

Direction générale

Pour diffusion immédiate

L'événement « Je bouge avec mon doc! » : les 5 et 12 juin prochain à Pincourt et à Saint-Polycarpe

Châteauguay, le 9 mai 2016 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSSMO) est fier d'annoncer la tenue de l'événement « Je bouge avec mon doc! ». Pour cette deuxième édition à se tenir dans la région de Vaudreuil-Soulanges, deux marches « Je bouge avec mon doc! » auront lieu dans les villes de Pincourt et Saint-Polycarpe, les 5 et 12 juin prochain.

Un événement promoteur de santé rassembleur

L'événement « Je bouge avec mon doc! » a vu le jour à Shawinigan en 2013. Sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges, l'événement a remporté un vif succès dès sa première édition qui s'est tenue l'an dernier à Pincourt. Au total, 23 médecins, 52 autres professionnels de la santé, 45 bénévoles et 457 marcheurs y ont participé.

L'événement a pour objectif de sensibiliser la population aux bienfaits associés à la pratique régulière d'activité physique et d'amener les personnes sédentaires ou peu actives à adopter la pratique régulière d'activités physiques afin de diminuer le risque de développer une maladie chronique. Pour ce faire, « Je bouge avec mon doc! » propose à des patients de marcher en compagnie de leur médecin de famille qui leur a prescrit cette marche.

« Je rencontre souvent des patients en consultation qui auraient intérêt à bouger régulièrement, et je les encourage déjà depuis longtemps à être actifs », a affirmé D^{re} Simona Dospinescu, la médecin du Groupe de médecine familiale de Pincourt, médecin responsable de la marche de Pincourt pour une deuxième année.

Les villes participantes doivent être jumelées à un médecin responsable pratiquant dans le même territoire et s'engager également à rendre accessible par la suite un parcours de marche permanent pour leurs résidents. Ainsi, les marcheurs peuvent s'entraîner à devenir plus actifs tout au long de l'année!

Un partenariat régional inspirant

La Direction de santé publique de la Montérégie a appuyé le démarrage du projet qui ne cesse de prendre de l'ampleur. « Cette année, cinq municipalités de la Montérégie tiennent des événements, ce qui est une excellente nouvelle. « Je bouge avec mon doc » fait bien davantage que promouvoir la pratique d'activités physiques. L'enquête que nous avons menée à la suite de la marche qui a eu lieu à Sainte-Julie, en 2014, nous confirme que l'événement a de l'impact dans la vie des patients. Six mois plus tard,

la grande majorité des patients (84 %) qui s'étaient fait prescrire de l'activité physique se disaient plus actifs », fait valoir D^r Jean Rodrigue, directeur de santé publique de la Montérégie.

« Je bouge avec mon doc! » est le fruit d'un solide partenariat régional impliquant des médecins de Groupe de médecine familiale, divers professionnels du réseau local de services de la région de Vaudreuil-Soulanges, ainsi que des représentants de municipalités et de plusieurs commerçants locaux qui commanditent l'événement. « Cet événement qui s'organise conjointement avec la communauté est un autre bel exemple de la responsabilité populationnelle de notre établissement », a précisé M. Yves Masse, président-directeur général du CISSMO, lors de la conférence de presse.

Sur le territoire de Vaudreuil-Soulanges, 60 % des adultes présentent au moins un facteur de risque de développer l'une des quatre maladies chroniques suivantes, c'est-à-dire le diabète, le cancer, les problèmes respiratoires et les maladies cardiovasculaires. L'impact de l'activité physique sur la prévention de ces maladies, ou l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de ces maladies, est bien connu.

Un parcours adapté

Les parcours proposés sont de 1 km, 3 km ou 5 km. Ils sont sécurisés et adaptés à toutes les conditions physiques.

La marche de Pincourt a lieu le dimanche 5 juin à 9 h au Kiosque Desjardins du Parc Olympique (375, boulevard Cardinal-Léger, Pincourt).

La marche de Saint-Polycarpe a lieu le dimanche 12 juin à 9 h au Centre sportif Soulanges (100, rue des Loisirs, Saint-Polycarpe).

L'inscription en ligne est gratuite et se fait à cette adresse :

https://fr.surveymonkey.com/r/inscription_Je_bouge_avec_mon_doc.

Source : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest

Pour renseignements : Sara-Eve Tremblay, agente de communication
450 679-6511, poste 3950