vous aider à poser un geste concret pour rendre votre milieu de vie sans fumée.

Le centre d'abandon tabagique (CAT) vous offre des services gratuits et adaptés à vos besoins, que vous soyez fumeurs ou ex-fumeurs. Pour vous soutenir dans vos démarches d'abandon des habitudes liées au tabagisme ou pour prévenir la rechute.

- **Clientèle visée**

Adultes fumeurs et ex-fumeurs.

- **Comment accéder au service ?**

**Aucune** prescription médicale requise mais un rendez-vous doit être fixé.

- **Pour information et ou inscription** \* Sur rendez-vous seulement.

Infirmière clinicienne en counseling en cessation tabagique (CAT).  
450 433-2777, poste 66302.

- **Lieu de dispensation des services**

CLSC  
125 Duquet, 1<sup>er</sup> étage, aile C  
Sainte-Thérèse

### Liens branchés

<http://www.jarrete.qc.ca/>

vivre dans un environnement sans fumée de tabac et ne pas fumer