

Centre de santé et de services sociaux
d'Argenteuil

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



0·5·30
COMBINAISON PRÉVENTION



Zéro tabagisme



Cinq fruits et légumes



Trente minutes
d'activités physiques

Des ressources, près
de chez vous, pour
vous informer ou vous
soutenir dans
l'adoption ou le
maintien d'un mode de
vie sain.

Centre de santé et de services sociaux
d'Argenteuil

145 avenue de la Providence
Lachute (Québec)
J8H 4C7

www.csssargenteuil.qc.ca

Plusieurs événements santé vous sont proposés tout au long de l'année dans votre communauté pour vous encourager à passer à l'action !



OCTOBRE-NOVEMBRE

Rendez-vous d'automne

Campagne de promotion de la marche. Profitez des belles couleurs automnales.

www.kino-quebec.qc.ca

JANVIER-FÉVRIER-MARS

Plaisirs d'hiver

Jusqu'au mois de mars, pratiquez des activités physiques hivernales accessibles. Patinage, glissade, raquettes, ski de fond sont mis à l'honneur dans la région, profitez-en pour bouger!

www.kino-quebec.qc.ca

MARS

Fruits et légumes en vedette

Mangez plus de fruits et légumes, et ce, même au restaurant. Pour connaître les restaurants participants :

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

MARS

Mois de la nutrition

Une occasion de participer /d'organiser des activités en lien avec la nutrition dans votre région.

MARS-AVRIL

Défi Santé 5/30

Relevez le défi de manger au moins 5 fruits et légumes et bouger au moins 30 minutes, au minimum cinq jours / semaine, pendant six semaines.

www.defisante530.ca

MARS-AVRIL

Défi J'Arrête, j'y gagne!

Les personnes inscrites s'engagent à ne pas fumer les 6 semaines du concours avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine de leur choix.

www.defitabac.ca

MAI

Journée nationale du sport et de l'activité physique

Faites de l'activité physique durant cette journée toute spéciale qui se tiendra le premier jeudi du mois de mai.

www.mels.gouv.qc.ca/JNSAP



0.5.30

Répertoire des ressources

Réalisé par les Services à la communauté:

- Pascale Bellemare, M.Sc. Kinésiologue
- Christianne Bourgie, M.Sc. inf. Infirmière clinicienne
- Caroline Brutsch, Dt.P. Nutritionniste



Centre de santé et de services sociaux d'Argenteuil



LE PROGRAMME 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION

Le programme 0-5-30 nous aide à adopter et maintenir de saines habitudes de vie. Trois habitudes de vie ont un impact déterminant sur notre santé et notre bien-être : Vivre dans un environnement sans fumée de tabac et ne pas fumer (0), déguster des fruits et des légumes tous les jours (minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour) et être actif (minimum 30 minutes d'activités physiques par jour).

L'équipe 0-5-30 du CSSS d'Argenteuil vous propose, dans ce répertoire, des ressources locales, des livres et des sites Internet pour vous aider à adopter ces 3 habitudes de vie et ainsi améliorer votre santé.

30 Trente minutes d'activités physiques



Sites Internet

Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

Défi Santé 5/30
www.defisante530.ca

Unité régionale de
loisir et de sport
des Laurentides
(Loisirs
Laurentides)
www.loisirs laurentides.com
450 436-4051

Fédération
québécoise de la
marche
www.fqmarche.qc.ca
1 866 252-2065

Santé Canada
Guide d'activité
physique canadien
pour une vie saine
www.hc-sc.gc.ca



Livres

Devenir et rester un adulte
actif : trucs et astuces
Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

JEEP 0-2 ans et JEEP 2-5 ans :
exercices pour enfants et
parents (2 \$ chacun + frais de
transport)
Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

Musculation : six routines
d'exercices de renforcement
musculaire avec petits haltères
(17 \$)
Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

L'ABC de la formation d'un
club de marche
Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

● Tennis :

- À côté de l'Aréna Gilles-Lupien
200, Mac Vicar
Brownsburg-Chatham
(450) 533-6687 #237



Centres de
conditionnement
physique, de ski,
de plein air, etc.

Consulter les
pages jaunes sous
la rubrique
« Conditionnement
physique, santé et
exercices -
Services »

- Au Parc Ayers
Lachute
(450)562-0332

- À côté de l'Hôtel-de-ville
10, rue de la Mairie
St-André-d'Argenteuil

● Canot :

- Canot route d'Argenteuil,
www.tourismeargenteuil.com



► Pour bouger sans
se ruiner...
La marche, la course,
jouer à l'extérieur avec
sa famille sont toutes
des activités accessibles.

- Camping municipal de
Brownsburg-Chatham
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456
www.campingquebec.com



Services d'un
spécialiste en
cessation tabagique

Centres d'abandon du
tabagisme (CAT) des
Laurentides :

CSSS d'Argenteuil :
450-562-3761, poste 8499

CSSS de St-Jérôme :
450-432-2777, poste
5470 ou 450-431-8200,
poste 2587

CSSS Antoine-Labelle :
819 -623-1228, poste 322

Ligne J'Arrête
1 866 JARRETE
1 866 527-7383

CSSS Thérèse-de-Blainville :
450-430-4553, poste 6302

CSSS des Pays-d'en-Haut :
450-229-6605, poste 605

CSSS des Sommets :
819-326-3111, poste 225

**CSSS du Lac des Deux-
Montagnes :**
450-491-1233, poste 554





Sites Internet

Site « J'Arrête »
www.jarrete.qc.ca

Défi « J'arrête,
j'y gagne! »
www.defitabac.qc.ca

Coalition
québécoise pour le
contrôle du tabac
www.cqct.qc.ca

Info-Tabac
www.info-tabac.ca

Conseil québécois
sur le tabac et la
santé
www.cqts.qc.ca

Ministère de la
Santé et des
Services sociaux
LOI QUÉBÉCOISE SUR LE
TABAC
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac

Société canadienne du
cancer
www.cancer.ca



Livres

Société canadienne du
cancer
UNE ÉTAPE À LA FOIS-POUR
LES FUMEURS QUI VEULENT
CESSER DE FUMER
Brochure s'adressant aux
personnes désireuses de cesser
de fumer.

UNE ÉTAPE À LA FOIS -POUR
LES FUMEURS QUI NE VEULENT
PAS CESSER DE FUMER
Brochure qui vous offre matière
à réflexion et des conseils
pratiques pouvant contribuer à
soulager le stress associé au
tabagisme.
Pour commander :
1 888 939-3333
www.cancer.ca



- Glissades :
 - Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée

- Parc de planches à roulettes :
 - Skatepark à la Maison des Jeunes
70, Hamford
Lachute
(450)562-3078

Sites d'été

- Piscines intérieures, extérieures et jeux d'eau :
 - Jeux d'eau au Parc de Carillon

Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-7272
www.parccarillon.ca

- Piscine extérieure et jeux d'eau au Parc Ayers
Lachute
(450)562-0025

- Pistes cyclables :
 - Piste cyclable Mélanie Parent, rue des Érables à Brownsburg-Chatham

- Réseau de pistes cyclables à Lachute

- Réseau municipal de St-André-d'Argenteuil

- VéloRoute d'Argenteuil
www.tourismeargenteuil.com

- Piscine intérieure à la Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
(450)562-8842

- Randonnée à vélo :
 - SamediVélo
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3527 #48
www.samedivelo.ca

- Plage au camping municipal de Brownsburg-Chatham
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456

Sites d'hiver

- Ski de fond et raquettes :
 - Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
(450)533-6687 #237
www.brownsburgchatham.ca
 - Sentier de raquette à Milles-Isles : Départ près de la caserne de pompier, sur le ch. de Milles-Isles
 - Patinoires intérieures et extérieures :
 - Aréna Gilles-Lupien
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
(450)562-5249
 - Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé
80 rue Hamford Lachute
(450)562-5249
 - Patinoires extérieures :
 - Centre Paul-Bougie
435, Principale
Grenville-sur-la-Rouge
- Centre récréatif de Wenthworth
84, ch. Louisa
Wenthworth
 - École primaire St-André
St-André-d'Argenteuil
 - Parc de l'Hôtel-de-ville
Ch. de Milles-Isles
Milles-Isles
 - Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
 - Parc municipal
Ch. Cambria
Gore
 - Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature
Brownsburg-Chatham
 - Patinoires extérieures de Lachute :
 - Parc Ayers
École St-Julien
École St-Alexandre,
Polyvalente Lavigne,
Aréna Kevin-Lowe-
Pierre-Pagé (anneau de
glace extérieur)



Paniers biologiques

-Les entreprises Agri-choux
Brownsburg-Chatham
450-562-6779

-Le Jardin des Anges
450-258-4889
www.jardindesanges.com

Cuisines collectives/Jardins communautaires ou collectifs

-Centre d'entraide d'Argenteuil
450-562-5151

Dépannage Alimentaire

-Centre d'entraide d'Argenteuil
200 rue Princesse Lachute
450-562-5151

-Centre de distribution alimentaire
10 de la Mairie, St-André
450-537-8157

-P.O.S.E.
(Portes ouvertes sur l'espoir)
450-533-4822/450-533-9259

-Réseau de dépannage alimentaire
40 rue Maple Grenville
819-242-8762



-Marché Champêtre de Lachute
mardi et dimanche
125, Principale
Lachute
(à l'encan)



Services d'un spécialiste en nutrition diététistes/nutritionnistes

Ordre professionnel des diététistes du Québec
 Pour une référence vers les diététistes/nutritionnistes de votre territoire
 1 888 393-8528
www.opdq.org



Sites Internet

5 À 10 PAR JOUR, pour votre santé
www.5a10parjour.com

SANTÉ CANADA
 Guide alimentaire canadien
www.hc-sc.gc.ca

DIÉTÉTISTES DU CANADA
www.dietetistes.ca

L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz
www.hc-sc.gc.ca

EXTENSO
www.extenso.org

SOS Cuisine
www.soscuisine.com

RADIO-CANADA – L'épicerie
www.radio-canada.ca

Harmonie Santé
www.harmoniesante.com

Dégustez des produits de notre région
www.laurentidesjenmange.com

Les producteurs laitiers du Canada
www.plaisirslaitiers.ca
www.poidssante.ca
www.consommezassez.ca



Activités et services des municipalités

Municipalités/Services des loisirs
 Pour connaître leur programmation et les cours offerts :

- Brownsburg-Chatham (450)533-6687 #222
www.brownsburgchatham.ca
- Gore (450)562-2025
www.cantondegore.qc.ca
- Grenville (819)242-4340
www.municipalitegrenville.qc.ca
- Grenville-sur-la-Rouge (819)2472-8762
www.grenvillesurlarouge.ca
- Harrington (819)687-2122
www.harrington.ca

- Lachute (450)562-3781 #246
www.ville.lachute.qc.ca
 - Milles-Isles (450)438-2958
www.mille-isles.ca
 - St-André-d'Argenteuil (450)537-3527
www.saintandredargenteuil.ca
 - Wentworth (450)562-0701
www.wentworth.ca
- Services d'un spécialiste en activité physique
- Fédération des kinésiologues du Québec
 Pour une référence vers un kinésologue de votre territoire
 514 343-2471
www.kinesiologue.com



Services d'un spécialiste en activité physique



0-5-30



Sites Internet

Passeport Santé
www.passeportsante.net

Ma santé en valeur
www.argenteuil.qc.ca

Acti-Menu
www.actimenu.ca

Québec en forme
Argenteuil
www.quebecenforme.org

Agence de la santé
publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca

Programme
gouvernemental de
promotion de saines
habitudes de vie
www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca

Programme 0-5-30
COMBINAISON PRÉVENTION
www.0-5-30.com

Fondation des maladies
du cœur du Québec
www.fmcoeur.qc.ca

Ministère de la Santé
et des Services sociaux
www.msss.gouv.qc.ca