

ACCÉLÉRATION 2.0

Programme de recherche gratuit!

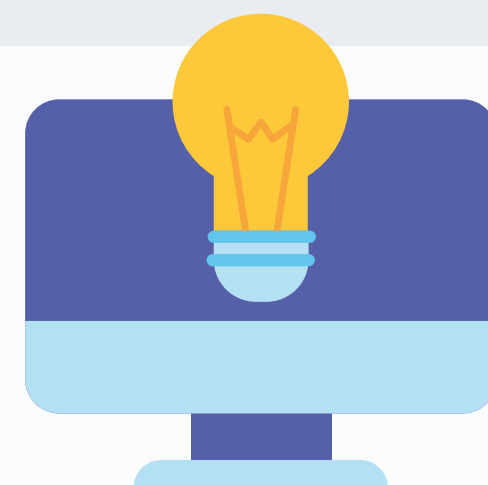
Avec le support d'une équipe de recherche et de kinésiologues du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, participez à un programme virtuel d'éducation de 12 semaines visant à changer vos habitudes de santé (précisément votre niveau d'activité physique et/ou vos habitudes alimentaires)!



Vous êtes éligible à participer si **au moins un de ces critères** s'applique à vous :

- Je fais moins de 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine
- Je mange moins de 5 portions de fruits et légumes par jour
- J'ai fumé au moins une cigarette durant la dernière semaine
- La plupart des jours, je me sens un peu ou extrêmement stressé(e)

Joignez-vous à l'une des séances d'informations virtuelles d'une durée de 1 heure via Zoom pour plus de détails :



Séance 1

Date : Lundi, 10 janvier 2022

Heure: 18h00-19h00

[Lien zoom #1: Cliquez ici](#)

Séance 2

Date : Mercredi, 12 janvier 2022

Heure: 12h00-13h00

[Lien zoom #2: Cliquez ici](#)

Si vous ne pouvez pas joindre les séances d'information ou avez des questions, veuillez contacter **Marla Calixte-Robert** au courriel suivant:
marla.calixte-robert.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca



**Savoirs
partagés**

RECHERCHE CIUSSS NÎM

L'opportunité : Vivre en santé au jour le jour !

Le [programme ACCÉLÉRATION 2.0](#) vise à [changer les habitudes alimentaires et/ou d'activité physique](#). Ce projet innovateur vise toutes les personnes à travers le Canada, ciblant particulièrement les personnes à risque de développer des maladies chroniques. Pourquoi ? 80% des maladies chroniques prématurées peuvent être contournées en étant actif, en mangeant sainement, en évitant le tabagisme et en limitant la consommation d'alcool. Pourtant, la plupart des Canadiens n'en font pas assez afin de tirer totalement avantage de ces facteurs protecteurs.

En se basant sur nos succès et leçons retenues de notre programme original, ACCÉLÉRATION 2.0 est [une solution digitale](#) basée sur des données scientifiques conçues avec un œil multidisciplinaire par des experts dans le domaine. Les activités du programme sont diverses et interactives – permettant aux participants d'atteindre leurs objectifs. Les éléments constitutifs de notre intervention comprennent :

- Un programme de [12 semaines](#) incluant des cahiers éducatifs sur des sujets populaires de la santé;
- [Sessions individuelles virtuelles](#) et sessions de groupe virtuelles de [soutien par les pairs](#);
- Un accès à [une bibliothèque médicale](#) qui inclut des webinaires enregistrés sur de divers sujets de santé, des recettes de cuisine, des exercices de vidéos préparées par une équipe de kinésiologues certifiées, et plus encore!

Deux facilitatrices vous guideront durant ce programme : Marla Calixte-Robert et Fanie St-Jean Miron, deux kinésiologues certifiées de l'équipe du Centre de Médecine Comportementale de Montréal. Sachez que votre participation est volontaire et que vous pourriez vous retirer à tout moment.

Si ce programme vous intéresse, n'hésitez pas à contacter Marla Calixte-Robert au courriel suivant : marla.calixte-robert.cnmtl@ssss.gouv.qc.ca.

Votre implication dans le programme ACCÉLÉRATION 2.0 vous aidera à réaliser l'importance de saines habitudes de vie. Vous nous aiderez également à repousser les limites de la recherche clinique, de l'éducation et des soins basés sur des données scientifiques, ce qui nous permettra de continuer à renforcer le cœur de nos communautés, proches et lointaines !

En espérant vous rencontrer bientôt!
L'équipe du projet ACCÉLÉRATION

*Ce projet de recherche a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche du CIUSSS-NIM.