

Chronique du CLD de Lajemmerais

Les groupes Hans : aider les citoyens à prendre leur santé en main

Daniel *Bastin*

Le Centre local de développement de Lajemmerais ne fait pas qu'aider au démarrage, à la consolidation et à l'expansion des entreprises puisque le CLD travaille également à soutenir les organismes qui œuvrent dans le domaine de l'action sociale.

C'est le cas de la Coopérative de Solidarité-Santé de Contrecoeur, une entreprise sociale qui a ouvert ses portes en 2005 et qui a pour mission d'offrir à ses membres l'accessibilité à une clinique de santé multidisciplinaire à proximité, alors que ceux-ci ont accès à une médecine familiale avec suivi.

À sa mission première s'ajoute une préoccupation d'éducation populaire où l'implication et la responsabilisation deviennent un enjeu collectif et communautaire. Les Groupes Hans ont été formés dans ce but

Sept groupes Hans

Présentement, sept groupes Hans sont en formation en collaboration avec la Coopérative de développement régional de la Montérégie, explique la coordonnatrice, Chantal Dubuc. Deux d'entre eux sont déjà opérationnels, soit celui portant sur les saines habitudes de vie. Dans un premier temps, la personne remplit un carnet de santé qui indique notamment son taux de glycémie, de cholestérol, sa pression artérielle et son indice de masse corporelle (IMC). Une infirmière établit donc les indices de santé de la personne et, par la suite, les participants sont amenés à comprendre les résultats de leurs tests, afin de voir quels sont les problèmes qui pointent peut-être à l'horizon.

L'autre groupe déjà en activité est celui qui traite en particulier du diabète. Une infirmière sur place rencontre une fois par mois les participants afin d'établir leur taux de glycémie et les faire participer à des conférences et des activités qui porteront sur les meilleures façons d'atteindre un équilibre acceptable en ce qui a trait à la concentration de glucose dans le sang.

Cinq autres groupes sont en formation et devraient démarrer en septembre. L'un d'eux porte sur la prévention des chutes chez les aînés et un autre pour aider à arrêter de fumer.

Un autre devrait s'adresser plus spécifiquement aux jeunes. On étudie présentement les divers moyens qui pourraient être mis de l'avant afin que les jeunes bougent plus – que ce soit en mettant sur pied une activité qui les intéresse tout particulièrement – et pour qu'ils puissent améliorer leurs habitudes alimentaires, en offrant plus de choix à la cafétéria

ou à l'aréna, par exemple.

De passif à proactif

Il est question qu'un des groupes Hans soit intergénérationnel. Ainsi la Maison des

groupes Hans aident également à socialiser tout en améliorant sa santé générale. Ils sont gratuits lorsque les gens sont membres de la Coopérative », explique la coordonnatrice, Chantal Dubuc, que l'on peut joindre pour plus d'information sur ces groupes en composant le 450 587-2667, poste 4.

Il est question qu'un des groupes Hans soit intergénérationnel. Ainsi la Maison des



Les groupes Hans aident à la promotion et à la prévention en santé. Ils contribuent à responsabiliser la personne quant à la prise en charge de sa santé. (Crédit photo : Justice et médecine.)

puisque cette approche, qui a vu le jour au Japon, est éprouvée en matière de promotion et de prévention de la santé depuis plus de 50 ans.