



BULLETIN NATIONAL D'INFORMATION

INVESTIR POUR L'AVENIR

AUTOMNE 2009

VOL 1, NO. 3

Table des matières

Les projets financés par la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie	2
En manchette	5
La boîte à outils	7
Le coin lecture	9
Chapeau!	12

Mot de la coordonnatrice du PAG



DE BONNES ET DE MAUVAISES NOUVELLES!

Cette troisième édition du bulletin fait état de la parution de plusieurs documents susceptibles de devenir des outils très intéressants pour vous. En tête de palmarès, le rapport *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*, de l'Institut national de santé publique du Québec. Pourquoi en tête de palmarès? Simplement parce que les études sur la nutrition sont rares. Plusieurs l'ignorent, mais l'alimentation est un objet d'étude coûteux et difficile, ne serait-ce que parce qu'au fil des jours, les aliments consommés varient beaucoup. Force

est de reconnaître que les habitudes alimentaires sont bien plus compliquées à mesurer que les habitudes de sommeil! Ce sont donc là des informations précieuses que nous livre l'Institut.

Que nous apprend ce rapport? D'abord une bonne nouvelle: en 2004, nous consommions davantage de fruits qu'en 1990, et près des deux tiers des Québécois (61 %) atteignaient le seuil recommandé de cinq portions de fruits et légumes par jour, comparativement à 43 % en 1990. En revanche, encore trop des portions de fruits recommandées, soit 44 %, étaient consommées sous forme de jus. Les jus nous privent d'un apport essentiel de fibres alimentaires, apport qui apparaît insuffisant dans l'alimentation des Québécois. De plus, un verre de 250 ml de jus de fruits correspond approximativement aux calories de deux fruits. Il est donc très facile de prendre beaucoup de calories sous forme de jus.

Le lait, le lait, encore le lait! Les produits laitiers sont si nutritifs! Ils contiennent des protéines et des vitamines du groupe B et constituent une excellente source de calcium et de vitamine D, des nutriments essentiels à la santé des os et des dents. On le sait? De toute évidence nous n'en tenons pas compte puisque les deux tiers des adultes québécois ne consomment pas les deux portions quotidiennes de produits laitiers recommandées par le *Guide alimentaire canadien*. Seuls les hommes de 19 à 50 ans ont des apports médians en calcium qui correspondent aux apports suffisants. Dans le cas des adultes de 51 ans ou plus, les apports médians en vitamine D sont très inférieurs aux apports suffisants. Ostéoporose, tu nous guettes? Côté pain et produits céréaliers, le nombre de portions recommandées est en général atteint. En revanche, 64 % du pain consommé est du pain blanc. Il s'agit donc d'un autre rendez-vous manqué avec les fibres alimentaires. Pour ce qui est des viandes et substituts, on s'en doute un peu, le menu des Québécois n'en manque pas! Mais c'est surtout grâce à la viande car même si leur consommation a augmenté depuis 1990, le poisson et les légumineuses n'apparaissent pas assez souvent dans l'assiette.

Dans un autre rapport tout chaud de l'Agence de la santé publique du Canada, intitulé *Obésité au Canada – Aperçu*, on apprend que le taux d'obésité ne semble pas se stabiliser. Alimentation et obésité sur la sellette? On a bien besoin du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir* et de ses intervenants!

Bonne lecture!

Lyne Mongeau

Coordonnatrice du PAG



Québec





Les projets financés par la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie

Le 20 novembre 2008, la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie annonçait qu'elle financerait cinq projets de promotion. Parmi les organismes dont les projets ont été retenus, on compte Extenso, le Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal, l'Association pour la santé publique du Québec et le Centre d'écologie urbaine de Montréal.

POUR DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES DÈS LA PETITE ENFANCE !



Extenso a obtenu un financement de la Société de gestion pour son projet « Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec », mené en collaboration avec la Fondation de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

Ce projet dirigé par Marie Marquis, professeure à l'Université de Montréal et directrice de NUTRIUM, vise à favoriser la saine alimentation dans les milieux de vie qui exercent une influence directe sur les enfants d'âge préscolaire, soit la famille et les services de garde (centres de la petite enfance et garderies). À cette fin, les connaissances en nutrition, les pratiques alimentaires et les techniques culinaires seront évaluées dans une centaine de services de garde du Québec fréquentés par 50 enfants ou plus. Une partie de ces services de garde sont situés dans des quartiers à fort indice de défavorisation. Le projet vise les responsables des cuisines, les éducateurs et les parents.

Le projet comprend trois volets échelonnés sur une période de trois ans.

- **Volet 1 :** un soutien professionnel (diététiste et chef cuisinier) et personnalisé est offert aux responsables des cuisines dans le but d'évaluer et d'améliorer leurs techniques culinaires, leurs connaissances en nutrition et les activités qui se rattachent aux repas et collations des enfants.
- **Volet 2 :** une formation est offerte aux éducateurs sur les pratiques et attitudes alimentaires susceptibles d'amener l'enfant d'âge préscolaire à adopter de saines habitudes alimentaires.
- **Volet 3 :** des ressources, dont un site Internet, sont mises à la disposition des parents des enfants qui fréquentent les services de garde participant au projet, afin de les aider à créer un environnement alimentaire sain à la maison.

L'équipe travaille actuellement au développement d'un site Internet qui se veut un outil de référence incontournable en matière de nutrition et de cuisine pour les milieux de garde à la petite enfance.

Présentement, 97 services de garde sont inscrits au projet, dont 45 en milieu défavorisé. Près des trois quarts, soit 71, ont déjà eu leur première visite pendant laquelle s'est déroulée la collecte de données. Les deuxièmes visites ont commencé à l'automne et prennent la forme d'accompagnement personnalisé selon les besoins de chaque milieu. Il reste neuf services de garde à joindre dans les régions de Montréal, Laval, Lanaudière, des Laurentides et de l'est du Québec.

Pour plus d'information sur le projet:

Marie Marquis:

marie.marquis@umontreal.ca
514 343-6111, poste 1-1738

Philippe Grand:

pgrand@extenso.org
514 343-6111, poste 1-40892

Le projet « Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec » est également financé par l'Agence de la santé publique du Canada.

(Source: Élodie Gelin, Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine)



UTILISER LE ZONAGE MUNICIPAL POUR LIMITER L'OFFRE DE MALBOUFFE À PROXIMITÉ DES ÉCOLES



La présence de malbouffe à proximité des écoles est aujourd'hui une réalité fort répandue au Québec, et cela nuit aux efforts déployés par le milieu scolaire pour mettre en œuvre la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*. Or depuis quelque temps, l'idée d'utiliser les règlements de zonage pour limiter, voire empêcher l'implantation de restaurants-minute commence à faire son chemin, notamment dans le milieu municipal.

C'est dans ce contexte que l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), en collaboration avec la Coalition québécoise

sur la problématique du poids (Coalition Poids) et le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, mène un projet pilote visant à évaluer la possibilité d'utiliser le zonage pour limiter l'offre de malbouffe à proximité des écoles. À la suite d'un appel de propositions lancé en mars dernier, les municipalités de Gatineau, Baie-Saint-Paul et Lavaltrie ont été choisies pour participer au projet. Chacune a ses particularités, mais toutes trois ont un point en commun : la volonté de contribuer au mieux-être des familles de leur territoire.

La problématique du poids, notamment chez les jeunes, est au cœur des préoccupations de ces municipalités. Le projet s'inscrit dans leurs priorités d'action locales et les politiques familiales qu'elles ont mises en place. Les intervenants locaux sont tous très sensibles à cette question et désireux de contribuer à la recherche de solutions.

Un appui populaire

En 2007, selon un sondage SOM réalisé pour la Coalition Poids, 73 % des adultes interrogés étaient en faveur de l'utilisation du zonage municipal pour interdire l'implantation de nouveaux restaurants-minute à proximité des écoles. Le même sondage a été effectué de nouveau après le lancement du projet pilote : 76 % des adultes interrogés appuyaient la mesure. On peut donc croire que la mise en œuvre du projet a contribué à faire réaliser l'abondance de malbouffe autour des écoles, en plus de conscientiser le milieu municipal. Ce sont là autant de pas vers une « dénormalisation » de la malbouffe.

Début du projet pilote

Pour conseiller la réalisation de ce projet, un comité de gestion et un comité scientifique ont été formés. Des équipes de travail composées d'intervenants municipaux, de la santé publique, des loisirs, etc., ont aussi été créées dans chaque municipalité. Au cours de l'été, ces équipes ont travaillé de concert avec l'ASPQ, la Coalition Poids et leurs experts. Un survol de l'offre alimentaire autour de quelques écoles de Montréal et des trois villes participantes a été fait afin de déterminer les différents cas de figure.

L'expérience est évaluée tout au long du projet. À terme, un document sera produit et pourra guider les municipalités qui seraient intéressées à utiliser le zonage pour contrer l'implantation de restaurants-minute à proximité des écoles.

(Source : Nathalie Fortin, Association pour la santé publique du Québec)





Des quartiers verts, actifs et en santé pour favoriser le transport actif sécuritaire

Quartiers verts actifs et en santé

Le projet *Quartiers verts, actifs et en santé* (QVAS), mené par le Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM) en collaboration avec la Coalition Poids, est né du constat que les jeunes se déplacent de moins en moins à pied ou à vélo, ce qui réduit les occasions quotidiennes d'activité physique et contribue aux problèmes liés au poids. La crainte d'accidents dus au trafic automobile est l'un des principaux facteurs à l'origine de cette situation. Afin de favoriser les déplacements actifs des jeunes, il faut donc au préalable rendre l'environnement bâti plus sécuritaire.

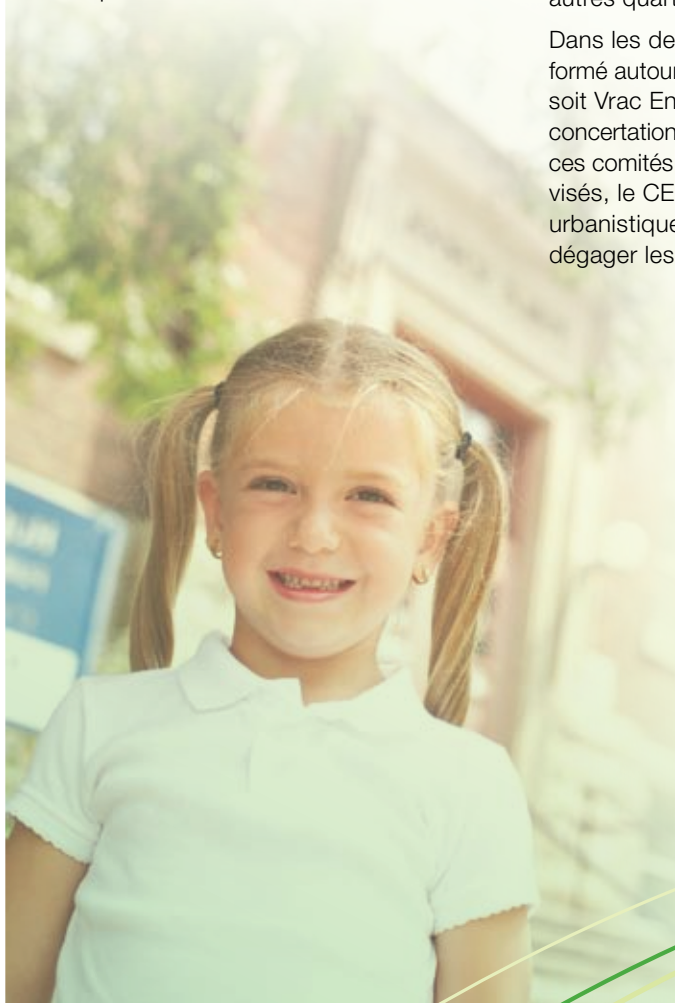
Grosso modo, le projet vise à sensibiliser la population, les élus, les professionnels de l'aménagement et les médias aux problèmes liés aux aménagements inadéquats, à amorcer un changement des normes et des pratiques professionnelles en faveur des aménagements propices au transport actif et à susciter la volonté politique nécessaire au changement, et ce, en démontrant la faisabilité d'aménager des quartiers favorables au transport actif. À cette fin, il est prévu que cinq quartiers de Montréal prennent part au projet. Celui-ci a démarré en 2009 dans Parc-Extension (arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension) et dans Mercier-Est (arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve), sélectionnés à la suite d'un appel de propositions. Trois autres quartiers devraient suivre en 2010.

Dans les deux quartiers, un comité a été formé autour des porteurs locaux du projet, soit Vrac Environnement et la Table de concertation Solidarité Mercier-Est. Avec ces comités et les deux arrondissements visés, le CEUM a dressé un portrait urbanistique des quartiers, afin de dégager les conditions favorables et les

contraintes à l'aménagement d'un QVAS. À l'automne, une série d'activités publiques permettra d'établir la vision locale des QVAS, d'explorer des solutions aux problèmes identifiés, d'élaborer des scénarios d'aménagement et des plans de QVAS. Des activités viseront tout particulièrement les jeunes, afin de les amener à prendre conscience de leur environnement et de son influence sur leur santé, à déterminer leurs propres besoins en matière d'aménagements pour le transport actif et à participer à l'aménagement de leur milieu de vie. Le projet s'accompagne de conférences publiques, de formations, de la conception d'outils et de la publication d'un recueil des pratiques inspirantes. Un guide sera également produit à l'intention des communautés qui souhaiteraient s'engager dans la création de QVAS.

Très bien accueilli par la population, le projet est axé sur la création de milieux de vie dynamiques, sécuritaires et durables afin d'inciter les citoyens à bouger davantage.

(Source : Annie Rochette, Centre d'écologie urbaine de Montréal)





En manchette

LANCEMENT NATIONAL DE L'ÉDITION 2009-2010 DU PROGRAMME *FRUITS ET LÉGUMES EN VEDETTE*

L'édition 2009-2010 du programme *Fruits et légumes en vedette* a été lancée le 29 septembre dernier à Rougemont, en Montérégie, en présence notamment de M. Guy Auclair, sous-ministre adjoint par intérim au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), et de la D^{re} Marie Rochette, directrice de la prévention des maladies chroniques et des traumatismes au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Ce lancement s'inscrivait dans le cadre d'une journée de réseautage entre des producteurs, des transformateurs et des distributeurs de fruits et de légumes et des restaurateurs de la Montérégie, et a réuni des partenaires du secteur de l'agroalimentaire et du secteur de la promotion des saines habitudes de vie.

Au cours des quatre dernières années, l'événement *Fruits et légumes en vedette* s'est déroulé uniquement au mois de mars, avec succès. Toutefois, compte tenu de la préoccupation grandissante de la population à l'égard de l'alimentation, le programme *Fruits et légumes en vedette* est désormais accessible toute l'année. Ainsi, l'année durant, les restaurateurs qui le souhaitent pourront offrir à leur clientèle des menus sains et équilibrés mettant en valeur les légumes et les fruits, en particulier ceux du Québec, et la population bénéficiera d'une offre alimentaire améliorée au restaurant.



Dans un contexte où le rôle de la consommation de fruits et de légumes dans la prévention de maladies comme le cancer, le diabète et les maladies cardiovasculaires est largement reconnu, le programme *Fruits et légumes en vedette* offre aux restaurants une belle occasion de se distinguer en tant qu'entreprises soucieuses de la santé de leur clientèle. Les restaurateurs qui décident de participer au programme peuvent compter sur un appui important pour le mettre en œuvre. En plus d'outils et de matériel promotionnel pour la campagne du mois de mars, ils bénéficient d'ateliers de sensibilisation pour intégrer davantage de fruits et de légumes dans leurs menus et peuvent prendre part à des rencontres de réseautage avec des producteurs, des distributeurs et des transformateurs régionaux de fruits et de légumes. En somme, tous les moyens sont pris pour accompagner les restaurateurs participants dans l'élaboration d'une offre alimentaire plus nutritive et toujours savoureuse et ainsi, faire écho à la stratégie du MAPAQ *Mettez le Québec dans votre assiette*.

Mené par le MSSS en collaboration avec le MAPAQ, le programme peut compter sur la participation de plusieurs grands partenaires, dont l'Association des jardiniers maraîchers du Québec, l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes, le Conseil de la transformation agroalimentaire et des produits de consommation, l'Association des restaurateurs du Québec, le Conseil des chaînes de restaurants du Québec et Acti-Menu.

Et tout comme la campagne sociétale *Au Québec, on aime la vie*, cette initiative fait partie d'un ensemble d'actions concertées qui visent la création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie.

(Source: Hélène Gagnon, ministère de la Santé et des Services sociaux)





En manchette



L'AUTOMNE, SAISON DE LA MARCHÉ !

Encore cette année,
Kino-Québec invite

la population à participer à l'événement *Rendez-vous d'automne*. L'édition 2009 a pour objectif de mobiliser particulièrement les milieux de travail, afin qu'ils mettent en place des conditions favorisant la pratique de la marche. Simple, accessible et «écologique», la marche est aussi l'un des gestes les plus naturels qui soient, et constitue donc un loisir et un mode de déplacement à privilégier.

L'an dernier, l'événement a touché plus de 530 milieux de travail, alors qu'une centaine de municipalités et d'organismes ont

contribué à sa promotion. Par cet événement qui s'inscrit dans la campagne sociétale *Au Québec, on aime la vie* et dans les objectifs du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir* (PAG), Kino-Québec interpelle les gestionnaires d'organismes, les dirigeants d'entreprises et les responsables des ressources humaines afin de créer dans les milieux de travail des environnements qui favorisent la pratique régulière d'activité physique.

Les employés sont également invités à organiser des activités de promotion de la marche. À cet égard, le site Internet de Kino-Québec (www.kino-quebec.com) propose une foule d'activités, de trucs, de conseils, et bien plus encore!

Bons *Rendez-vous d'automne*!

(Source: Monique Dubuc, ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport)

ÉDITION 2009 DU MOIS INTERNATIONAL MARCHONS VERS L'ÉCOLE

En octobre, des millions d'enfants de près de 50 pays ont célébré le Mois international *Marchons vers l'école*. Au cours de ce mois, les intervenants scolaires organisent, pendant une journée ou une semaine, une activité comme une marche populaire ou un défi dans le but d'encourager les déplacements actifs (marche et vélo, en particulier). Le volet québécois de cette initiative internationale née dans les pays anglo-saxons est piloté par Kino-Québec et Vélo Québec.

Cette année, grâce à la contribution du programme Kino-Québec, de la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale et de ses partenaires, les écoles primaires du Québec ont pu participer à l'activité *À l'école sans ma bagnole*. Pendant

une semaine, les élèves sont invités à se déplacer entre la maison et l'école sans voiture. Dans un esprit de saine émulation, les élèves inscrivent sur un tableau leurs déplacements à pied, à vélo, en autobus scolaire ou avec tout autre moyen de transport non polluant.

(Source: Monique Dubuc, ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport)

UNIR NOS EFFORTS POUR LES JEUNES

Le 12 juin dernier a eu lieu à Laval une rencontre entre les organismes non gouvernementaux et leurs partenaires gouvernementaux actifs dans la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes âgés de 4 à 17 ans.

Les objectifs étaient de faire le point sur le degré d'implantation du PAG, de partager une compréhension commune d'une intervention globale et concertée, de faire connaître les balises qui guident les décideurs des milieux scolaire et municipal et d'échanger sur des collaborations potentielles.

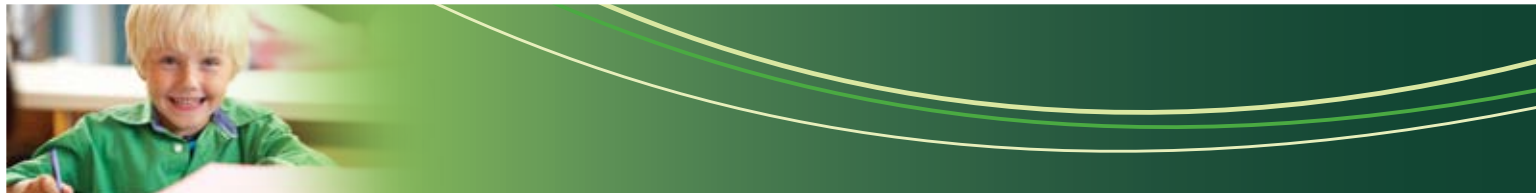
Les participants se sont dits heureux de la rencontre et ont exprimé la nécessité de poursuivre la démarche de concertation. Le comité organisateur de la rencontre assure le suivi des recommandations formulées le 12 juin.

Ces recommandations et les présentations de la rencontre sont diffusées dans le site Internet du Conseil québécois sur le poids et la santé (www.cqps.qc.ca) et dans le site de la Fédération québécoise du sport étudiant (www.sportetudiant.com).

C'est à suivre!

(Source: Suzanne Lemire,
Conseil québécois sur le poids et la santé)





La boîte à outils

TOUT SE JOUE... DANS LA COUR D'ÉCOLE !

Chaque jour, la cour d'école est le premier et le dernier contact que les jeunes ont avec le milieu scolaire. C'est aussi l'un des principaux lieux de rassemblement durant les périodes de garde et l'endroit où les élèves refont le plein d'énergie en matinée et en après-midi. La cour d'école est donc un environnement propice à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif tout en permettant aux jeunes d'être mieux disposés aux apprentissages scolaires. Afin qu'un maximum d'élèves puisse tirer profit de cet environnement favorable, Kino-Québec propose aux intervenants des écoles primaires qui participent à la mise en œuvre de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*, le guide *Ma cour : un monde de plaisir!*



Le guide comprend 100 fiches de jeux et 5 brochures thématiques :

1) Mise en contexte; **2)** Mobilisation; **3)** Aménagement de la cour d'école; **4)** Organisation des périodes d'activités; **5)** Animation de la cour d'école et jeunes leaders. Ces brochures sont autant d'outils susceptibles de faciliter la création d'un comité de cour d'école, la mobilisation du milieu, l'élaboration d'un plan d'aménagement, l'organisation des activités ainsi que la formation d'élèves à l'animation de jeux (jeunes leaders).

Les écoles désireuses de s'engager dans une démarche d'aménagement, d'organisation ou d'animation de leur cour pourront être accompagnées par un expert.

Pour plus d'information sur ce guide, contacter le conseiller ou la conseillère au programme Kino-Québec de votre région (www.kino-quebec.qc.ca).

(Source : Richard Gamache, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport)

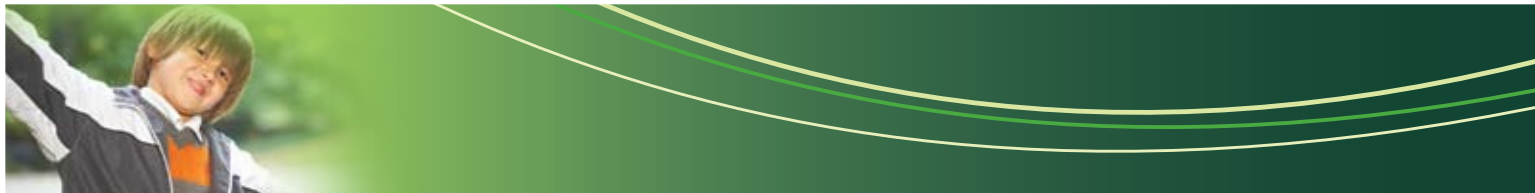
UN DÉPLIANT HAUT EN COULEUR

En cohérence avec la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école*, les écoles offrent des aliments nutritifs aux jeunes. Pour appuyer les efforts du milieu scolaire, les parents et les jeunes sont également invités à préparer des lunchs de bonne valeur nutritive.



Afin de les outiller, le MSSS a publié une nouvelle édition du dépliant *Lunchs de toutes les couleurs*. Il contient de nombreuses idées de repas hauts en couleur, préparés à partir d'aliments variés et nutritifs qui rendront les lunchs appétissants pour les petits comme pour les grands. Ce dépliant est diffusé en versions française et anglaise dans le site Internet du MSSS (www.msss.gouv.qc.ca, section Documentation).

(Source : Hélène Gagnon, ministère de la Santé et des Services sociaux)



La boîte à outils

QUARTIERS VERTS, ACTIFS ET EN SANTÉ : DES PRATIQUES INSPIRANTES D'ICI ET D'AILLEURS

Les initiatives d'aménagement urbain visant à rendre nos milieux de vie plus conviviaux et favorables à la santé se multiplient. Dans ce contexte propice à la création d'espaces publics privilégiant le transport actif et des environnements sains et sécuritaires, les communautés sont invitées à repenser leurs besoins en matière d'aménagement.

Fort d'une réflexion et d'une expérience de plusieurs années sur ces questions, le Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM) publie un recueil d'idées et de pratiques destiné à accompagner les communautés dans leurs projets d'aménagement. Le CEUM y a regroupé des initiatives inspirantes nées à Montréal, dans d'autres régions du Québec et ailleurs dans le monde. Ces initiatives ont trait à l'aménagement (infrastructures piétonnes, voies cyclables, places publiques, etc.), aux politiques publiques ou encore, aux processus participatifs menant à la création de quartiers verts, actifs et en santé. Par ce recueil qui s'adresse aux citoyens, aux

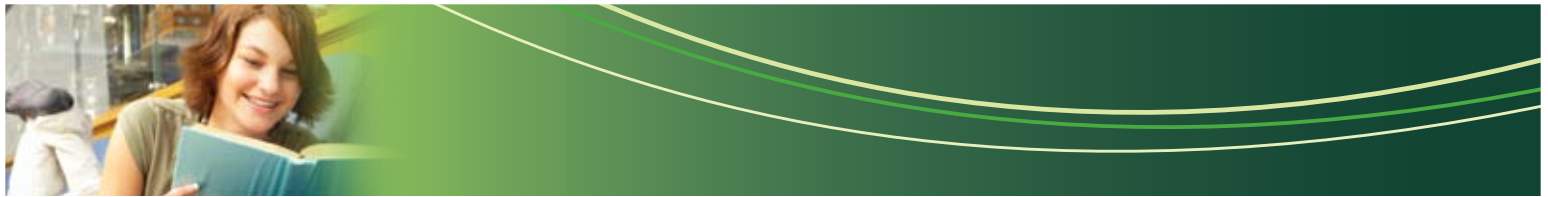
groupes de la société civile, aux entreprises, aux experts, aux élus et aux membres de la fonction publique, le CEUM souhaite susciter des idées novatrices sur tout ce qu'il est possible de faire en matière d'aménagement de quartiers verts, actifs et en santé.

Cet ouvrage invite en somme à rêver aux quartiers et aux villes que nous voulons, puis à passer à l'action! Les initiatives présentées montrent qu'il est possible d'aménager les quartiers de façon à en faire des lieux qui privilégient le partage de l'espace public, des modes de transport sains et durables, l'intégration de la nature, la participation citoyenne ainsi que la protection et la promotion de la santé.

Pour plus d'information sur ce recueil, consulter le site Internet du CEUM (www.ecologieurbaine.net).

(Source: Annie Rochette, Centre d'écologie urbaine de Montréal)





Le coin lecture

POUR DES INFRASTRUCTURES CYCLABLES SÉCURITAIRES



L'adoption du vélo comme moyen de transport est sûrement l'une des meilleures façons de se donner un mode de vie physiquement actif. Mais encore faut-il que les cyclistes puissent se déplacer en toute sécurité. C'est pourquoi l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a produit le document *Les aménagements cyclables : un cadre pour l'analyse intégrée des facteurs de sécurité*.

Le document se démarque par son approche : l'analyse intégrée utilisée ici permet d'avoir une vue d'ensemble sur les facteurs qui influencent la sécurité des aménagements et des cyclistes et ainsi, d'établir des diagnostics plus justes et d'élaborer des scénarios d'aménagement sécuritaires. Les professionnels engagés dans l'aménagement d'infrastructures cyclables y trouveront des outils susceptibles de faciliter la création d'infrastructures sécuritaires. Ce cadre a aussi été élaboré à l'intention des répondants en prévention des traumatismes des directions de santé publique.

Le document est diffusé dans le site Internet de l'INSPQ (www.inspq.qc.ca, section Publications).

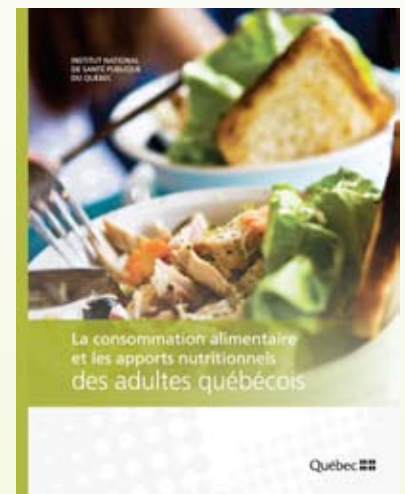
(Source : David Fortier, Institut national de santé publique du Québec)

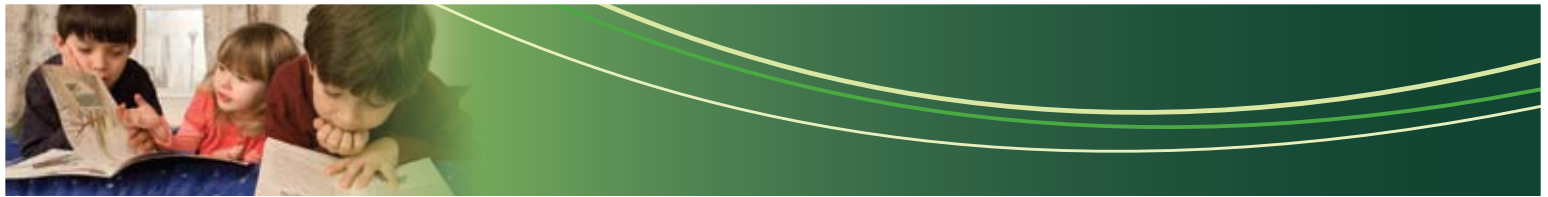
L'ALIMENTATION DES ADULTES QUÉBÉCOIS

À partir de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, volet nutrition (ESCC 2.2) réalisée en 2004, l'INSPQ a publié tout récemment le rapport *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*. Les résultats présentés concernent les Québécois âgés de 19 ans ou plus et ont été obtenus par l'analyse des données recueillies à partir de rappels alimentaires de 24 heures. Ils permettent de mettre à jour les informations sur les habitudes alimentaires des adultes du Québec. Le rapport de l'INSPQ intéressera entre autres les intervenants en nutrition, les décideurs et les chercheurs, de même que les intervenants des secteurs agroalimentaire, communautaire, de loisir ou encore, du soutien à la famille et aux aînés.

Le rapport et son abrégé sont diffusés dans le site Internet de l'INSPQ (www.inspq.qc.ca, section Publications).

(Source : Céline Plante et Carole Blanchet, Institut national de santé publique du Québec)





Le coin lecture

LE ZONAGE MUNICIPAL : POUR DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

L'influence de l'environnement bâti sur le mode de vie et les habitudes alimentaires des individus est de plus en plus démontrée. Par conséquent, l'environnement bâti constitue un objet d'étude des plus pertinents dans la compréhension de ce problème multifactoriel qu'est l'obésité. C'est dans ce contexte qu'en février dernier, l'INSPQ a publié le document *Le zonage municipal : un outil contribuant à créer un environnement bâti favorable aux saines habitudes alimentaires*.



Pour les besoins du rapport, les règlements de zonage de 41 municipalités (échantillon aléatoire) ont été analysés. L'analyse porte sur des aspects reliés aux usages commerciaux, avec une attention particulière accordée aux commerces d'alimentation et de restauration. À l'heure actuelle, les municipalités emploient peu le règlement de zonage comme un outil pouvant contribuer à améliorer l'environnement alimentaire, même si certaines recourent à des mesures dites de « contingentement » pour limiter le nombre de restaurants. Pourtant, les municipalités pourraient utiliser le règlement de zonage pour autoriser plus largement les épiceries offrant des produits frais et peu transformés, et éloigner certains commerces (ex. : restaurants-minute, dépanneurs) des populations plus vulnérables, tels les jeunes d'âge scolaire. Parce qu'il a force de loi, le règlement de zonage municipal oriente de façon notable les usages sur le territoire, et constitue donc un outil d'intervention non négligeable au regard des habitudes de vie des populations. Nul doute que plusieurs des constats de ce rapport sauront enrichir les réflexions des professionnels de l'urbanisme comme des professionnels de la santé publique.

Le document est diffusé dans le site Internet de l'INSPQ (www.inspq.qc.ca, section Publications).

(Source : Sophie Paquin, Direction de santé publique de Montréal)

LE POIDS CORPOREL DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS : UNE RÉTROSPECTIVE

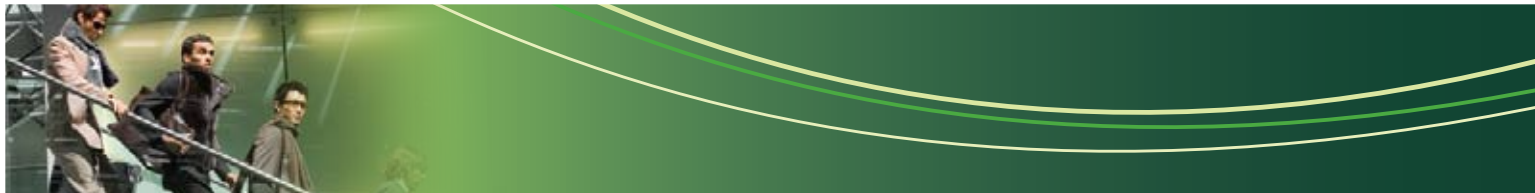
Dans le cadre de ses activités de surveillance de l'état de santé de la population, l'INSPQ a produit le rapport *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*. On y trouve d'une part un portrait récent des jeunes Québécois âgés de 2 à 17 ans au regard du poids et, d'autre part, l'évolution de la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes de différents groupes d'âge. Dans une moindre mesure, la question de l'insuffisance de poids chez les adolescents est également abordée.



Le rapport est diffusé dans le site Internet de l'INSPQ (www.inspq.qc.ca, section Publications).

(Source : Patricia Lamontagne, Institut national de santé publique du Québec)



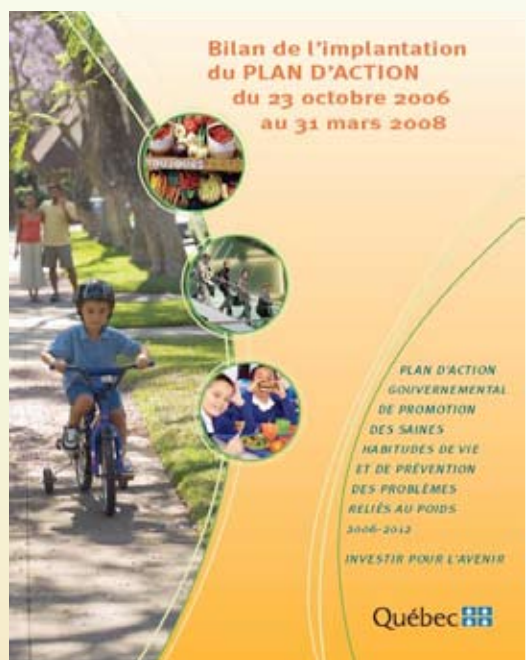


Le coin lecture

UN PREMIER BILAN DE L'IMPLANTATION DU PAG

Un premier bilan de l'implantation du PAG, qui couvre la période du 23 octobre 2006 (date de son lancement) au 31 mars 2008, est maintenant diffusé dans le site extranet du PAG (www.saines habitudes de vie.qc.ca/extranet/pag). Le contexte de mise en œuvre du PAG y est d'abord rappelé. Sont ensuite présentés les résultats concernant la réalisation des actions, les comités interministériels et les éléments de diffusion. Le bilan se termine par une évocation des perspectives pour les années ultérieures. Au 31 mars 2008, 40 % des actions préconisées dans le PAG étaient en cours d'implantation ou totalement implantées. Ces actions se rapportent en majorité aux axes 1 et 2, soit *Favoriser la saine alimentation* et *Favoriser un mode de vie physiquement actif*.

(Source : Hélène Gagnon, ministère de la Santé et des Services sociaux)



UN REGARD SUR LES INTERVENTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET DE PRÉVENTION EN MILIEU SCOLAIRE

Dans le but de mieux répondre aux besoins des jeunes, le MSSS (Direction de la promotion de la santé et du bien-être) et le MELS (Coordination des services complémentaires) ont confié à l'INSPQ le mandat de réaliser une étude sur les interventions de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire. L'étude, intitulée *Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé*, a été réalisée à partir des documents afférents aux interventions (guides d'interventions, bilans des activités, rapports d'évaluation) et d'entrevues avec des informateurs clés (concepteurs, promoteurs et utilisateurs). Il ne s'agit donc pas d'une analyse de l'application des interventions par les milieux.



cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé, a été réalisée à partir des documents afférents aux interventions (guides d'interventions, bilans des activités, rapports d'évaluation) et d'entrevues avec des informateurs clés (concepteurs, promoteurs et utilisateurs). Il ne s'agit donc pas d'une analyse de l'application des interventions par les milieux.

Cette étude vise à soutenir et à outiller les gestionnaires et les intervenants des milieux de l'éducation et de la santé et des services sociaux dans le choix des interventions de promotion de la santé et de prévention destinées au milieu scolaire. Elle pourrait également contribuer au changement des pratiques professionnelles.

De plus, elle offre aux intervenants l'occasion de se pencher sur le rapport entre la nature des interventions, les énergies déployées et le changement de comportement souhaité chez la population visée. L'étude se veut enfin une porte ouverte sur une collaboration plus étroite entre tous ceux et celles qui gravitent autour des jeunes et qui ont à cœur leur santé, leur bien-être et leur réussite scolaire.

L'étude est diffusée dans le site Internet de l'INSPQ (www.inspq.qc.ca, section Publications).

(Source : Marie-Claude Roberge, Institut national de santé publique du Québec)



Chapeau!

UN PRIX PRESTIGIEUX POUR L'OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR



Le 29 juin dernier, l'Office de la protection du consommateur (OPC) remportait le prix *Achievement in Consumer Education*, catégorie Imprimés, décerné par la National Association of Consumer Agency Administrators (NACAA), pour la brochure *Vos enfants et la pub* (en anglais, *Your Kids and Ads*).

La NACAA représente 160 agences gouvernementales et une cinquantaine d'entreprises et d'organismes privés du secteur de la consommation, principalement d'Amérique du Nord.



Le prix Achievement in consumer Education

(Source : Marie-Ève Normandeau, Office de la protection du consommateur)

La brochure, qui se veut un outil de sensibilisation aux effets de la publicité sur la santé et le comportement des enfants, a obtenu ce prix en raison de la qualité du texte et du graphisme, de la pertinence du message et de l'utilité de l'information pour la population. Félicitations à l'équipe de l'OPC responsable de sa conception et de sa diffusion!

Grâce à un soutien financier de 125 000 \$ du Secrétariat à la communication gouvernementale, la brochure a déjà été distribuée à plus de 275 000 exemplaires (dans ses versions française et anglaise). Cet automne, grâce à de nouveaux fonds du Secrétariat, l'OPC a amorcé la seconde phase de sa campagne de sensibilisation sur cette question.



Chapeau! est une rubrique consacrée aux initiatives intéressantes issues de la mise en œuvre du PAG. Vous aimeriez informer les autres partenaires de vos bons coups? L'un de vos projets fait votre fierté? Votre organisme est l'heureux instigateur d'une action novatrice et prometteuse? Cet espace est à vous. Tenez-nous au courant de vos initiatives: nous vous aiderons à les faire connaître et à les mettre en valeur.



Le départ d'une collègue chère

En août dernier, **Andrée-Ann Dufour Bouchard**, notre assistante à la coordination, nous a quittés pour relever de nouveaux défis. **Andrée-Ann** nous a accompagnés depuis les tout débuts de la mise en œuvre du PAG, et a accompli un excellent travail. **Andrée-Ann** représente la rigueur, la bonne humeur et l'efficacité : de grandes qualités qui nous ont aidés à bien démarrer cette entreprise qu'est le PAG.

Une nouvelle à nous transmettre ?

Faites-nous parvenir vos articles ou
tout autre document dont vous souhaitez
la publication au

pag@msss.gouv.qc.ca

Date de tombée du prochain numéro :
25 janvier 2010

Comité éditorial

Hélène Gagnon, ministère de la Santé
et des Services sociaux

Brigitte Lachance, ministère de la Santé
et des Services sociaux

Mario Lapointe, ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation

Marie-Hélène Soucy, ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport

Révision linguistique

Francine Bordeleau

Collaborateurs à la rédaction de ce numéro

Monique Dubuc, ministère de l'Éducation, du Loisir et
du Sport, **David Fortier**, Institut national de santé publique
du Québec, **Nathalie Fortin**, Association pour la santé
publique du Québec, **Hélène Gagnon**, ministère de la
Santé et des Services sociaux, **Richard Gamache**, ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport, **Élodie Gelin**, Extenso,
Patricia Lamontagne, Institut national de santé publique
du Québec, **Lyne Mongeau**, ministère de la Santé et des
Services sociaux, **Marie-Ève Normandeau**, Office de
la protection du consommateur, **Sophie Paquin**, Institut
national de santé publique du Québec, **Céline Plante**,
Institut national de santé publique du Québec, **Marie-Claude
Roberge**, Institut national de santé publique du Québec,
Annie Rochette, Centre d'écologie urbaine de Montréal

Édition

**La Direction des communications du ministère
de la Santé et des Services sociaux**

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Bibliothèque et Archives Canada, 2009

ISSN 1918-8706 (version en ligne)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé
que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles,
sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec.
Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins
personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire
du Québec et à condition d'en mentionner la source.

Abonnement

Pour être informé de la publication d'un nouveau
numéro du Bulletin national d'information, Investir
pour l'avenir, il suffit de s'inscrire à l'adresse
www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/extranet/pag/,
section Documentation. L'abonnement est gratuit.

Par ailleurs, une foule d'informations sur le Plan d'action
gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie
et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012,
Investir pour l'avenir, sont diffusées dans le site Internet
www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca