



## ON SE REMET EN MARCHE !

Alors que nous faisons face à une pandémie inédite qui vient chambouler notre quotidien à tous, il est plus que jamais facile de se laisser aller et de négliger peu à peu notre santé. Avec l'arrivée de l'automne et le retour du temps plus froid et plus gris, il est clair que la sédentarité nous guette davantage. De là l'importance de redoubler d'ardeur afin de maintenir un mode de vie sain, équilibré et actif. Et c'est vrai pour tous, autant pour les médecins omnipraticiens, qui doivent contribuer à un effort de guerre sans précédent, que pour leurs patients, jeunes et moins jeunes !

Bouger, peu importe l'intensité, demeure un des meilleurs placements que nous pouvons faire pour notre santé physique et mentale. C'est un fait indéniable et incontestable. Comme médecins, il est de notre devoir de le rappeler fréquemment à nos patients et de les encourager à être actifs physiquement, selon leur capacité et à leur rythme bien sûr. Nous sommes en quelque sorte des ambassadeurs des saines habitudes de vie et de la pratique de l'activité physique. Voilà pourquoi la Fédération a établi un partenariat avec le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL) au cours des dernières années et qu'elle parraine notamment les grandes marches prescrites par les médecins de famille. Pourquoi des marches encore ? Parce que c'est une activité physique populaire, démocratique et accessible à tous.

Évidemment, pandémie oblige, nos marches prendront une forme distincte cette année. Si, l'an passé, une centaine de marches ont eu lieu, regroupant des dizaines de milliers de Québécois un peu partout au Québec dans une ambiance

festive, cette année nous devions inévitablement organiser quelque chose de différent. Si l'état de la situation le permet toujours à l'automne et si la Santé publique maintient son feu vert, c'est donc une marche animée Québec-Montréal qui se déroulera au cours du week-end des 17 et 18 octobre prochains. Tous les Québécois seront invités à marcher leur 5 km dans leur coin de pays pendant cette fin de semaine.

Enfin, il va de soi que nous souhaitons que des médecins de famille se joignent à cette marche animée et participent au mouvement dans leurs régions afin d'envoyer un message clair. Même en ces temps difficiles et exceptionnels, on ne doit pas mettre sa santé sur pause. Bouger est essentiel. En temps de pandémie, la sédentarité est un mal qui nous guette encore plus. Nous devons donc tout faire pour demeurer actifs. De plus, la marche et l'activité physique constituent souvent un moyen efficace de briser l'isolement qui plane sur plusieurs en ces temps inédits. Dans un tel contexte, soyons des acteurs positifs d'une société qui reste en mouvement dans le bon sens malgré tout et incitons nos concitoyens à marcher en octobre. Ainsi, à notre façon, nous pourrons dire que le Québec se remet en marche.

Le 18 septembre 2020

Le président,  
Dr Louis Godin

