



Toutes Dernières Nouvelles

Afficher ou copier la ou les pages suivantes à l'intention des médecins de votre service,
département, UMF, GMF, Clinique ou CLSC
3 pages incluant celle-ci

825, boulevard Lebourgneuf, bureau 309 - Québec (Québec) G2J 0B9

☎ (581) 981-8883 / 📠 (581) 981-8884

www.amoq.ca - amoq@amoq.ca

Toutes Dernières Nouvelles...de l'AMOQ

Mardi 24 mai 2016

Chers collègues,

Le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL) s'est donné comme mission d'encourager les Québécois à adopter de saines habitudes de vie. Un partenariat a été conclu avec la FMOQ en 2015, pour que les médecins de famille puissent prescrire de l'activité physique sous forme de cubes énergie, le geste de prescrire ayant une grande portée symbolique pour nos patients.

Dans la même foulée, **LE CUBE DE MARCHÉ DE QUÉBEC** est organisé en partenariat avec le Grand Défi Pierre Lavoie, l'AMOQ et la Fédération des kinésiologues du Québec. Il se veut un moyen d'inciter les gens à inclure l'activité physique régulière à leurs habitudes de vie. Il est mis sur pied aussi pour que ceux qui le souhaitent se préparent à la Grande Marche qui aura lieu à Québec le 22 octobre 2016 (<https://www.gdplmd.com/fr/evenements>)

Nous cherchons dès maintenant des **collaborateurs** pour accompagner les sorties du **CUBE DE MARCHÉ DE QUÉBEC**, régulièrement ou de temps en temps de 18 h 30 à 19 h 15, les lundis (Quai des Cageux-Promenade Champlain) ou jeudi (Maison Dorion-Coulombe — Rivière St-Charles)

Le RV pour la première marche aura lieu au Quai des Cageux, Promenade Champlain, le lundi 30 mai à 18 h 30.

Venez marcher avec nous et invitez vos patients, amis et familles à participer!

FAQ des médecins:

Ça veut dire quoi accompagner un club de marche?

Ça veut dire mettre tes *chouclagues* pis marcher avec du monde, max 45 minutes. TADAM! C'est tout simple.

POURQUOI je ferais ça, moi, accompagner un club de marche?

Parce que marcher avec nos patients, c'est drôlement motivant pour EUX. Parce que c'est une belle façon de faire de la médecine AUTREMENT. Parce que la marche c'est bon pour TOI AUSSI!!

Mais là, je suis full occupé, je n'ai pas le temps!

Ok, c'est vrai, ton temps est une denrée rare et convoitée par plusieurs. PAS GRAVE, on te prend juste quand tu peux! Tu décides! Mais tu vas tellement aimer ça que tu vas revenir!

Je n'ai pas fait de sport depuis longtemps, je ne suis pas crédible!

Si tu restes assis à ton bureau ou coincé dans ton hôpital tout en disant aux patients d'aller marcher, t'es encore moins crédible que si les gens te voient marcher toi aussi! Tu ne seras pas en forme par magie. Mais la marche c'est magique pour la remise en forme!

Je n'ai pas de vêtements de sport pour marcher...

Humm...On marche depuis qu'on est cro-magnon! Sûr que depuis la peau de guépard les modes ont changé, mais franchement à part la paire d'espadrilles, tu peux bien t'habiller comme tu veux.

Moi je suis un athlète, je cours des marathons, j'ai traversé la Finlande en ski de fond aller-retour pis je suis inscrit au Ironman d'Hawaï. La marche, tsé...

Ok, mais je le sais moi, que dans ta semaine d'entraînement, y'a des séances molo, pis des semaines de récupération active et que des fois t'es blessé et que tu peux juste marcher. Pis qu'en général, les passionnés de sport sont d'excellents motivateurs. Z'êtes plutôt bien placés pour venir encadrer et motiver des débutants. Ne boudez pas votre plaisir! Ni le nôtre...

Les gens vont me parler de médecine pendant toute la marche!

Ben oui, t'as raison, ça se peut. T'es médecin! Pis ça se peut que non. Tu préfères qu'ils te parlent de l'aspect contre-intuitif de la physique quantique en lien avec le principe d'indétermination de Heisenberg? Truc du métier: en jouant légèrement sur le rythme de marche et le niveau d'essoufflement de notre voisin, on peut vraiment ajuster le niveau de conversation...

Je ne suis pas crinqué comme vous...

Ok, ça se peut. Mais nous ça nous crinque encore plus si tu t'impliques avec nous ou si tu viens faire ton petit tour de temps en temps pour faire tenir ce beau projet. Mettons que tu essaies pis que t'aimes ça? Prendre l'air en bonne compagnie, aider des gens à s'activer et avoir du fun, c'est le plus grand risque!

Que tu t'impliques dans le club ou pas, encourage tes patients, ta famille et tes amis à participer.

Allez! Enfile tes espadrilles, on t'attend pour marcher!

LE CUBE DE MARCHÉ EST GRATUIT ET OUVERT À TOUS!

Christine Motheron, md, Porte-parole AMOQ pour l'association FMOQ-GDPL

Geneviève Doyon, kinésiologue