

MSEV en bref



« Ma santé en valeur » : une véritable épidémie!

Le programme « Ma santé en valeur » prend de l'expansion! La preuve, les municipalités de Harrington et de Mille-Isles possèdent maintenant chacune un comité dédié à mettre en œuvre des actions santé pour le bien-être de leurs citoyens. Les municipalités de Grenville, Gore, Saint-André-d'Argenteuil et Wentworth possédant déjà un comité, on peut dire que l'épidémie des saines habitudes de vie se poursuit!

Peut-être connaissez-vous les membres des comités nouvellement formés? Du côté de Harrington, il s'agit de Gilles De Grandpré, Jenna Bates, Dawn Plummer, June Parker, Deedy Shipton, George Downing, Marlene Dunlop et Laurie Cartman. Ces derniers sont accompagnés de la conseillère municipale Joan Field. À Mille-Isles, on retrouve Gregory Ardiét, Johanne Arseneau, Charles Lapointe, Julie Lapointe, Sandy Duncan, Francine Côté, Pierre Boucher, Natalie Szabo, Louise Leblanc, et Michel Nadeau. C'est la conseillère Noreen Howden qui agit à titre de porteur de dossier.

Ainsi, ces deux municipalités se trouvent à devenir les 5^e et 6^e à adhérer au programme « Ma santé en valeur » dans la MRC d'Argenteuil. Les comités commenceront d'abord par rédiger un plan d'action, qui sera ensuite mis en œuvre durant les trois prochaines années. Vos idées sont les bienvenues!

Vous demandez-vous quel genre d'action pourrait être réalisé par de tels comités? Prenons exemple sur le comité « Ma santé en valeur » de Grenville, qui profita de la journée mondiale de la santé du 7 avril dernier, pour distribuer des biscuits santé à tous les élèves des trois écoles primaires du village, soit Saint-Martin, Dansereau et Grenville Elementary (voir photos ci-contre). Une belle façon d'initier nos jeunes à une alimentation saine!



Autaires municipales,
Régions et Occupation
du Territoire
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

Mai 2011

- « Ma santé en valeur » : une véritable épidémie!
- Les fruits et légumes à bon prix
- À ne pas manquer



Mesdames Vera Young et Margaret MacAskill du comité « Ma santé en valeur » de Grenville

Bravo pour la belle initiative !

Les fruits et légumes à bon prix*



*Extrait tiré du www.defisante530.ca

1. Choisissez les fruits et légumes de saison. Par exemple, optez pour les petits fruits l'été et les agrumes l'hiver;
2. Vérifiez les spéciaux dans les circulaires et en magasin;
3. Profitez de certains produits qui sont toujours économiques: pommes de terre, carottes, navet, chou, bananes, pommes, etc.;
4. Achetez vos fruits à des stades de maturité différents pour éviter les pertes. Rappelez-vous: ce qui coûte cher, ce n'est pas tant ce qu'on achète, mais ce qu'on jette;
5. Conservez vos aliments à la bonne température, vérifiez-les régulièrement et utilisez-les avant de les perdre;
6. Quand les prix sont élevés, tournez-vous vers les fruits et légumes surgelés et en conserve;
7. Récupérez! Utilisez les fruits abîmés dans les salades de fruits, les muffins ou les pains (aux bananes, par exemple) et les légumes défraîchis dans les potages, les soupes et les purées;
8. Placez vos fruits et légumes à la vue pour ne pas oublier de les manger!

À ne pas manquer

Marche découverte

Le comité 50+ Bouger+ vous invite à sa prochaine activité. Pour marcheurs intermédiaires. Le mercredi, 25 mai 2011 à Brownsburg-Chatham. Le rassemblement se fera au 540, rue des Érables Sud à 9 h 00.

Pour plus d'informations : Raymond au 450 533-6819. En cas de mauvaise température, l'activité sera annulée.

Expo santé à Wentworth

Le comité « Ma santé en valeur » de Wentworth vous donne rendez-vous avec votre santé! Le samedi 28 mai, de 10 h à 15 h, passez au centre communautaire du 86, chemin Louisa, pour profiter des conseils d'une nutritionniste et d'une kinésiole, pour réaliser votre bilan de santé, et pour connaître l'ensemble des services de santé offerts dans la MRC d'Argenteuil.

Tout est gratuit! Prix de présences pour les premiers arrivés.

Pour information : 450 562-0701.

Vous avez manqué la dernière chronique?



Retrouvez-là au
www.argenteuil.qc.ca