

CAPSULE-SANTÉ 2025

CESPA

Decouvrons

**La clé du succès,
pour arriver à
changer ou à
intégrer les
habitudes de vie.**

VIRAGE SANTÉ DURABLE

**PARTICIPER AU
PROGRAMME POUR UNE
PRÉVENTION ACTIVE
(P.P.A)**



COORDONNATEUR
PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE
DAVID JOSEPH

PHOTOS
FREEPIK.COM



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 : CESPA compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.

www.clubs-sante.org

UNE SEULE habitude à changer à la fois.



Au début de chaque année nous prenons des résolutions en vue d'améliorer nos habitudes de vie. Malheureusement, le pouvoir qu'ont sur nous les anciennes habitudes, fait en sorte que très peu de gens arrivent à tenir et à réaliser leurs souhaits.

Car, prendre la décision d'améliorer sa santé par l'adoption de nouvelles habitudes de vie est un défi colossal à relever. C'est pourquoi une telle démarche mène généralement à un échec.

Alors, quelle est la clé du succès des personnes qui ont réussi à atteindre les objectifs qu'elles se sont fixées ?

Leur clé, c'est d'avancer pas à pas, avec UNE SEULE habitude à changer à la fois.

Lorsque celle-ci est bien intégrée et que les résultats attendus sont au rendez-vous, à savoir qu'ils sont observables et mesurables. Cette habitude sera alors adoptée à long terme ou abandonnée tout simplement. Car, la clé du succès est les résultats positifs. C'est eux qui vous encouragent à persévérer et à continuer.

Avec ces acquis, vous êtes prêt à vous débarrasser d'une habitude jugée néfaste à votre santé ou à introduire une nouvelle dans vos habitudes de vie.

Une autre bonne nouvelle, votre organisme est un TOUT sans sa globalité, car toutes ses composantes sont interconnectées. Souvent on cherche à résoudre un problème spécifique, au lieu de considérer celui-ci dans une approche intégrée. Par exemple, prendre l'habitude de faire plus d'activité physique, ce n'est pas seulement une question de perdre du poids. Le fait de bouger plus souvent, pourrait vous débarrasser d'une anxiété, d'un mal de dos persistant et de votre isolement social entre autres.

Le réseau international des Clubs-santé : CESP, vous proposer un accompagnement personnalisé pour une prise en charge de soi par soi pour devenir le principal acteur de votre santé. Vous n'avez pour avoir ce service, qu'à devenir un membre actif.



CESPA

Clubs d'Éducation à la santé
pour une Prévention Active



Les 50 premières personnes
inscrites recevront sans frais

ACTIVITÉ PHYSIQUE



ALIMENTATION



ENVIRONNEMENT



GESTION DU
STRESS



DÉFI SANTÉ

POUR UNE PRÉVENTION ACTIVE

Par : Jean-Claude Magny. ND.A., Ph.D.
2019

PARTICIPER AU PROGRAMME POUR UNE PRÉVENTION ACTIVE (P.P.A)

Le réseau international de Clubs-santé : CESPA offre en priorité à ses membres, à savoir les personnes ayant complétées le formulaire d'adhésion disponible sur son site web, la possibilité de participer au programme P.P.A à un tarif privilégié de 20\$ par mois au lieu de 50\$, pour un accompagnement en ligne avec un professionnel qualifié en Coaching-santé.

Les 50 premières personnes inscrites recevront sans frais le fascicule d'introduction au programme Pour une Prévention active.

Table des matières:

- AVANT PROPOS
- BILAN DES SITUATIONS D'URGENCE
- INTRODUCTION
- I) Les étapes du programme pour une « Prévention Active » (P.A)
- MISE EN APPLICATION DU PROGRAMME P.A
 - Première étape : Éliminer
 - Deuxième étape : Rétablir
 - a) Un régime hypocalorique et hypotoxique
 - b) Les catégories d'aliments recommandés
 - c) intégration de périodes d'abstinence périodique :
 - Troisième étape : Entretenir
 - Stratégie en 10 étapes pour prévenir et lutter contre le cancer
 - Les 10 recommandations des experts mondiaux pour lutter contre le cancer (*)
 - Tableau des nutriments phyto-chimiques des aliments
 - Tableau des aliments selon leur couleur
 - Quatrième étape : Maintenir
- CONCLUSION
- BIBLIOGRAPHIE
- ANNEXE

N.B Cette offre prend fin le 31 janvier 2026



Formulaire d'adhésion

Nom et prénom :

Adresse postale :

Téléphone : (Maison) (Travail)

Adresse courriel :

Sexe ou genre : Âge :

État civil : Marié (), Célibataire (), Conjoint de fait ()

Autre à préciser :

Formation académique :

Primaire (); Secondaire (); Collégiale (); Universitaire ()

Autre (à préciser) :

Occupation actuelle :

Après avoir pris connaissances des services offerts par le réseau CESPA, je suis intéressé(e) à adhérer en qualité de:

a) Membre actif ()

Aux frais de 20\$ par an, ce qui donne accès privilégié aux différents services offerts.

Joindre au formulaire un chèque à l'ordre de la consitutante concernée (Ex : pour le Québec :Club-santé :CESPA ou pour Haïti : CESPA-Haïti).

b) Sympathisant ()

Pour recevoir uniquement l'Infolettre et de l'information sur les activités organisées par le réseau.

NB Votre adhésion de membre actif devra être renouvelée à chaque année.

À compléter et à retourner à : info@clubs-sante.org

**Scannez le QR Code pour
remplir en ligne!**



Que cette période des fêtes soit remplie de moments de bonheur dans la joie de vivre. Toute l'équipe du réseau international des **Clubs-santé : CESP**A vous souhaite ses meilleurs vœux de santé, d'amour et de succès, pour l'année 2026 porteuse d'espoir de paix dans le monde, en chantant en chœur :

Joyeuses fêtes et bonne année !

