

# La Politique gouvernementale de **prévention** en santé [PGPS]

## ENVIRONNEMENTS FAVORABLES : CRÉER L'ÉBULLITION DANS LES MILIEUX

Si adopter et maintenir de saines habitudes de vie relève des individus, on sait aujourd'hui à quel point les environnements physiques, politiques, économiques et sociaux peuvent faciliter ces choix sains. La communauté 100° permet de canaliser les acteurs de changement partout au Québec pour opérer cette transformation. Un projet aux effets multiplicateurs appuyé par la Politique gouvernementale de prévention en santé [PGPS].

Bien manger. Bouger chaque jour. Opter pour les transports actifs ou collectifs. Si adopter et maintenir de saines habitudes de vie relève des individus, on sait aujourd'hui à quel point les environnements physiques, politiques, économiques et sociaux peuvent faciliter ces choix sains. La communauté 100° permet de canaliser les acteurs de changement partout au Québec pour opérer cette transformation. Un projet aux effets multiplicateurs appuyé par la Politique gouvernementale de prévention en santé [PGPS].

Être à l'affût des meilleures pratiques, partager ses idées, s'inspirer, se former, réseauter, créer un réseau d'entraide et de soutien : bref, s'outiller pour passer à l'action. C'est ce que propose l'initiative 100°, mise sur pied en 2017. « En fait, 100°, c'est une communauté en pleine ébullition composée d'individus mobilisés pour développer des environnements favorables aux saines habitudes de vie et à la santé des collectivités », résume Marie-Claude Blais, cheffe de projet à la direction stratégie numérique et marketing social de M361, organisme qui chapeaute cette initiative.

« Certains viennent y puiser des idées, chercher des exemples pratiques de ce qui se fait ici ou ailleurs dans le monde. Cela permet aussi de rassembler ces acteurs qui partagent les mêmes préoccupations sur ces enjeux », précise-t-elle.

## S'INSPIRER ET S'OUTILLER POUR PASSER À L'ACTION

Comment faire plus de place au transport actif, comme la marche ou le vélo, lors de l'aménagement d'une rue? Comment inclure plus d'aliments nutritifs du Québec aux menus des cafétérias d'école? Comment favoriser le vieillissement en santé dans une municipalité? Comment réduire le gaspillage alimentaire? Comment réaménager une cour d'école pour inciter les enfants à bouger? L'équipe de 100° ratisse large et propose du contenu vulgarisé et pratique pour outiller les acteurs sur le terrain et les inciter à l'action.

Ainsi, conseillers municipaux, éducatrices en garderie, enseignants, intervenants communautaires, parents ou citoyens engagés peuvent faire le plein d'idées à travers les différents contenus publiés sur la plate-forme 100°. Toujours à l'affût des nouvelles tendances et des pratiques prometteuses, l'équipe de 100° a en effet développé différents formats de contenu écrit ou audiovisuel à l'intention des acteurs terrain.

Qu'elles prennent la forme d'articles, de webinaires ou de cours en ligne, les productions de 100° visent toujours à mobiliser les connaissances les plus actuelles en vue de favoriser la santé des collectivités. À ce jour, plus de 1 500 articles ont été publiés, en plus d'une quarantaine de cours en ligne et de webinaires.

Financièrement soutenu par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 100° est parfois approché par d'autres ministères qui souhaitent réaliser une opération de transfert de connaissances vers un public cible précis, dans le cadre d'actions qui relèvent également de la PGPS. Par exemple, la division Sports et loisirs du ministère de l'Éducation lui a confié le mandat de produire une série de cours en ligne et de webinaires en vue de faire la promotion de l'éducation en plein air.

«Nous avons aussi préparé, en collaboration avec l'Association québécoise de la garde scolaire, d'autres microformations, cette fois pour inciter les déplacements actifs dans les corridors de l'école ou pour faire bouger les élèves dans les classes», précise Marie-Claude Blais.

Toujours dans l'esprit et la vision de la PGPS, 100° a également été approché par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec pour réaliser des appels de projets visant à encourager l'éducation bioalimentaire des jeunes Québécois et à favoriser l'approvisionnement alimentaire local dans les écoles primaires et secondaires.

La formule semble porter fruit, puisque plus de 435 000 visiteurs uniques ont consulté le site web de 100° en 2021 et que 48 500 capsules vidéo ont été visionnées. L'initiative rejoint également plus de 35 000 personnes sur Facebook. De plus, la communauté 100° compte sur un réseau de 200 ambassadeurs prêts à partager leurs expériences et organise des activités de réseautage en vue d'encourager les échanges entre des acteurs provenant de divers milieux.

## EFFET MULTIPLICATEUR

Si 100° existait déjà sous forme de projet pilote avant 2017, le soutien de la PGPS a permis à cette initiative de s'enraciner dans toutes les régions du Québec, rappelle Marie-Pier Parent, coordonnatrice de la Direction des saines habitudes de vie au MSSS. « En fait, on a pu mettre en commun les savoirs et l'expertise qui émergeaient de ces groupes locaux et régionaux dans une plate-forme démocratisée et accessible à tout le Québec. Ainsi, les intervenants de la Gaspésie peuvent s'inspirer de ce qui se fait en Abitibi, par exemple, et partager leurs expériences, leurs conclusions ou créer le contact. Il n'y a plus de barrières géographiques », note-t-elle.

Un travail intersectoriel, puisque cette communauté regroupe autant des ministères que des acteurs des domaines communautaires, scolaires ou municipaux, par exemple. « 100 °, c'est une fenêtre sur ce qui se fait ailleurs dans le monde, mais aussi dans les régions du Québec. Cela permet de s'inspirer, d'apprendre quelles sont les meilleures pratiques documentées par la science, indique la coordonnatrice. C'est également une façon de suivre les grandes tendances en matière de saine alimentation, de mode de vie physiquement actif et les enjeux d'actualité. »

## UNE NORME SOCIALE À CHANGER

Même si les retombées de cette mise en commun ne sont pas toujours quantifiables, c'est la somme des gestes posés dans les communautés qui suscitera un changement de norme sociale, ajoute Marie-Pier Parent. « Au Québec, le fait de bien manger et d'adopter un mode de vie physiquement actif devrait devenir la norme. Pour cela, il faut que ce soit intégré dans notre quotidien, que ce soit facile et, surtout, normal. C'est le changement auquel 100° contribue. Le fait de regrouper les acteurs mobilisés autour de ces questions crée un sentiment d'appartenance et permet de faire rayonner les différentes initiatives, ce qui crée de l'émulation. » Sans compter que 100° se veut une véritable bougie d'allumage, un mode d'emploi pour lancer différentes initiatives.

D'autres sujets pourraient venir alimenter la communauté dans les prochaines années, comme la santé mentale ou le vieillissement actif. « La saine alimentation et le mode de vie physiquement actif vont demeurer les deux piliers principaux, pense Marie-Pier Parent, mais on pourrait élargir vers d'autres problématiques de santé publique, comme les changements climatiques, qui sont la prochaine grande menace à la population. » Ainsi, en favorisant l'accès à des aliments locaux et en augmentant la part d'ingrédients d'origine végétale dans l'assiette, on fait d'une pierre deux coups : cela améliore non seulement la santé de la population, mais aussi celle de la planète. De quoi nourrir les échanges dans l'avenir!