

# MSEV en bref



## Un été couleur santé

C'était au tour des citoyens de Grenville-sur-la-Rouge de faire connaissance avec « Ma santé en valeur », au printemps dernier. Des citoyens ont répondu à l'appel, et le comité de citoyens est formé depuis le mois de mai. Qui sont donc les ambassadeurs des saines habitudes de vie de cette municipalité?

Il s'agit de Georges Brisson, Francine Gauthier, Brigitte Légal et Michèle St-Amour. Accompagnés par la conseillère Teresa Foreman, les membres du comité travaillent actuellement à rédiger un plan d'action « Ma santé en valeur » pour la municipalité, qui visera des actions faisant la promotion d'un environnement sans fumée, d'une saine alimentation ainsi que de la pratique régulière d'activités physiques.

Soulignons que les membres du comité sont si proactifs que déjà, avant même la rédaction finale de leur plan, ils ont tenu une première action! Lors des festivités organisées dans le cadre de la Saint-Jean-Baptiste à Pointe-au-Chêne, des membres ont tenu un kiosque d'information où ils ont offert des brochettes de fruits et de fromages, en plus de distribuer des sachets de semences biologiques et des ballons aux couleurs de « Ma santé en valeur » aux enfants. Bravo pour cette belle initiative!



Autres municipalités,  
Régions et Occupation  
du Québec

Centre de santé et de services sociaux  
d'Argenteuil



0-5-30  
COMBINAISON PRÉVENTION



Agence de la santé  
et des services sociaux  
des Laurentides

Québec

Direction de santé publique

## Août 2011

- Un été couleur santé
- Côté cœur côté jardin
- À ne pas manquer

### Les Mini-Jeux d'Argenteuil en images



Plus de 360 enfants de 6 à 12 ans ont profité d'une température clémente pour partir à la découverte de nouveaux sports le 14 juillet dernier.

## Côté cœur côté jardin\*



Pas surprenant que le jardinage soit si populaire: ça touche des gens de tous âges tout en permettant de profiter du beau temps. Le jardinage, c'est un mariage parfait qui allie le 5 (on fait pousser de bons fruits, légumes et fines herbes), le 30 (on travaille son endurance cardiovasculaire, son endurance musculaire et sa force) et le 0 si on ne fume pas !

Selon les tâches qui nous attendent au jardin, on y trouve tout ce qu'il nous faut comme exercices:

- Tailler les haies ainsi que racler et ramasser les feuilles font travailler notre endurance musculaire, surtout celle du haut du corps ;
- Des gros travaux, emmenez-en! Retourner du compost, creuser des trous, pelleter de la terre et du gravier, transporter des roches et du bois... ça fait gagner de la force musculaire, travailler les abdominaux et brûler des calories ;
- Troquer sa tondeuse électrique contre une tondeuse manuelle, c'est s'offrir une séance de cardio, tout en travaillant ses jambes, ses épaules et ses pectoraux ;
- Planter et désherber permettent d'accroître la flexibilité, à condition que les mouvements soient réguliers et continus. Prendre garde à se tenir le dos bien droit en se penchant, les genoux fléchis!

\*Extrait tiré du [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)

## À ne pas manquer

### Défi Coureur des bois

Toute la population d'Argenteuil est invitée au défi Coureur des bois de Gore le 20 août prochain :

\*Course de 2 km pour les enfants

\*Course de 10 km entrecoupée d'une nage de 0,5 km à mi-parcours pour les adultes

\*Marche de 2 km pour les 60 ans et +

Coût : 20 \$ (inclus un chandail et un repas).

Inscription (seul ou en équipe): 450 562-2025, poste 21.

### Pédalons à « fonds »

Venez pédaler au profit de la Fondation de l'hôpital d'Argenteuil le samedi, 17 septembre prochain. Parcours de 15, 30, 60, 90, 120 ou 150 km. Départs à 8 h et à 9 h, de l'école primaire de Saint-André au 1, rue Legault, à Saint-André-d'Argenteuil.

Pour inscription et information: 450 562-3761, poste 7224 ou 7232.

### Conférence *Le poids de ma diète*

Nous sommes de plus en plus nombreux à nous préoccuper de notre poids, et ce, peu importe notre format corporel. Faites-vous partie du groupe ? Une nutritionniste du CSSS d'Argenteuil vous invite, le 6 septembre prochain à 19 h, à participer à une soirée sur les diètes amaigrissantes.

Lieu : salle Miller, 145, avenue de la Providence, Lachute.

Inscription au 450 562-0271.

### Cours de danse en ligne à Gore

Une session de danse en ligne (country et régulière) sera offerte dans la magnifique salle communautaire du chemin Cambria. 12 cours, les mardis de 18 h 30 à 20 h 30, le tout débutant le 13 septembre 2011. 5 \$ par cours. Information au 450 562-2218.