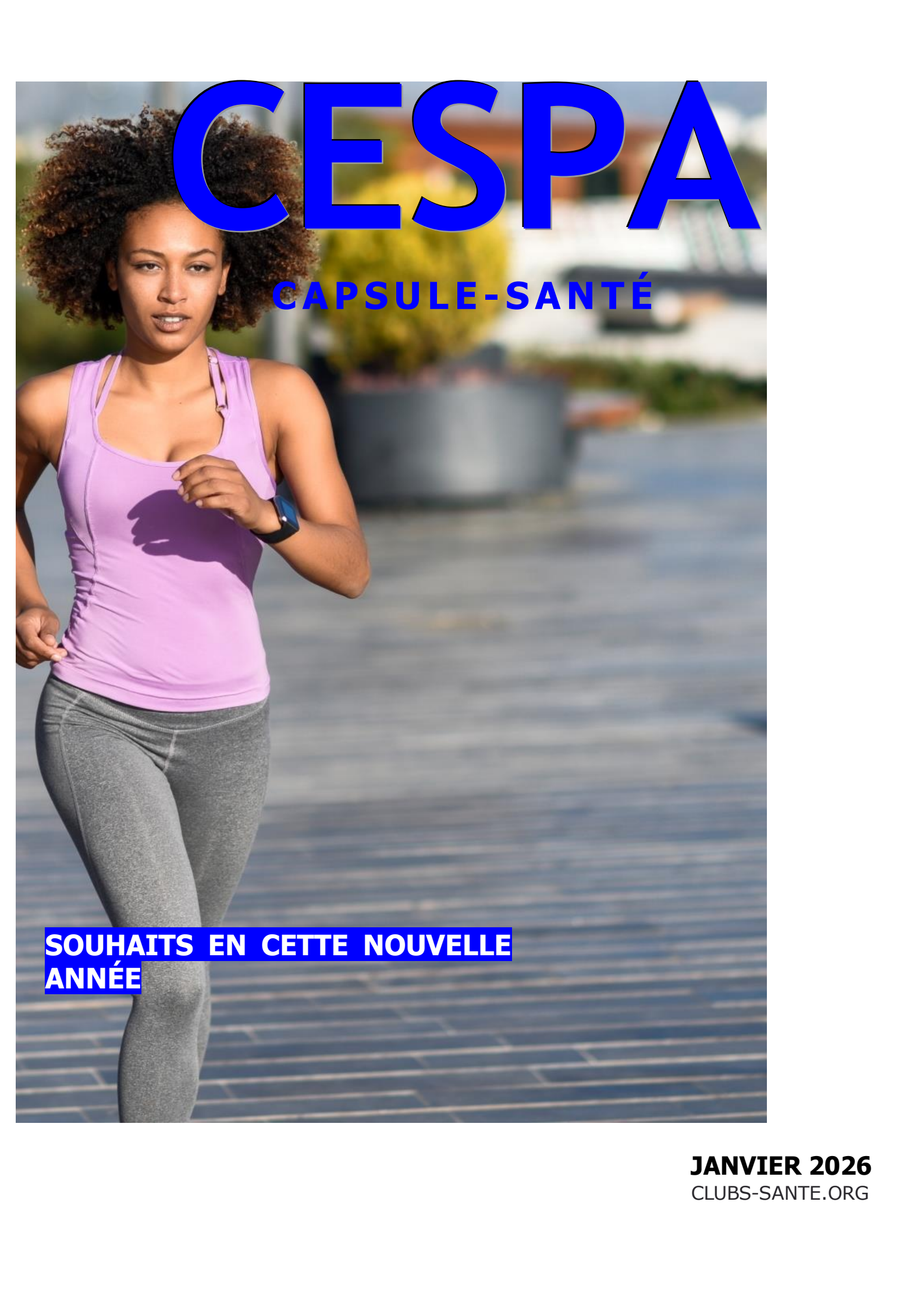


A woman with curly hair is running outdoors on a paved path. She is wearing a purple tank top and grey leggings. The background is blurred, showing some greenery and a building.

CESPA

CAPSULE-SANTÉ

**SOUHAITS EN CETTE NOUVELLE
ANNÉE**

JANVIER 2026
CLUBS-SANTE.ORG

COORDONNATEUR

PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE

CLAUDE ETIENNE

PHOTOS

ENVATO



PARTENAIRES





Qui sommes-nous?

Un peu partout à travers le monde on assiste dans les systèmes santé, à un véritable changement de paradigme mettant la prévention en première ligne.

Jusqu'à présent, on retrouve en général un système « d'assurance santé » mais qui paradoxalement repose au contraire en grande partie sur les «maladies». Un système offrant aux contribuables en priorité, une couverture pour les frais encourus pour les soins reçus et les médicaments prescrits.

Un virage santé propose un modèle qui se veut complémentaire à celui qui repose sur les maladies. Un modèle qui offre, en plus des services de soins, des services personnalisés dans une vision prédictive préventive et participative. C'est dans cette perspective que le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) a vu le jour au Québec en 2009. Il découle d'un projet de recherche postdoctoral mené à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par Jean-Claude Magny PhD, instigateur de ce projet.

Ce réseau aspire apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle, à l'amélioration de la qualité de vie et du niveau de santé globale des participants. Dans son plan stratégique de développement, il aspire s'implanter un peu partout dans le monde avec l'aide de ses partenaires du réseau de l'enseignement supérieur et celui de la santé en général.

Le réseau des Clubs-santé : CESPAs compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.

Trois changements pour une
meilleure santé globale



Pas besoin de devenir un marathonien ou un végétarien pour être en bonne santé. Le simple fait de sortir de la sédentarité, en plus d’avoir une saine alimentation et un sommeil réparateur, serait un bon début. Il suffit pour cela, d’intégrer 30 minutes de marche dans sa vie quotidienne, de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour et d’avoir un sommeil réparateur de 7 à 9 heures par nuit.

Ces trois changements dans notre mode de vie, apporteront déjà un bénéfice mesurable en matière d’amélioration de certains indices de santé et de l’espérance de vie en bonne de santé. Mais il existe bien d’autres habitudes à intégrer au quotidien, par semaine, par mois ou par année pour s’assurer d’avoir une santé optimale et durable.

Au lieu de se focaliser sur le débordement des salles d’urgences et le manque de médecins de famille, il est temps de regarder la santé par l’autre bout de la lorgnette. Pour voir comment on peut l’améliorer simplement grâce à un changement dans notre mode de vie.

Le but n’est pas seulement de vivre plus vieux, mais surtout de rester en bonne santé plus longtemps, en évitant la morbidité causée par des maladies chroniques dites de longue durée.



Notre mode de vie effréné nous pousse à la sédentarité, un puissant facteur de risque de déclin cognitif et de démence. Assis derrière l'ordinateur ou le volant, il nous reste peu de temps pour bouger. Pourtant, le mode de vie est LA pilule miracle. Bien plus qu'un médicament.

Éviter d'être malade est aussi la meilleure façon de désengorger notre système de santé qui sera de plus en plus sous pression. Selon le commissaire à la santé et au bien-être 1,5 million, est le nombre de personnes de 75 ans et plus que le Québec comptera en 2040, soit deux fois plus qu'en 2020. Pour ce qui est du coût annuel des soins de santé pour une personne de 90 ans, c'est 36 000\$, soit 10 fois plus que pour une personne de 40 ans.

À ce rythme, tout système de santé risque de craquer. Il faut donc changer de paradigme, pour passer de la gestion de la maladie à la promotion de la santé. C'est ce que propose le réseau international des Club-santé : CESPAS.

Pour l'instant, le Québec fait piètre figure en matière de prévention. Près du tiers à savoir 29 % des adultes ont un indice de masse corporelle trop élevé, une proportion qui ne cesse d'augmenter.

Cela place le Québec en queue de peloton à l'international, au 14^e rang sur 18 pays comparés.

On n'améliorera pas les choses à coups de discours moralisateurs. Les gens en ont soupé ! Les maladies chroniques sont un problème de société qui découle de l'exposition à un environnement et à des produits malsains.

Notre mode de vie effréné nous pousse à la sédentarité, un puissant facteur de risque de déclin cognitif et de démence. Assis derrière l'ordinateur ou le volant, il nous reste peu de temps pour bouger. Pourtant, le mode de vie est LA pilule miracle. Bien plus qu'un médicament.

Mais les gouvernements ont également leur rôle à jouer pour favoriser la mobilité active et l'activité physique. En matière d'alimentation, il a aussi fort à faire pour diversifier et améliorer la qualité des produits.

Trop d'aliments sont importés. Plus de 60 % des adultes ne mangent pas assez de fruits et de légumes et 80 % de la population ingurgite trop de sodium, selon une étude diffusée par NutriQuébec.

• Trop de sel, de sucre, de gras saturés, pas assez de fruits, de légumes et de grains entiers. Ces éléments causent des millions de morts à travers le monde. Cancers, crises cardiaques, démences, etc. Une meilleure alimentation et plus d'activité physique contribueraient à éviter bien des décès prématurés, les études sont claires là-dessus. Faut-il adopter la diète cétogène, faire le jeûne intermittent, devenir végétarienne, manger bio ? Avec tous les courants de pensée qui se juxtaposent, on ne sait plus où donner de la tête dans les allées de l'épicerie.



Et on ne sait plus qui croire, lorsque certains responsables de santé publique, aux États Unis encouragent la consommation de viande rouge et de gras saturés. Au moins, leur nouveau guide alimentaire, propose une lutte contre les produits ultra transformés.

Ces produits représentent la moitié de l'alimentation dans bien des pays développés, dont le Canada, ce qui est alarmant. C'est encore pire dans les pays pauvres.

Depuis le 1^{er} janvier, Santé Canada exige qu'une loupe nutritionnelle apparaisse sur les emballages des aliments à haute teneur en sodium, en sucre ou en gras saturés. Un bon exemple à suivre.

La loupe nutritionnelle qui est désormais obligatoire sur les emballages de produits à

forte teneur en sucre, sel et gras saturés est un pas dans la bonne direction.

Mais les gouvernements devraient aussi prêcher par l'exemple en améliorant la valeur nutritive des produits servis dans les hôpitaux et les écoles.

Une alimentation saine peut devenir également un moteur de développement économique. Il suffit de mettre en place des programmes d'achat qui favorisent les producteurs locaux, comme le fait des pays comme le Danemark.

De nombreuses études prouvent que la prévention est rentable. Car chaque dollar investi peut générer des économies atteignant de 5 à 12 \$.

Le malheur avec la prévention, c'est que les résultats ne sont pas instantanés. Il faut du temps pour les voir et pour trouver les façons de financer les investissements requis.

Par exemple, une taxe sur les boissons sucrées permettrait de lutter contre l'excès de poids, tout en utilisant l'argent récolté pour des programmes alimentaires destinés aux plus vulnérables.

Par ailleurs, les 6,7 milliards que Québec recevra des cigarettiers dans le cadre d'une action

collective pour les préjudices causés par le tabac offrent une occasion historique d'investir dans la prévention.

Nous sommes parvenus à réduire les morts sur les routes grâce à la ceinture de sécurité. On pourrait également améliorer la santé des populations, par un mode de vie privilégiant une qualité et un milieu vie favorables à une santé durable.

On se le souhaite pour 2026.



une taxe sur les boissons sucrées permettrait de lutter contre l'excès de poids, tout en utilisant l'argent récolté pour des programmes alimentaires destinés aux plus vulnérables.

Prendre la décision d'améliorer sa santé par l'adoption de nouvelles habitudes de vie semble être pour plusieurs personnes un défi colossal à relever.

C'est pourquoi, le réseau international des Clubs-santé : CESPAs, propose un accompagnement personnalisé pour une prise en charge de soi par soi des déterminants de SA santé pour en devenir le principal acteur.

Pour avoir droit à ces services, devenez dès aujourd'hui un membre actif du réseau en complétant le formulaire d'adhésion en ligne sur son site web :

www.clubs-sante.org

Une décision qui changera positivement votre vie.

Alors, qu'attendez-vous, pour passer de l'intention à l'action afin de :

Savoir – Vouloir et Pouvoir

Changer votre mode de vie pour un virage santé.



CESPA: La référence en éducation à la santé fiable et accessible à tous!

[CLUBS-SANTE.ORG/BOUTIQUE](https://clubs-sante.org/boutique)

