

Le **programme 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION** 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 : avoir une saine alimentation composée d'au moins 5 fruits et des légumes par jour**

**30 minutes d'activités physiques par jour : avoir un mode de vie actif en pratiquant au moins 30 minutes d'activités physiques par jour**

La **combinaison** de plusieurs stratégies d'intervention :

Actions éducatives dans les milieux cliniques

Actions environnementales dans les milieux de vie

Actions de communication

Le Centre de santé et de services sociaux 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.

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 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.

Si vous désirez démarrer ce programme dans votre organisation, c'est avec plaisir qu'un représentant de l'équipe Combinaison prévention du Centre de santé et de services sociaux de Thérèse-De Blainville vous rencontrera. Nous vous présenterons alors la démarche en détail et les bénéfices d'implanter un tel programme pour votre milieu de travail.

Le programme 0•5•30 COMBINAISON PRÉVENTION est également disponible aux municipalités de la MRC de Thérèse-De Blainville !

Pour plus d'information ou pour planifier une rencontre d'information, n'hésitez pas à contacter madame **Johane Michaud au 450 430-4553, poste 4082.**

