

OFFRE DE SERVICES 02

DIFFUSION DU PROGRAMME *CHOISIR DE MAIGRIR?* DANS LES CSSS : QUATRE FORMATIONS GRATUITES OFFERTES À TRAVERS LE QUÉBEC

MISE EN CONTEXTE

Au Québec, en 2004, plus de la moitié de la population présentait un excès de poids. Dans ce groupe, 22 % des personnes étaient considérées comme obèses. Parallèlement à ce problème inquiétant se dresse celui de la préoccupation excessive à l'égard du poids, qui est aussi omniprésent dans la population québécoise. En 1998, près de 50% des femmes et 10% des hommes dans la catégorie du poids santé désiraient maigrir. Alors que la prévalence des problèmes reliés au poids s'accroît à un rythme alarmant, très peu de services sont offerts aux personnes aux prises avec un problème de poids ou d'image corporelle dans le réseau de la santé. Cette situation pousse malheureusement de nombreux individus à se tourner vers des produits et services amaigrissants inefficaces et nuisibles pour leur santé.

DESCRIPTION DU PROGRAMME

Le programme *Choisir de maigrir?* est une initiative du Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre. Le programme est offert depuis 25 ans aux femmes préoccupées par leur poids, notamment dans le cadre des services courants du CLSC de Rosemont d'où il origine. Le programme s'échelonne sur 14 rencontres (45 h d'intervention) et est offert à un groupe de 12 à 14 femmes. Ces dernières sont invitées à participer à un processus de réflexion qui les amènera à prendre une décision éclairée en matière d'amaigrissement et à élaborer leur propre plan d'action. Animé par une équipe formée d'une diététiste et d'un intervenant psychosocial, *Choisir de maigrir?* s'appuie sur une approche biopsychosociale qui tient compte de l'ensemble des déterminants du poids et des habitudes de vie. Le programme vise à améliorer la santé globale des femmes, en modifiant leurs attitudes et comportements à l'égard du poids, de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique. Ces changements peuvent ensuite être disséminés par les participantes auprès des membres de leur entourage et de la communauté, ce qui augmente la portée du programme. Récemment réédité et enrichi d'une vingtaine années d'expérimentation et d'intervention, il a fait l'objet de deux projets d'évaluation : la thèse de doctorat de Lyne Mongeau, Dt.P. Ph.D. à l'Université de Montréal (2005) ainsi que le projet CHOIX mené par Simone Lemieux, Dt.P. Ph.D. à l'Université Laval (2005). Les résultats de ces projets démontrent des effets positifs du programme sur plusieurs variables, dont la satisfaction face à l'image corporelle, le fait de manger en réponse à ses émotions, l'estime de soi, l'efficacité personnelle, la dépression, les comportements alimentaires et les

connaissances face à la saine gestion du poids. Des résultats similaires ont été rapportés par d'autres auteurs qui se sont intéressés à des programmes similaires, ce qui ajoute à la force des résultats. Pour ces raisons, la diffusion du programme dans les CSSS du Québec a été inscrite au *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 Investir pour l'avenir* (PAG). L'organisme ÉquiLibre compte sur l'appui du réseau de la santé afin d'offrir à la population une alternative saine aux méthodes de perte de poids traditionnelles actuellement sur le marché.

OFFRE DE SERVICES

ÉquiLibre détient le financement nécessaire pour offrir quatre formations «clé en main» à travers le Québec entre le 1^{er} septembre 2008 et le 1^{er} juin 2009. Ces formations seront gratuites pour les participants et accueilleront 7 équipes formées d'une diététiste et d'un intervenant psychosocial, pour un total de 14 intervenants.

OBJECTIF

La présente offre de services s'inscrit dans les objectifs du PAG d'assurer la mise en œuvre du programme *Choisir de maigrir?* dans les Centres de santé et de services sociaux (CSSS) des différentes régions du Québec. Cette campagne de diffusion, menée par ÉquiLibre, a pour objectifs de faire connaître le programme *Choisir de maigrir?* aux décideurs et intervenants du réseau de la santé et à soutenir les CSSS intéressés à l'implanter.

INSTIGATEUR

Le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est la prévention et la diminution des problèmes reliés au poids dans la population, par des actions de sensibilisation ainsi que le développement de programmes et d'outils éducatifs à l'intention de la population et des professionnels de la santé. La diffusion du programme *Choisir de maigrir?* est soutenue financièrement par la Direction générale de la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec; et l'équipe de mise en œuvre du PAG en coordonne la diffusion dans le réseau des CSSS.

CIBLE

L'offre de services s'adresse à tous les CSSS des régions administratives du Québec qui désirent implanter le programme *Choisir de maigrir?* afin de l'offrir à leur clientèle. Les Agences de la santé et des services sociaux, les Directions de santé publique (DSP) ainsi que les CSSS de chaque région ont été ciblés pour recevoir l'offre de services.¹ Nous invitons les CSSS d'une même région à se mobiliser afin de soumettre leur candidature. Le formulaire de mise en candidature peut être rempli par une DSP, une

¹ La liste des personnes ayant reçu l'offre de services dans votre région est présentée à la suite du présent document.

Agence ou encore par un regroupement de CSSS intéressé à profiter de l'offre de services. **Un seul formulaire de mise en candidature doit être rempli par région** et celui-ci doit comprendre le nom de tous les intervenants de la région qui bénéficieront de la formation. Les formations gratuites s'adressent aux dyades d'intervenants qui co-animeront le programme *Choisir de maigrir?* dans les CSSS, soit la diététiste et l'intervenant psychosocial (travailleur social, agent de relation humaine ou psychologue). Les CSSS qui ont déjà bénéficié de la formation gratuite l'an dernier peuvent soumettre à nouveau des candidatures d'intervenants, dans la mesure où ils respectent les conditions requises.

DESCRIPTION DE LA FORMATION «CLÉ EN MAIN»

La formation «clé en main» a pour objectif d'outiller les diététistes et les intervenants psychosociaux afin qu'ils animent le programme *Choisir de maigrir?* dans les CSSS. Elle est donnée par deux formateurs d'ÉquiLibre et offerte à 7 dyades de deux intervenants (soit 14 participants), ce qui permet de favoriser les échanges et les activités pratiques ainsi que le soutien mutuel entre les membres des dyades. La formation s'échelonne sur cinq jours et se divise comme suit : deux séminaires de deux jours dispensés à un mois d'intervalle, puis un séminaire d'une journée dispensé après la première expérience d'implantation du programme dans le CSSS. Cette dernière journée a pour objectif de favoriser une implantation réussie du programme en permettant aux intervenants de poursuivre les apprentissages et d'échanger sur les difficultés rencontrées lors de cette première expérience.

Lors de la formation, chaque participant reçoit un guide d'intervention qui comprend: une revue de la littérature sur la problématique du poids, une description de chacune des rencontres, des fiches d'activités prêtes à photocopier, des extraits d'intervention sur DVD, un CD-ROM contenant une banque de photos et des outils promotionnels ainsi que des conseils pratiques pour le démarrage du programme.

Il importe de noter qu'après la formation, des mesures de soutien à l'implantation sont offertes par ÉquiLibre pour supporter les intervenants qui animeront des sessions du programme *Choisir de maigrir?* dans les différentes régions du Québec : ligne téléphonique sans frais pour échanger avec une intervenante expérimentée, bulletin de liaison, site Internet, activités médiatiques afin de faire connaître le programme et les CSSS où il est offert, etc..

TERMES DE L'ENTENTE

Les gestionnaires intéressés par l'offre de services doivent soumettre leur candidature en remplissant le formulaire joint à cet envoi et en le retournant à l'adresse indiquée **avant le 15 juin 2008**.

AFIN D'ÊTRE RETENUE, UNE RÉGION DEVRA S'ENGAGER À :

- ✓ Identifier les diététistes et les intervenants psychosociaux qui profiteront de la formation et qui co-animeront ensuite le programme *Choisir de maigrir?* dans les CSSS de la région. Chaque région est invitée à se mobiliser pour recruter un maximum d'intervenants qui co-animeront le programme et à les inscrire sur le formulaire de mise en candidature. Une région que se sera mobilisée pour former un

groupe complet de 7 dyades d'intervenants sera favorisée pour que la formation ait lieu dans sa région. Cette mobilisation facilitera également le réseautage entre les intervenants qui auront à planter le programme par la suite. Toutefois, afin de former des groupes complets et ainsi permettre à un maximum d'intervenants de bénéficier de la formation, ÉquiLibre pourra jumeler des régions avoisinantes qui n'ont pas été en mesure de constituer 7 dyades.

- ✓ Assurer l'organisation logistique de la formation destinée aux intervenants : invitations, salle pouvant accueillir confortablement 16 à 20 personnes, repas et collations, équipement audio-visuel, personne soutien à contacter sur place.
- ✓ Offrir le programme Choisir de maigrir? dans les 12 mois suivant la tenue de la formation. Seuls les intervenants qui ont participé aux 4 jours de formation dispensée par ÉquiLibre sont autorisés à animer le programme. Pour assurer l'efficacité du programme, il doit être offert intégralement, sans modification de durée ou de contenu.
- ✓ Recueillir des données pour un monitoring évaluatif sur les effets du programme Choisir de maigrir? en distribuant des questionnaires pré et post intervention aux participants au programme dans les CSSS de leur territoire. Les questionnaires doivent ensuite être acheminés à ÉquiLibre qui en fera la compilation et l'analyse. Les questionnaires et les enveloppes-retour seront fournis par ÉquiLibre.

ÉQUILIBRE S'ENGAGE À :

- ✓ Dispenser des séances d'information gratuites sur le programme Choisir de maigrir? dans chacune des régions qui soumettent leur candidature pour bénéficier de l'offre de services ainsi qu'aux gestionnaires intéressés à en savoir plus sur le programme en vue de prendre une décision quant à son implantation. Vous trouverez en annexe une feuille décrivant ces séances d'information.
- ✓ Former gratuitement les intervenants des régions retenues grâce à une formation «clé en main» de 5 jours divisée en 2 séminaires de 2 jours dispensés à un mois d'intervalle et à une 5^e journée dispensée après la première expérience d'implantation (comprend les honoraires et les frais de déplacement et d'hébergement des deux formateurs ainsi que les documents remis dans le cadre de la formation).
- ✓ Offrir gratuitement un guide d'intervention à chaque intervenant présent à la formation et qui animera le programme par la suite.
- ✓ Offrir gratuitement un premier lot de 30 dépliants d'information et de 2 affiches promotionnelles à chacune des dyades retenues afin de leur permettre d'annoncer ce nouveau service à leur clientèle.
- ✓ Aider les intervenants qui animeront le programme à faire connaître Choisir de maigrir? afin de favoriser le recrutement des participantes. ÉquiLibre participe à des activités médiatiques et promotionnelles (site Internet, activités de sensibilisation, etc.) et offre un service Info-référence, une ligne téléphonique sans frais offerte à la population et permettant de diriger les individus vers des ressources pouvant les aider à surmonter leur problème de poids ou d'image corporelle (professionnels, organismes, cliniques ou CSSS ayant développé une expertise sur ces questions).

- ✓ Offrir des mesures de soutien à l'implantation du programme : ligne sans frais pour poser des questions à une intervenante expérimentée et à l'agente de promotion, bulletin de liaison, site Internet, vente d'outils de promotion supplémentaires permettant d'annoncer le programme à la clientèle (dépliants, affiches), etc.
- ✓ Poursuivre l'évaluation du programme et en diffuser les résultats auprès des régions intéressées.

CRITÈRES DE SÉLECTION

Le lieu des quatre formations sera identifié en fonction de la concentration des intervenants à former dans chacune des régions. Il sera identifié par ÉquiLibre, après discussion avec les responsables qui auront soumis la candidature de leur région. Dans le cas où la réponse des régions à l'offre de services dépasserait la capacité maximale (quatre formations de 14 participants), la priorité sera donnée en fonction de la date d'envoi du formulaire de mise en candidature (cachet de la poste). Les régions qui ne sont pas retenues pourront, si elles le désirent, être inscrites sur une liste d'attente. Ces dernières auront la priorité dans le cas où le financement permettrait de reconduire l'offre de services l'année suivante. Toutefois, ÉquiLibre ne peut garantir la gratuité des formations aux régions sur la liste d'attente, l'organisme étant dépendant du financement obtenu d'une année à l'autre.

POUR SOUMETTRE LA CANDIDATURE D'UNE RÉGION

Tous les CSSS d'une même région administrative intéressés à bénéficier de l'offre de services sont invités à remplir le formulaire de mise en candidature joint à cet envoi et à le retourner à l'adresse suivante **avant le 15 juin 2008**:

ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids
7200 rue Hutchison suite 304
Montréal, Québec
H3N 1Z2

Cette initiative est soutenue financièrement par :

