

Agir, c'est possible

Nous avons tous le pouvoir et le devoir d'agir, dans la mesure de nos moyens et défis respectifs, pour faciliter et encourager les saines habitudes de vie chez les jeunes. Parents, décideurs, gestionnaires, intervenants du monde scolaire, municipal, de la petite enfance, communautaire : l'avenir de nos jeunes est entre nos mains! Embarquons tous dans le mouvement !



Sylvie Bernier

Photo : Sylvain Lalonde

les pratiques et créer partout autour des jeunes les conditions requises afin qu'ils puissent s'épanouir en santé.

Parce qu'il ne suffit pas de cibler les individus, voici des gens comme vous, œuvrant dans le monde municipal qui mettent en place les conditions nécessaires pour que les jeunes puissent avoir accès à des choix santé.

Ensemble, nous pouvons aspirer à transformer le Québec afin qu'il devienne l'un des meilleurs endroits au monde pour y fonder et élever une famille. Un Québec et des municipalités avec un bassin de jeunes heureux, actifs, éduqués et en bonne santé qui se renouvellera constamment.

Tout le monde le sait, tout le monde en parle. Messieurs, mesdames, les conseillers municipaux, les directeurs généraux, les maires, les élus, nous ne sommes plus à l'heure des études et des constats. Il faut agir et intensifier nos actions pour changer

Sylvie Bernier BAA, MM
Médaille d'or en plongeon aux Jeux olympiques de 1984 et engagée dans la promotion des saines habitudes de vie depuis près de 30 ans.

Ambassadrice des saines habitudes de vie, Québec en Forme

Présidente, Table intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif

Il y a déjà près de deux ans que Québec en Forme réalise des capsules vidéo mettant en lumière des initiatives qui favorisent les saines habitudes de vie chez nos jeunes. Ces capsules « bons coups » illustrent des initiatives fort simples qui ont été tournées dans les communautés et commentées par divers acteurs du milieu, notamment en provenance du monde municipal. Voici quelques-unes des nombreuses initiatives, qui, nous l'espérons, sauront vous inspirer à participer au mouvement en faveur de la santé et du bien-être de nos jeunes.

Pour les visionner, visitez le site Internet de Québec en Forme dans la section « galerie vidéo » et n'hésitez pas à les partager à votre entourage!

• Développement de l'activité aquatique

L'initiative consiste à contrer la menace de fermeture des piscines municipales du territoire de la MRC des Appalaches. *Bouge bien bouffe bien en Appalaches*, en collaboration avec la ville de Thetford Mines et la Société de sauvetage, offre une formation de sauveteurs à coût réduit, une initiative qui a permis la réouverture de plusieurs plans d'eau dans la MRC.



Sur le site « Bien entourer », il y a dans les archives de leur infolettre, une série d'initiatives entreprises par les municipalités de la Montérégie : www.bienentoures.com/fr/archive/

- **Transport collectif et covoiturage**



Dans la MRC du Domaine du Roy, la conseillère municipale ainsi que plusieurs acteurs de la communauté ont choisi d'utiliser les forces du milieu pour accommoder les jeunes et leurs familles dans leurs déplacements SKIBUS. La même initiative sera répétée durant la saison estivale dans le but de créer une association de soccer. Bref, une réelle démonstration d'une création d'environnements favorables pour l'activité physique.

- **Initiation au patinage en milieu multiculturel**

Chomedey est un milieu multiethnique regroupant un grand nombre de jeunes familles, confrontées



à une situation économique précaire. Plusieurs partenaires de *Chomedey en Forme*, dont la ville de Laval, ont constaté que ces familles éprouvaient des difficultés à profiter des activités hivernales, surtout par manque d'accès à l'équipement. La mise en place d'une activité attrayante, celle de l'initiation au patinage, tout en donnant accès gratuitement à l'équipement permet d'intégrer les familles aux plaisirs de l'hiver.

Source : Sylvie Durand, conseillère aux communications
sdurand@quebecenforme.org
www.quebecenforme.org

Sur le site du RQVVS, il y a une série de projet sur les saines habitudes de vie entrepris par les villes : www.rqvvs.qc.ca/fr/dossier/saines-habitudes-de-vie/des-projets-de-chez-nous

Redonner aux jeunes le goût de jouer dehors

Alma – 33 018 habitants

« À Alma, la clé du succès c'est que tout le monde travaille ensemble afin de redonner aux jeunes le goût de jouer dehors, indique d'entrée de jeu **Sylvain Ouellet**, coordonnateur aux sports et au plein air. Ici, le service des loisirs fait la promotion de la santé auprès des enfants de tous les âges et de tous les milieux », précise-t-il. Avec des ingrédients déjà en place et des partenariats solides avec des organismes tels qu'En Forme-O-Lac, la ville d'Alma a

décidé de miser sur ses infrastructures déjà en place et de les bonifier en les rendant plus accessibles.

Ainsi, les patinoires de quartier ont été asphaltées pour accueillir le basket de rue lors de la saison estivale. « En Forme-O-Lac nous aide sur des projets ponctuels tels que le basket de rue l'été et nos ligues de hockey de quartier l'hiver en nous donnant accès à diverses ressources essentielles comme des animateurs pour nos joutes amicales, explique monsieur Ouellet. Pour notre

hockey libre, nous avons aussi reçu l'appui de la Fondation Maurice Tanguay qui nous a fourni des chandails pour les jeunes.

De plus, le Cégep d'Alma, par le biais des joueurs de son équipe de hockey collégiale AAA, parraine chacune de nos équipes de quartier. Depuis l'an dernier, nous avons ajouté un enjeu de taille à nos joutes hebdomadaires : la coupe des quartiers que reçoit l'équipe victorieuse à la fin de la saison », résume-t-il.

Bref, Alma a choisi de s'entourer de partenaires précieux afin de mettre ses équipements municipaux à la disposition de ses citoyens. Même les bâtons de hockey brisés et jetés par les adultes ont une deuxième vie puisqu'ils sont réparés et offerts aux jeunes qui participent aux activités de la ville. En 2013, la ville d'Alma souhaite mettre de l'avant du tennis de quartier et poursuivre ses tournois de rue. « Plus on fait bouger les jeunes et plus on va changer les habitudes de vie », conclut Sylvain Ouellet.

L'apport d'En Forme-O-Lac

« Notre rôle, c'est d'abord d'attacher tous les acteurs du milieu afin de favoriser les saines habitudes de vie chez les jeunes, en particulier dans les quartiers défavorisés, explique **Jean-René Dionne**, coordonnateur de l'organisme. Par exemple, à Alma, nous avons fourni une banque d'animateurs pour les activités extérieures et établi les liens avec le Collège d'Alma. Chaque année, nous invitons la population à organiser des activités favorisant les saines habitudes de vie et nous remettons 6 000 \$ en bourses, amassés par nos partenaires locaux. Depuis

trois ans, c'est 16 000 \$ en bourses qui ont été réinvestis dans la communauté. »



En Forme-O-Lac dessert 14 municipalités du Lac-Saint-Jean et s'assoit avec tous les acteurs locaux afin de suggérer des projets adaptés aux différents milieux.

Consultez le www.enformeolac.com pour en apprendre davantage sur cet organisme.



Premier aréna 100 % santé au Saguenay-Lac-Saint-Jean



Saint-Nazaire – 2 114 habitants

De construction récente (2008), l'aréna de Saint-Nazaire n'offrait à la base aucun service de restauration. La municipalité a alors décidé de se tourner vers une offre alimentaire 100 % santé et a sollicité les services d'En Forme-O-Lac pour l'appuyer dans la réalisation de son projet.

« La décision d'exclure la malbouffe de notre nouvelle infrastructure sportive en a d'abord fait sursauter quelques-uns, raconte **Maxime Gagné**, directeur du service des loisirs de la ville. Toutefois, avec l'aide d'En Forme-O-Lac, nous avons pris le temps de consulter la population et désormais les gens sont fiers de cette innovation et ils appuient massivement notre choix. »



« La première année, l'offre alimentaire comprenait une sandwicherie ainsi que deux machines distributrices opérées par l'entreprise Harvey & Harvey. Ces machines n'offrent que des produits ayant un code vert (consommation quotidienne) ou jaune (consommation occasionnelle).

La deuxième année, nous avons introduit les menus chauds », poursuit M. Gagné.

« Puisque nous sommes une petite municipalité et que je suis seul aux loisirs, un projet de cette envergure n'aurait tout simplement pas vu le jour sans l'apport d'En Forme-O-Lac et de son coordonnateur Jean-Rémi Dionne », souligne Maxime Gagné. Le principal intéressé renchérit sur la force de son partenariat avec la municipalité : « Au départ, nous avons regardé ce qui se faisait dans le milieu afin de ne pas entrer en compétition avec les restaurateurs des alentours. Ensuite, nous avons proposé divers scénarios à la municipalité et ils ont décidé d'aller de l'avant avec une offre alimentaire sans friture ni malbouffe; une première dans la région », résume M. Dionne.

La municipalité souhaite maintenant exploiter au maximum son espace de restauration 100 % santé en offrant des cours de cuisine collective l'été. Qui plus est, l'aréna a été choisi par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) pour tester

certaines recettes santé modèles auprès de sa clientèle. Notons que l'ITHQ n'a sélectionné que huit arénas à travers la province pour ce projet-pilote. Il semble

donc que la volonté de la municipalité combinée aux efforts de promotion d'En Forme-O-Lac aient porté leurs fruits.

La famille au centre de la vision stratégique de Rimouski

Rimouski – 46 860 habitants

En 2006, Rimouski a entamé sa démarche de planification stratégique en faisant un premier bilan de l'activité physique en milieu scolaire avec la participation de la Fondation Chagnon. Un écart important a alors été constaté entre le niveau d'activités physiques des jeunes les plus aisés par rapport à leurs pairs défavorisés. Cette démarche a aussi permis aux intervenants de déceler un intérêt grandissant pour les saines habitudes de vie au sein de sa population. La ville a donc choisi de placer la famille au cœur de sa vision stratégique.

« Pour ce faire, il fallait d'abord développer les infrastructures existantes et en créer de nouvelles afin de favoriser une vie plus active pour tous les citoyens, y compris les aînés. Rimouski est d'ailleurs l'une des cinq villes pilotes *Amis des aînés* (www.vadaquebec.ca), indique **Éric Forest**, maire de la ville. Nous venons d'inaugurer un circuit d'appareils de conditionnement physique destiné aux aînés », ajoute-t-il.

Pour faire bouger l'ensemble de sa population, Rimouski mise sur l'accessibilité de ses équipements ainsi que sur l'aménagement récent d'une promenade pour piétons. La ville participe également à des programmes tels que *Mon école à pied ou à vélo* (www.velo.qc.ca/monecole) qui privilégie ces modes de transport actifs plutôt que la voiture ou l'autobus.

L'an dernier, avec l'aide de partenaires et la participation active des milieux ruraux et urbains, la ville a formé une brigade de jeunes qui ont parcouru les camps de jour de 11 quartiers et offert une animation d'une heure par jour sur les saines habitudes de



vie. « Cette animation quotidienne portait tant sur l'alimentation que sur l'activité physique, souligne monsieur **Denis Blanchette**, directeur des loisirs de Rimouski. Avec l'appui de Québec en Forme, Rimouski a été une des premières villes à implanter les saines habitudes de vie sur ses terrains de jeu. »

Rimouski souhaite rejoindre la totalité des jeunes de son territoire et les faire bouger davantage en ciblant les milieux scolaires, mais aussi les clubs sportifs. « Pour y arriver, nous devons d'abord offrir des opportunités de pratiquer des activités physiques à tous ces jeunes, précise le maire Éric Forest. Voilà pourquoi nous organisons des activités sur l'heure du midi à l'école mais aussi durant la semaine de relâche et même l'été dans les camps de jour », conclut-il.



Ce sont les petits changements qui font boule de neige

La Tuque – 11 821 habitants



C'est une étude réalisée auprès des jeunes de la région qui a amené La Tuque à intégrer les saines habitudes de vie dans son plan d'action triennal. Depuis maintenant quatre ans, la ville a développé de nouvelles offres d'activités afin de faire bouger les jeunes et surtout de multiplier les occasions de le faire.

De 2009 à 2011, La Tuque a bonifié ses infrastructures existantes tels que les parcs afin que la population se les approprié. À compter de 2012, le nouveau plan triennal mettra l'accent sur une saine alimentation. Par exemple, des ateliers de cuisine *Cinq épices* (www.cinqepices.org) qui visent à promouvoir une nutrition équilibrée auprès des enfants, ont été offerts en option au camp de jour estival. Les 20 places disponibles se sont envolées rapidement et la ville compte renouveler l'expérience l'an prochain.

L'exemple le plus probant de l'engagement de la ville envers une saine alimentation est sans contredit la modification de l'offre alimentaire à son centre de ski municipal. « Lorsque nous avons rénové le centre de ski en entier il y a deux ans, nous avons introduit un nouveau comptoir réfrigéré contenant des salades, des sandwichs, du yogourt et des jus de fruit 100 % purs, indique **Lucie Hervieux**, agente de planification pour La Tuque en Forme et en Santé. Cette nouveauté a tout de suite plu aux jeunes familles qui fréquentent le centre et ce, malgré le fait que la cantine soit toujours en opération », ajoute-t-elle.

À La Tuque, l'offre alimentaire a aussi été assainie dans le cadre d'événements spéciaux. Ainsi, lors de la traditionnelle fête des familles, ce sont des sous-marins garnis de légumes qui sont offerts en remplacement des hot dogs. De même, depuis 2011, le déjeuner des chasseurs servi aux participants lors du festival de chasse annuel est agrémenté d'une généreuse portion de fruits colorés. « Plus de 900 enfants déjeunent à cet endroit durant le festival et cette année, nous ajouterons un yogourt à boire pour compléter le tout, précise madame Hervieux. Dans notre ville, nous croyons que ce sont les petits pas qui suscitent les changements les plus permanents. »

Deux villes : un même objectif santé

Les Méchins – 1 100 habitants Cap-Chat – 2 814 habitants

Sises dans le secteur de la Haute-Gaspésie, les municipalités de Cap-Chat et Les Méchins sont aux prises avec une décroissance et un vieillissement de leur population respective. Afin d'amener les jeunes familles à élire domicile dans leurs villes et d'assurer une rétention de la population existante, ces municipalités ont décidé d'unir leurs efforts pour embaucher une ressource en animation.



« Cela ne fait pas un an que cette personne est en poste et pourtant, nous constatons déjà plusieurs changements positifs dans notre ville, indique **Jean-Sébastien Barriault**, maire de Les Méchins. À son arrivée, elle a d'abord fait l'analyse des besoins de chaque ville et a proposé des projets réalistes qui correspondent aux souhaits exprimés par notre population », précise-t-il.

C'est ainsi qu'aux Méchins, des cours de jardinage communautaire avec une hortultrice ont été offerts au cours de l'été 2012 afin d'aider les gens à cultiver leurs propres légumes. Sur les recommandations de son animatrice en loisirs, la ville a aussi choisi de mettre en valeur certaines des infrastructures en place comme le parc d'amusement pour enfants qui sera bientôt rafraîchi. De plus,

la promotion des saines habitudes de vie a pris une place importante lors du camp de jour estival et fera partie de la planification de la fête familiale de l'automne.

À Cap-Chat, les intervenants de la ville ont plutôt décidé de mettre l'accent sur l'enseignement des bonnes habitudes de vie. « Pour les plus jeunes, les animateurs du camp de jour estival consacrent une heure par semaine à expliquer aux enfants comment manger sainement. Pour les adolescents, des cours de cuisine sont dispensés à la maison des jeunes, raconte **Gérald Gagné**, conseiller à la ville de Cap-Chat. Plusieurs petites étapes ont été franchies depuis l'embauche de l'animatrice en loisirs et nous en sommes ravis. Nous comptons définitivement poursuivre ce projet à son échéance en 2015 », termine M. Gagné.

Une politique de l'activité physique à Laval

Laval – 401 553 habitants

Plusieurs raisons ont poussé la ville de Laval à se doter d'une politique de l'activité physique pour l'ensemble de ses citoyens. « Nous avons pris le pouls de la population et constaté que la condition physique de nos jeunes était inquiétante et que nous devons développer chez le citoyen lavallois un mode de vie plus actif, raconte **Alexandre Duplessis**, membre du comité exécutif et responsable du dossier de l'activité physique et des saines habitudes de vie. À Laval, les sports encadrés sont très populaires, mais nos infrastructures existantes ne sont pas beaucoup utilisées. Nous avons donc choisi de prioriser le bien-être de tous nos citoyens en améliorant leur cadre de vie. Au-delà du sport organisé, cette politique devait donc comprendre les activités libres et aussi le déplacement actif », poursuit-il.

La ville s'est alors associée à plusieurs partenaires pour mener son projet à bon port : Sports-Laval, la Commission régionale en sport et loisir de la CRÉ de Laval et la

Direction de la santé publique. « Au-delà de cette politique, nous souhaitons transformer la norme sociale et nous défaire de l'idée préconçue que Laval est une ville d'automobiles et d'autoroutes. Nous voulons redonner aux citoyens l'envie de bouger et de se déplacer en facilitant l'usage de l'espace public. À titre d'exemple, il faut redonner les écoles aux marcheurs en aménageant des espaces agréables qui favorisent les modes de déplacements actifs », révèle M. Duplessis.

La politique de la ville de Laval comprend six grandes orientations qui forment les piliers de sa mise en œuvre. « L'ensemble



des services municipaux se sont engagés dans ces principes directeurs et voient à la réalisation des plans de développement des infrastructures. Nos actions sont guidées par le concept d'aménagement du territoire *Évolucité* qui inclut, entre autres, le transport actif. La réalisation de nos six grands axes est déjà bien avancée car le milieu s'est pris rapidement en main. Nous avons consulté les partenaires et citoyens, recueillis leurs commentaires et ajusté certaines de nos actions en conséquence », explique M. Duplessis. La municipalité a récemment créé une instance, le Conseil

de l'activité physique, dont la mission est de s'assurer que l'activité physique demeure au cœur du projet global de la ville. À compter de 2013, la mise en œuvre de la politique fera partie intégrante du plan d'action municipal.

Pour en savoir davantage sur la politique de l'activité physique de la ville de Laval ou le concept d'aménagement *Évolucité*, consultez le www.ville.laval.qc.ca.



WIXX, la campagne pour faire bouger les 9-13 ans et le monde municipal

Qu'est-ce que WIXX?

WIXX est une campagne de communication sociétale visant à promouvoir les loisirs et les déplacements actifs chez les jeunes de 9 à 13 ans. Son objectif est de prévenir la chute importante de l'activité physique vers l'âge de 13 et 14 ans.

Être WIXX, c'est saisir toutes les occasions pour se divertir tout en étant actif physiquement. Un jeune WIXX, c'est un jeune qui bouge et qui s'amuse ! WIXX est un nom créé de toutes pièces. N'y cherchez pas un sens particulier. Nous souhaitons que les préados se l'approprient et le voient comme une initiative « cool ». WIXX est une attitude, un mode de vie, une idée et un mouvement !

Wixx comprend de la publicité, des sites et des jeux sur le WEB, des outils promotionnels, des événements ainsi que des messages destinés aux parents. De plus, elle repose sur des activités réalisées avec plusieurs organismes à tous les paliers dont les partenaires de Québec en Forme œuvrant dans les écoles, les municipalités, les services de garde à l'enfance, les organismes communautaires et sportifs.

Pour plus d'information et pour partager ce nouveau mode de vie avec les jeunes, visitez WIXX.ca

Est-ce que votre municipalité est WIXX?

Pour tous ceux qui désirent participer à renverser la tendance de l'inactivité des jeunes, la campagne est une occasion à saisir. En effet, les jeunes WIXX chercheront des opportunités de bouger et de s'amuser à la maison, à l'école ainsi que dans leur quartier. Pour les responsables des milieux de vie des jeunes ainsi que les parents des WIXX c'est une occasion de s'interroger sur les conditions et l'accès au mode de vie actif.

Québec en Forme souhaite vivement l'implication du monde municipal dans le cadre de cette campagne. En effet, pour atteindre l'objectif de faire bouger les jeunes 60 minutes par jour, c'est en unissant vos efforts aux parents, aux responsables scolaires et aux responsables des organismes locaux (incluant le sport organisé et le milieu communautaire) que nous pourrions y arriver. C'est donc une responsabilité partagée envers les jeunes WIXX!

Source : Marilie Laferté
Directrice de la campagne
Pour information sur la campagne :
www.operationwixx.ca

Québec 

Prévention^{MD}

Fondation Lucie
et André Chagnon