

PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

Québec, le 11 mars 2010

**LETTRE ADRESSÉE AUX DIRECTRICES GÉNÉRALES
ET DIRECTEURS GÉNÉRAUX DES CSSS**

Objet : Implantation du programme *Choisir de maigrir?* dans les centres de santé et de services sociaux

Madame,
Monsieur,

En 2006, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) lançait le 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*. Dans le but d'améliorer les services aux personnes aux prises avec un problème de poids, une des actions de ce plan vise à assurer la mise en œuvre du programme *Choisir de maigrir?* dans le réseau des centres de santé et de services sociaux (CSSS). Le soutien à l'implantation d'un programme visant une saine gestion du poids de type *Choisir de maigrir?* est également une activité inscrite dans le *Programme national de santé publique 2003-2012 - Mise à jour 2008*.

Choisir de maigrir? est une démarche de groupe conçue à l'intention des femmes préoccupées par leur poids, qu'elles aient ou non un excès de poids. Le but du programme est de favoriser une saine gestion du poids par une prise de décision éclairée sur le choix de maigrir et par l'élaboration d'un plan d'action. Le programme comprend 45 heures d'intervention multidisciplinaire échelonnées sur quatorze semaines. Chaque groupe est composé d'une quinzaine de participantes et les rencontres sont animées par un diététiste et un intervenant psychosocial. Un spécialiste de l'activité physique se joint également au groupe pour une rencontre. L'approche non directive adoptée dans le programme vise à amener les participantes à regagner du pouvoir sur leur vie et leur santé. Deux études scientifiques menées au Québec ont démontré les effets bénéfiques de *Choisir de maigrir?* sur la santé.

... 2

Depuis 2007, afin de favoriser la mise en œuvre de *Choisir de maigrir?* dans le réseau des CSSS, le MSSS soutient financièrement 1) la formation de dyades d'intervenants dans les CSSS de la province (i. e. un nutritionniste et un intervenant psychosocial) qui sont ainsi habilités à animer le programme *Choisir de maigrir?* et l'offrir, par la suite, dans leur établissement; 2) la formation d'intervenants supplémentaires dans les CSSS ayant déjà implanté le programme afin de mieux prévenir les problématiques reliées au roulement de la main-d'œuvre; 3) la mise en place de mesures de soutien aux intervenants qui implantent le programme. Le groupe d'action sur le poids ÉquiLibre, concepteur de *Choisir de maigrir?* a été mandaté par le MSSS afin d'offrir ces formations et de développer des mesures de soutien à l'intention des intervenants qui implantent le programme. À cet égard, mentionnons qu'à l'automne 2009, ÉquiLibre mettait en ligne une communauté de pratique virtuelle répondant aux besoins de réseautage et de soutien exprimés par les animateurs du programme. Cette communauté de pratique permet aux intervenants d'échanger sur les éléments facilitants et les barrières rencontrées lors de l'animation.

Le MSSS souhaite poursuivre le soutien accordé aux CSSS afin de favoriser la formation de dyades d'intervenants qui pourront animer le programme *Choisir de maigrir?* Ainsi, en 2010-2011, le groupe ÉquiLibre compte offrir quatre formations à travers le Québec : c'est donc 60 nouveaux intervenants des CSSS qui seront habilités à animer *Choisir de maigrir?* ÉquiLibre lancera cette nouvelle offre de formation à l'automne 2010. Il est important de rappeler que *Choisir de maigrir?* s'inscrit dans l'offre de service mise en place par les CSSS afin de faire une gestion intégrée des maladies chroniques.

En effet, l'obésité étant le précurseur de plusieurs maladies chroniques, la mise en place d'un tel programme peut avoir un impact positif sur la santé des clients qui consultent pour ce type de problème. Qui plus est, il constitue une économie d'échelle appréciable lorsqu'on le compare aux interventions individuelles. Ainsi, selon le niveau d'expérience des animateurs, il en coûte entre 7 000 \$ et 9 000 \$ pour dispenser le programme *Choisir de maigrir?* à quinze participantes durant quatorze semaines comparativement à 15 120 \$ pour effectuer le suivi individuel de quinze personnes avec un nutritionniste et un intervenant psychosocial.

Pour en savoir plus sur la formation permettant l'animation du programme *Choisir de maigrir?*, nous vous invitons à communiquer avec madame Caroline Trudeau, responsable du soutien à l'implantation du programme chez ÉquiLibre, à l'adresse suivante : caroline.trudeau@equilibre.ca ou au 514 270-3779, poste 223.

Nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Le sous-ministre,



Jacques Cotton

p. j.

c. c. Membres du Comité de direction du MSSS
PDG des agences de la santé et des services sociaux
Directeurs de santé publique