

## OFFRE DE SERVICES

### **IMPLANTATION DU PROGRAMME *CHOISIR DE MAIGRIR?* DANS LES CSSS : CINQ 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. Au côtés de ce problème inquiétant se dresse celui de la préoccupation excessive à l'égard du poids, qui est aussi omniprésente 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.

Le programme *Choisir de maigrir?* est une initiative du Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre. À l'origine, il a été conçu par une équipe multidisciplinaire du CLSC Rosemont, où il est offert aux services courants depuis 25 ans. Cette démarche de groupe, qui s'échelonne sur 14 rencontres (45 h d'intervention), vient en aide aux femmes préoccupées par leur poids. Ces dernières sont amenées 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 social, *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. Selon les résultats d'évaluation<sup>1</sup> obtenus, le programme aurait un effet positif sur l'estime de soi, l'efficacité personnelle, les comportements alimentaires et l'image corporelle, en plus de favoriser la stabilisation et/ou la perte de

---

<sup>1</sup> Le programme *Choisir de maigrir?* a été évalué dans le cadre de la thèse de doctorat de Lyne Mongeau, Ph.D. (2005) ainsi que d'un projet de recherche mené à l'Université Laval par Simone Lemieux, Ph.D. (2005).

poids. Récemment réédité et enrichi de l'expérience d'une vingtaine d'années d'expérimentation, le programme *Choisir de maigrir?* est prêt à être implanté dans les CSSS du Québec. L'organisme ÉquiLibre compte donc le diffuser sans plus tarder afin d'offrir à la population une alternative saine aux méthodes de perte de poids actuellement sur le marché.

## **OBJECTIF**

La présente offre de services vise à favoriser l'implantation du programme *Choisir de maigrir?* dans les Centres de santé et de services sociaux (CSSS) des différentes régions du Québec, tel que prévu dans le *Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 Investir pour l'avenir* (p. 31). Cette initiative s'inscrit dans une stratégie globale de diffusion du programme *Choisir de maigrir?*. 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 des régions intéressées 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.

## **CIBLE**

L'offre de services s'adresse à toutes les régions administratives du Québec intéressées à ce que le programme *Choisir de maigrir?* soit implanté dans les CSSS de leur territoire et offert à leur clientèle. Puisqu'une mobilisation est souhaitée à l'intérieur de la région, les Agences de santé et de services sociaux, les Directions de santé publique (DSP) ainsi que les CSSS de chaque région sont sollicités.<sup>2</sup> Chaque région intéressée est invitée à soumettre sa candidature. Le formulaire de mise en candidature peut être complété par une DSP, une agence ou encore par un regroupement de CSSS d'une même région intéressés à profiter de l'offre de services. Toutefois, **un seul formulaire de mise en candidature doit être complété 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 ou psychologue).

---

<sup>2</sup> La liste des personnes ayant reçu l'offre de services dans votre région est présentée à la suite du présent document.

## **DESCRIPTION DE LA FORMATION «CLÉ EN MAIN»**

La formation «clé en main» a pour objectif d'outiller les diététistes et les travailleurs sociaux afin qu'ils animent par la suite des sessions du programme *Choisir de maigrir?* dans les CSSS. Elle est animée par deux formateurs et offerte auprès de sept équipes de deux intervenants (14 participants), ce qui permet de favoriser les échanges et les activités pratiques ainsi que le soutien mutuel entre les dyades par la suite. La formation s'échelonne sur cinq jours et est divisée 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 (dans les 12 mois après la tenue de la formation). Cette dernière journée a pour objectif de favoriser une implantation réussie du programme, en permettant aux intervenants d'échanger sur les difficultés rencontrées lors de cette première expérience et de s'ajuster pour les suivantes. Lors de la formation, chaque participant reçoit un guide d'intervention qui comprend tout ce qui est essentiel pour se préparer à animer le programme : 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 tenue de la formation, des mesures de soutien à l'implantation seront mises en place 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 un intervenant expérimenté, 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**

ÉquiLibre détient le financement nécessaire pour offrir cinq formations «clé en main» à travers le Québec entre le 1<sup>er</sup> septembre 2007 et le 1<sup>er</sup> juin 2008. 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. Les régions intéressées 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 1<sup>er</sup> juin 2007.**

**ÉquiLibre, grâce au soutien financier de la DGSP du MSSS, s'engage à :**

- ✓ Dispenser des séances d'information gratuites sur le programme *Choisir de maigrir?* dans chacune des régions intéressées à en savoir plus sur le programme, quelles soient ou non décidées à soumettre leur candidature pour bénéficier de l'offre de services.
- ✓ Former gratuitement les intervenants des régions retenues grâce à une formation «clé en main» de 5 jours divisée en 2 séminaires de deux jours dispensés à un mois d'intervalle et à une journée complémentaire 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 participant.
- ✓ Offrir gratuitement un premier lot de 200 dépliants d'information et de 10 affiches promotionnelles à chacun des CSSS des régions retenues afin de leur permettre d'annoncer ce nouveau service à leur clientèle.
- ✓ Faire connaître le programme *Choisir de maigrir?* et les CSSS où il est offert à la population par des activités médiatiques et promotionnelles (site Internet, activités de sensibilisation, etc.) ainsi que par le biais du service Info-référence d'ÉquiLibre, 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 un intervenant expérimenté, bulletin de liaison, site Internet, vente d'outils de promotion supplémentaires permettant d'annoncer le programme à la clientèle les années suivantes (dépliants, affiches), etc.
- ✓ Poursuivre l'évaluation du programme et en diffuser les résultats auprès des régions intéressées.

**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. Dans la majorité des cas, il sera probablement impossible de compléter un groupe (7 dyades) en faisant appel aux intervenants d'une seule région. Chaque région est donc invitée à recruter un maximum d'intervenants disposés à co-animer le programme et à les inscrire sur le formulaire de mise en candidature. 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.
  
- ✓ Assurer l'organisation logistique de la formation destinée aux intervenants (invitations, salle pouvant accueillir 16 personnes, repas et collations s'il y a lieu, équipement audiovisuel).
  
- ✓ Offrir le programme *Choisir de maigrir?* dans les 12 mois suivant la tenue de la formation. La dernière journée de formation «d'ajustement» pourra alors être dispensée.
  
- ✓ 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 fournies par ÉquiLibre. Il importe de noter que les questionnaires sont également utilisés pour fins de discussion avec les participantes dans le cadre du programme.

**CRITÈRES DE SÉLECTION**

Le lieu des cinq 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 (cinq 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**

Toute région administrative intéressée à bénéficier de l'offre de services est invitée à compléter le formulaire de mise en candidature joint à cet envoi et à le retourner à l'adresse suivante **avant le 1<sup>er</sup> juin 2007**:

ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids  
7378 Lajeunesse, bureau 315  
Montréal, Québec  
H2R 2H8

**Cette initiative est soutenue financièrement par :**

