

Vaste offensive contre l'obésité

Une trentaine de groupes lancent une multitude d'initiatives santé dans la région de Québec

Claudette Samson
csamson@lesoleil.com

Le taux d'obésité a presque doublé dans la région de Québec en l'espace de 10 ans, et le taux d'embonpoint a augmenté de plus de 20%. Pour secourir les puces de la moitié de la population qui préfère les loisirs de sofa, une trentaine de groupes lancent une multitude d'initiatives santé qui, espèrent-ils, feront bouillir de net.

Des cours mieux aménagés

La Direction régionale de la santé publique fait présentement une étude sur l'ensemble des cours d'écoles primaires de son territoire. Un questionnaire a été envoyé à chaque direction d'école et service de garde pour évaluer l'aménagement, l'animation, ainsi que les niveaux de violence et de sécurité de chacune des cours. La démarche s'inscrit notamment dans une volonté de favoriser l'activité physique. Des recommandations seront soumises aux commissions scolaires vers le mois de novembre.

Du CSSS de Portneuf qui aménage des sentiers pédestres autour de chacun de ses établissements au centre d'hébergement YWCA de Québec devenu sans fumée, bien que la loi lui permettait de conserver 40% de chambres fumeur, tous se mobilisent autour d'un même but.

Les groupes formant Mobilisation 0-5-30, pour 0 fumée, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'exercice quotidien, espèrent entraîner d'autres organismes dans leur sillage.

Selon le directeur régional de la santé publique, le Dr François Desbiens, le portrait de santé de la région est plutôt inquiétant, bien qu'il soit généralement mieux que celui de la province. En 10 ans, le taux d'obésité est passé de 6,1 à 11,6%, et le taux d'embonpoint de 25 à 31,6%. Malgré une baisse importante, la proportion de fumeurs est encore de 21%, mais dépasse les 30% chez les 12-17 ans. Quant à la consommation de fruits et légumes, elle est de moins de cinq par jour pour 56,4% de la population de la région.

Il se réjouit donc grandement de



Ginette Defoy, du YWCA de Québec, devenu le premier centre communautaire d'hébergement sans fumée de la province, et Nicole Lesage, du CSSS de Portneuf, qui aménage des sentiers pédestres autour de chacun de ses huit établissements. — PHOTO LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE

l'initiative lancée hier au PEPS de l'Université Laval. Seule l'action collective permettra de modifier les habitudes de vie, croient les participants. « On parle de santé, pas de maladie », souligne le porte-parole Gilles Lépine. Pour le détail des initiatives : www.0-5-30.com