



05 | 2012

Manger mieux et bouger plus: Gaspésiens et Madelinots prennent de saines habitudes de vie!



CETTE PUBLICATION EST PRÉSENTÉE PAR :

Québec 

- Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
- Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec


**Québec
ENFORME**


CRÉGÎM
CONFÉRENCE RÉGIONALE DES ÉLUS
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine


Unité régionale loisir et sport
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

 **Commission scolaire
René-Lévesque**

 **Commission scolaire
des Chic-Chocs**


COMMISSION SCOLAIRE DES ÎLES


RSEQ
EST-DU-QUÉBEC

PARTENAIRES LOCAUX:



VERS DE SAINES HABITUDES DE VIE

Le présent cahier vise à faire connaître des initiatives inspirantes de la région qui favorisent l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. Il propose également plusieurs trucs et conseils pour améliorer la santé des jeunes et de leur famille.

Inspirez-vous-en... à votre santé!

INVESTIR POUR L'AVENIR

Le gouvernement du Québec adoptait, en 2006, *Investir pour l'avenir*, un plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids (2006-2012).

Son but :

« Améliorer la qualité de vie des Québécois et Québécoises en leur permettant de vivre dans des environnements favorisant l'adoption de saines habitudes de vie, soit un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. »



En Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine

La Direction de santé publique a mis en place le comité régional de concertation pour la promotion des saines habitudes de vie en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, qu'elle coordonne.



Ce comité est formé de 11 directions régionales et organismes, partenaires dans la mise en œuvre d'un plan d'action régional pour favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie :

- Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (Direction de santé publique)
- Direction régionale des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire
- Direction régionale de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
- Direction régionale de l'Éducation, du Loisir et du Sport
- Direction régionale de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- Direction régionale de la Famille et des Aînés
- Direction régionale du Transport
- Conférence régionale des élus Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine
- Québec en Forme
- Réseau du sport étudiant – Est-du-Québec
- Unité régionale loisir et sport Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

En constatant l'absence de service de loisir dans plusieurs municipalités de la région, le comité a mis sur pied Inter'Actions Jeunesse Gaspésie–Les Îles. Dans le cadre de ce projet, une démarcheuse régionale travaille à sensibiliser, à soutenir et à accompagner les milieux qui veulent se doter d'une ressource en loisir, favorisant ainsi l'accès des jeunes à un plus grand nombre d'activités physiques. L'Unité régionale loisir et sport Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine coordonne la mise en œuvre d'Inter'Actions Jeunesse Gaspésie–Les Îles.

Des actions pour améliorer la santé

Ces dernières années, les actions de prévention se sont intensifiées sur le terrain dans la région, afin que la population mange mieux et bouge plus. Ces actions sont soutenues par les différents partenaires siégeant au comité régional qui, chacun à leur façon, travaillent au quotidien pour améliorer la santé des jeunes et de leur famille.

La pertinence de leurs actions a été réaffirmée lors de la publication de *L'état de santé et de bien-être de la population de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine* (Dubé et Parent, 2011) par l'Agence de la santé et des services sociaux de la région. Ce portrait fait le constat général que si la santé de la population de la région s'est améliorée à certains égards dans les dernières décennies, plusieurs défis demeurent à relever. Et cela passe, bien entendu, par le fait d'accroître les actions de promotion des saines habitudes de vie.

Des communautés mobilisées

Dans chacune des MRC de la Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine, des citoyens, des intervenants et des organisations travaillent également à mettre en place les conditions nécessaires pour que les jeunes puissent, chaque jour, bouger plus et manger mieux. Ils sont rassemblés au sein des regroupements suivants : Baie-des-Chaleurs active et en santé, Table consultative jeunesse Rocher-Percé, Santé jeunesse Côte-de-Gaspé, Haute-Gaspésie en forme et Les Îles en forme et en santé. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir ces regroupements.



**Pourcentage des 15-24 ans souffrant
D'EXCÈS DE POIDS, D'EMBONPOINT
ou D'OBÉSITÉ**

Institut de la statistique du Québec, EQSP 2008

EXCÈS DE POIDS	
Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	35,4 %
Québec	24,2 %
EMBONPOINT	
Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	22,2 %
Québec	17,5 %
OBÉSITÉ	
Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	13,2 %
Québec	6,8 %

**Pourcentage des 12-17 ans consommant
quotidiennement cinq portions et plus
de fruits et de légumes**

Statistiques Canada, ESCC 2007-2008

Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	62,7 %
Québec	64,8 %

**Pourcentage de fumeurs
(occasionnels et réguliers) de 15-24 ans**

Institut de la statistique du Québec, EQSP 2008

Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	34,6 %
Québec	25,5 %

**Pourcentage des 12-17 ans consacrant
25 heures et plus par semaine à des
activités sédentaires (incluant les jeux vidéo)**

Statistiques Canada, ESCC 2007-2008

Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine	37,7 %
Québec	33,9 %

Dire oui à de saines habitudes de vie

L'adoption et le maintien de saines habitudes de vie sont au cœur du développement des jeunes vers leur plein épanouissement personnel et social. Les renseignements suivants, tirés du document *Agir efficacement en promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes d'âge scolaire* (2011) de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, visent à mieux faire comprendre comment favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Des milieux qui facilitent les choix sains

Avoir un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation : tous s'entendent pour dire qu'il s'agit de deux éléments essentiels pour être en bonne santé. Pourtant, même si on en fait la promotion, les gens n'en viennent pas forcément à bouger plus et à manger mieux. Cela s'explique entre autres par le fait que les individus sont grandement influencés par les facteurs environnementaux (ex. : disponibilité et accessibilité des produits et services), qui ne rendent pas toujours les choix sains les plus faciles à faire.

Vers des choix santé durables, conviviaux et faciles à faire !

Pour parvenir à améliorer de façon durable les habitudes de vie des jeunes, il faut faire en sorte que tous les milieux où ils évoluent (ex. : maison, garderie, école, aréna, etc.) facilitent les choix sains. La cohérence des messages véhiculés dans ces milieux permettra de faire évoluer les normes sociales en faveur des saines habitudes de vie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tabagisme, une alimentation inadéquate et la sédentarité représentent des facteurs impliqués au regard des trois premières causes de décès (*Investir pour l'avenir*, MSSS, 2006). Comme ces facteurs de risque sont modifiables, il est primordial de promouvoir auprès des jeunes les trois saines habitudes de vie que sont le non-tabagisme, de saines habitudes alimentaires et l'activité physique.

- Les **non-fumeurs** sont beaucoup plus nombreux que les fumeurs à considérer leur performance scolaire comme étant **au-dessus de la moyenne de leur classe** (Dubé G., 2009).
- Une **saine alimentation** influe positivement sur la croissance des jeunes et leur sentiment de bien-être, tout autant qu'elle les dispose à de **meilleurs apprentissages**.
- La **pratique régulière d'activité** physique favorise la concentration, un facteur lié à la **réussite scolaire** (MELS, 2007).



SAINES ALIMENTATION



Eloïse Bourdon, nutritionniste et agente de planification, de programmation et de recherche dans l'équipe saines habitudes de vie, Direction de santé publique Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

Prendre de *délicieuses* habitudes

« Adopter une saine alimentation, c'est d'abord consommer des aliments diversifiés et donner priorité aux aliments à valeur nutritive élevée. La consommation d'un minimum de portions de légumes et de fruits par jour (de 4 à 10, selon l'âge et le sexe) protège contre certaines maladies chroniques. De plus, le fait d'opter pour la variété dans le choix des légumes et des fruits permet d'obtenir le maximum de ce qu'ils ont à offrir (ex. : goût, vitamines, fibres, etc.). La variété dans l'alimentation en général est également la meilleure façon d'apporter saveurs et bienfaits dans notre vie !

Souvenez-vous qu'en plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle et affective. Dans une saine alimentation, le plaisir est inclus et tout aussi important ! »

Des initiatives inspirantes, partout sur le territoire !

Baie-des-Chaleurs

Une tournée pour mieux manger

Le comité « Santé, alimentation et communautés » vient de terminer une tournée dans la Baie-des-Chaleurs. Il y présentait un état de situation des habitudes alimentaires de la population et fournissait des outils afin d'améliorer l'offre alimentaire sur le territoire. Selon Luc Potvin, organisateur communautaire au Centre de santé et de services sociaux Baie-des-Chaleurs (CSSSBC), « des intervenants de différents secteurs (organismes communautaires, municipalités, clubs des 50 ans et plus, Cercles de Fermières, Chevaliers de Colomb, clubs sportifs, etc.), qui offrent occasionnellement des goûters, ont participé avec beaucoup d'intérêt ! » Ils ont échangé sur leurs bons coups et se sont intéressés aux suggestions de menus plus sains proposés par des nutritionnistes. « Par exemple, lors d'un dîner aux hot dogs, les nutritionnistes suggèrent différentes alternatives, comme de remplacer les croustilles par des fruits entiers, et les boissons par de vrais jus. En fin de compte, cela se traduit par un choix plus sain, souvent à un meilleur coût de revient ! » La tournée est une initiative conjointe de Baie-des-Chaleurs active et en santé, du CSSSBC, du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, de la Source alimentaire Bonavignon, de Québec en Forme et de l'UPA Gaspésie—Les Îles.



Photo : Manon Cyr, MAPAQ

Lors du passage de la tournée à New Carlisle, Christophe Turcotte, agent saines habitudes de vie pour BDCAS, et Colin Lafleur, coordonnateur de BDCAS dans la MRC de Bonaventure, présentent une façon originale de préparer une collation savoureuse, tout en se gardant en forme !

Rocher-Percé

Petits cuistots à l'œuvre !

Les ateliers Petits Cuistots ont été créés par Les ateliers cinq épices (Montréal), spécifiquement pour les enfants du primaire. Ces ateliers, qui sont intégrés aux heures de classe, visent à leur apprendre la cuisine, la valeur nutritive des aliments, la découverte de nouveaux aliments, etc. C'est Produire la santé ensemble qui les a instaurés pour la première fois en région à l'école Assomption de Val-d'Espoir, et qui accompagne les parents qui offrent ces ateliers. Cyndy Langlois Pagès, qui est maman bénévole à l'école Saint-Paul, à Pabos, apprécie le travail d'équipe des bénévoles. « Les enfants de maternelle à 6^e année participent; c'est important pour nous. » Son fils Louis, 8 ans, s'y plaît bien. « On découvre la variété des aliments, les vitamines, la provenance... J'ai goûté à du fromage Oka et j'ai aimé ça ! » Des ateliers ont aussi lieu dans les autres écoles primaires de la MRC du Rocher-Percé, et dans quelques écoles de la Haute-Gaspésie et de la Baie-des-Chaleurs.



Cyndy Langlois Pagès offre un atelier dans le gymnase de l'école Saint-Paul, à Pabos. Les ateliers Petits Cuistots s'y tiennent pendant deux jours consécutifs, une fois par mois.

Jardinage écologique à la Maison aux Lilas de L'Anse

L'été dernier, la Maison aux Lilas de L'Anse, vouée à la protection du patrimoine horticole, proposait une série d'activités à des enfants de 5 à 11 ans. En plus de jardiner, les enfants ont fabriqué des épouvantails, du purin de plantes, appris la règle des trois R (réduire, récupérer et recycler), fabriqué des étiquettes d'identification en matières récupérées, etc. Josée Breton, l'animatrice du jardin, est enchantée de l'expérience. « Lors des dégustations de nos récoltes, les enfants étaient spontanément attirés par la nouveauté : feuilles de capucines, de basilic, etc. Ils ont dévoré tout ce qu'il y avait sur la table ! » Selon la vice-présidente de l'organisme de L'Anse-au-Griffon, Wilma Zomer : « l'action de La Maison est très communautaire : on veut amener les gens aux jardins ! »

L'animatrice Josée Breton est à l'œuvre avec les enfants dans le potager pour semer des fleurs comestibles.

Haute-Gaspésie

Les Petits cuistots se propagent

Créés par Les ateliers cinq épices (Montréal) pour les enfants du primaire, les ateliers Petits Cuistots ont d'abord été introduits dans la MRC du Rocher-Percé par Produire la santé ensemble. Cette année, l'initiative s'est notamment étendue à la Haute-Gaspésie. Catherine Beau-Ferron anime les ateliers à l'école Saint-Antoine, de Gros-Morne. « Les enfants apprennent beaucoup, souligne-t-elle, et leurs parents aussi. Souvent, ils découvrent de nouveaux aliments. » L'école Saint-Norbert, à Cap-Chat, propose aussi des ateliers cette année, dans les locaux du Cercle de Fermières. « Les enfants s'y rendent à pied et des Fermières les accueillent, affirme Mme Beau-Ferron. Il y a une très belle participation des Fermières, des parents et des grands-parents, qui font de l'accompagnement. Les ateliers sont animés par Martin Létourneau, qui est aussi animateur à la vie spirituelle et communautaire. » Quelques ateliers ont aussi eu lieu à l'école de l'Anse, à Sainte-Anne-des-Monts.

Catherine Beau-Ferron, accompagnatrice-animatrice du volet alimentation, et Caroline L'Archevêque, accompagnatrice-animatrice du volet activité physique, pour Haute-Gaspésie en Forme.

Îles-de-la-Madeleine

Une meilleure alimentation pour les hockeyeurs

Lors du tournoi régional de hockey mineur Coupe Desjardins qui a eu lieu aux Îles en 2011, des causeries sur l'alimentation et le sport ont été proposées. « Une nutritionniste du CSSS des Îles a donné de l'information aux parents et aux joueurs sur l'hydratation, sur les repas pendant l'entraînement, etc. », explique Véronique Chiasson, agente de mobilisation pour Les Îles en forme et en santé. Cette organisation a aussi offert des collations à base de fruits, de légumes et de produits laitiers, afin de bonifier les repas des joueurs. Cette année, Rocher-Percé actif et en santé a emboîté le pas avec une initiative semblable à Chandler, qui était l'hôte de la Coupe Desjardins.

Deux équipes s'affrontent lors des 35^e Championnats régionaux de hockey Gaspésie-Les Îles (Coupe Desjardins), qui ont eu lieu au colisée Albin-Aucoin de Fatima, du 17 au 20 mars 2011.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Constituées principalement d'eau, de sucre et de caféine, les **boissons énergisantes** offrent une faible valeur nutritive. Leur nom « **vendeur** », créé par des spécialistes du marketing, nous amène régulièrement à les **confondre** avec d'autres liquides, comme les **boissons pour sportifs** ou **les vrais jus de fruits**.

Les experts en santé publique **déconseillent aux moins de 18 ans** de consommer des boissons énergisantes, en raison de leur **haute teneur en caféine**.

Cette substance peut en effet causer les effets suivants : déshydratation, perturbation du sommeil, nervosité, anxiété, agitation et tremblements, problèmes digestifs, augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.



MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



Ingrid Fleurant, conseillère Kino-Québec et agente de planification, de programmation et de recherche dans l'équipe saines habitudes de vie, Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Le goût d'être *actif!*

« En plus d'être un divertissement et une source de bien-être, les activités physiques et sportives améliorent et entretiennent chacune des composantes de la condition physique. Lorsque la pratique est régulière, elle apporte aussi des bénéfices à la santé mentale, à la réussite scolaire et elle peut aller de pair avec d'autres saines habitudes de vie.

Pour un adulte, le niveau recommandé est de 30 minutes d'activité physique quotidienne à intensité moyenne (ex. : marche d'un pas rapide). Les jeunes devraient faire un minimum de 60 minutes d'activité physique quotidienne à intensité moyenne ou élevée. La majeure partie de ces activités devraient être de type aérobie, inclure du renforcement musculaire et prévoir des activités de mise en charge (ex. : sauts) pour le renforcement des os.

Il est important de transmettre le goût d'être actif en proposant des activités physiques et sportives qui correspondent à notre climat, à notre culture (ex. : patinage, natation, vélo, kayak, etc.) pour profiter pleinement du magnifique terrain jeu qui nous entoure ! »

Des initiatives inspirantes, partout sur le territoire !



Patrick Rehel, qui a instauré le centre de formation Cougars, est enseignant et entraîneur de badminton à la polyvalente Mgr Sévigny, à Chandler.

Rocher-Percé

Cougars : des formations qui rapportent!

Enseignant et entraîneur, Patrick Rehel lançait cette année une concentration sportive en badminton à la polyvalente Mgr Sévigny, à Chandler. « J'y aborde la nutrition sportive, le développement des qualités athlétiques, des habiletés techniques et tactiques, ainsi que la préparation mentale », précise-t-il. Souhaitant partager ces notions avec les autres athlètes de l'école, il a aussi créé le centre de formation Cougars. Cette année, le centre a offert cinq conférences sur l'entraînement (hydratation, sommeil, etc.). Bien qu'on doive payer pour y assister, ces formations rapportent. « Chaque fois que les jeunes y assistent, ils accumulent des points échangeables contre des rabais sur des activités sportives, des locations d'équipements sportifs, etc., explique M. Rehel. Les parents qui les accompagnent sont sensibilisés, et ils offrent leurs points à leurs enfants ! »

Côte-de-Gaspé

Transport jeunes : les sports d'hiver, plus accessibles

En 2007, la Ville de Gaspé lançait un projet-pilote de transport pour aider les familles et favoriser l'utilisation des infrastructures sportives en hiver par les jeunes. Depuis, le transport jeunes, qui dessert l'ensemble du secteur Nord de la municipalité de Gaspé et qui va de Saint-Maurice-de-l'Échouerie à l'aréna de Gaspé, puis au Centre de ski mont Bechervaise, connaît un vif succès. « Lors d'une bonne année, on fait 900 mouvements, précise Olivier Deruelle, directeur du Service des loisirs et de la culture à la Ville de Gaspé. On compte de 25 à 30 jours de déplacement par an, avec en moyenne une trentaine de passagers par jour. » Le service s'adresse aux 12 ans et moins, accompagnés d'un adulte, et aux 13 à 20 ans. Également, un projet semblable, porté cette année par l'école Esdras-Minville de Grande-Vallée, a permis à 40 élèves du secondaire d'aller faire du ski au mont Bechervaise à au moins trois reprises. Cette initiative pourrait être bonifiée d'un volet saine alimentation l'an prochain.



Arrivée de l'autobus qui transporte les jeunes de Saint-Maurice-de-l'Échouerie à la station de ski mont Bechervaise, à Gaspé.

Petite enfance : parcours interactifs

À la suite d'une formation offerte à l'organisme communautaire famille L'Embellie sur un programme d'activités motrices pour les enfants de 1 à 4 ans (Le tour du monde de Karibou), des parcours interactifs ont été installés au CPE Chez ma tante, à Fatima. « Je les ai testés avec mon fils Jaoh, 2 ans, affirme François Miousse, de Gros-Cap. Il s'est rapidement mis à sauter, à ramper, à taper des mains et à attraper des bulles! C'est intéressant : les enfants sont guidés dans le parcours, mais on les laisse aussi explorer. » L'Embellie offrira bientôt une formation en motricité aux éducatrices des CPE et des milieux familiaux des Îles, ainsi qu'aux professeurs de maternelle et de service 4 ans de la Commission scolaire des Îles.



François Miousse et son fils Jaoh, 2 ans, ont beaucoup apprécié les parcours interactifs installés au CPE Chez ma tante, à Fatima.

Circuit des galopeux : un défi du milieu!

Le Circuit des galopeux a émergé du milieu dans la Baie-des-Chaleurs à l'initiative d'adeptes de course à pied. À l'automne 2011, des épreuves ont eu lieu à Maria, à Bonaventure, à New Richmond et à Carleton-sur-Mer, attirant des centaines de participants de tous âges et de toutes catégories. Joey Fugère et Marie-Claude Thériault, de Carleton-sur-Mer, ont fait celle de Maria avec leurs quatre enfants, Jules, Paul, Simone et Georges. « J'étais fier qu'on fasse tous les six une compétition amicale, affirme Marie-Claude Thériault. C'est une belle activité de famille et aussi la réalisation de quelque chose qu'on sème dès le début avec les enfants : l'intérêt de participer à des activités sportives, sans visée de performance. » Paul, qui fait souvent du vélo, a trouvé la compétition essoufflante, mais amusante. « J'aimerais me pratiquer à courir plus souvent pour améliorer mon cardio! »



Paul Fugère, qui pratique souvent le vélo de montagne, a beaucoup aimé le nouveau défi que représentait la compétition de course à pied du Circuit des galopeux.



Patrick Rioux, entraîneur d'une équipe de L'APICC, à l'école Gabriel-Le Courtois.

L'APICC : volleyball, soccer et esprit d'équipe!

Cette année, 150 élèves de toutes les écoles primaires de la Haute-Gaspésie, ainsi que de Grande-Vallée et de Murdochville, font partie de la toute nouvelle Ligue amicale primaire interscolaire des Chic-Chocs (L'APICC). Mise sur pied en collaboration avec les directions d'école, L'Arsenal GLC et Haute-Gaspésie en forme, L'APICC permet aux jeunes de pratiquer régulièrement le volleyball et le soccer intérieur. Ils participent aussi à deux compétitions à l'école Gabriel-Le Courtois, au cours desquelles ils se mesurent aux autres écoles du territoire. « On s'est rendu compte qu'il y avait un manque pour les jeunes du dernier cycle du primaire, affirme Patrick Rioux, d'Animation jeunesse Haute-Gaspésie. L'APICC leur permet d'acquérir les connaissances de base en volleyball et en soccer, et l'esprit d'équipe. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Être **physiquement actif**, ça se traduit par le fait de pratiquer des **sports encadrés** (ex. : basketball, soccer, etc.) ou **non encadrés** (ex. : marche ou course, ski de fond, etc.), mais aussi par la pratique de jeux, de loisirs et de différentes tâches. Ainsi, **jouer au parc**, **se rendre à l'école à vélo** et **râtelier des feuilles**, c'est aussi être *physiquement actif*!



Cirque : faire bouger les jeunes de façon originale!



Grâce à une collaboration avec l'École de cirque de la Gaspésie, plus de 3 000 jeunes de 2 à 14 ans ont participé à des ateliers partout dans la péninsule (écoles, événements, camps de jour estivaux)!

Manger mieux et bouger plus: en famille, à l'école et dans sa communauté!

Voici quelques conseils pour favoriser un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation chez les jeunes à la maison, en milieu scolaire et dans leur municipalité.¹



En famille

Comme parent, pour favoriser un mode de vie physiquement actif...

- Je pratique avec mon enfant des activités physiques qu'il aime.
- Je supervise les temps libres de mon enfant, afin de m'assurer qu'il bouge, et je limite les loisirs passifs (télévision, jeux électroniques, etc.).

... et pour encourager une saine alimentation :

- Je favorise la variété, l'équilibre et la modération; la prise du déjeuner; et la prise des repas en famille.
- J'évite les restrictions et les récompenses d'ordre alimentaire.



En communauté

En collaborant, l'école, la famille et la communauté peuvent favoriser un mode de vie physiquement actif..

- En facilitant le transport après l'école afin qu'un plus grand nombre de jeunes puissent participer aux activités parascolaires.²
- En aménageant et en entretenant des voies cyclables et piétonnières.²

... et une saine alimentation :

- En favorisant l'offre d'aliments sains dans les organismes municipaux et communautaires, les fêtes populaires, les festivals, etc.



À l'école

Les établissements du primaire et du secondaire peuvent contribuer à favoriser un mode de vie physiquement actif..

- En favorisant la pratique quotidienne (ou presque) de l'équivalent d'au moins une heure d'activité physique agréable et appropriée à la phase de maturité des jeunes.
- En promouvant et en favorisant les modes de transport actifs et sécuritaires (ex. : supports à vélo, corridors sécuritaires pour piétons ou cyclistes).

... et une saine alimentation :

- En offrant des lieux adéquats et des conditions pour favoriser une prise de repas agréable et respectant les normes d'hygiène et de salubrité en tout temps.
- En s'assurant de la disponibilité des installations d'eau potable.

1. Les conseils sur cette page sont inspirés des Fiches Communauté, École et Famille, du document *Agir efficacement en promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes d'âge scolaire* (2011), de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. / 2. Comité scientifique de Kino-Québec, 2011

Joignez-vous au mouvement!

Vous souhaitez vous aussi amener les jeunes à bouger plus et à manger mieux? Communiquez avec le regroupement qui travaille à favoriser de saines habitudes vie dans votre secteur!



BDCAS
Baie-des-Chaleurs
active et en santé

François-Olivier Gagnon
COORDONNATEUR | MRC D'AVIGNON
418 392-7070 poste 235
fogagnon@bdcas.com

Colin Lafleur
COORDONNATEUR | MRC DE BONAVENTURE
418 392-7070 poste 248
colin.lafleur@bdcas.com



MICHAËL BLAIS
COORDONNATEUR
418 368-5531, P. 4040
michael.blais@cotedegaspe.ca



Marie-Ève Beaupré
COORDONNATRICE
418 763-7791, P. 231
marieeve.hgef@gmail.com



Véronique Chiasson
AGENTE DE MOBILISATION
418 986-2225, P. 257
ilesenforme@muniles.ca



Marie-Ève Ouellet
COORDONNATRICE
SAINES HABITUDES DE VIE
418 689-5687
meouellet@rocherperce.qc.ca

Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir ces regroupements!

www.quebecenforme.org

**Québec
EN FORME**