

INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin national d'information

Septembre 2011

VOL. 3, NO. 3

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la coordonnatrice du PAG	1
Un atelier hors du commun	2
Retour sur le 2 ^e congrès national sur l'obésité	3
➔ Entrevue	4
➔ En manchette	5
➔ Pleins feux sur les régions	6
➔ Formation	7
➔ Le coin lecture	8
➔ La boîte à outils	10
➔ Un regard sur la littérature scientifique	12
➔ Nouvelles internationales	13
➔ Chapeau!	14
➔ Courrier du lecteur	15



MOT DE LA COORDONNATRICE DU PAG

Nous sommes, pour la plupart, de retour au boulot après une période de repos bien méritée. Les travaux en lien avec le PAG se poursuivent avec toujours autant d'enthousiasme. Dans ce numéro du bulletin, vous trouverez encore une foule d'articles qui, nous l'espérons, vous intéresseront. Vous trouverez aussi deux nouvelles rubriques: *Entrevue* et *Courrier du lecteur*. Dans la rubrique *Courrier du lecteur*, Natalie Alméras, du Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, réagit au dossier de fond du dernier numéro portant sur l'étude dans les écoles du Québec. Pour ce qui est de notre première personne interviewée, il s'agit d'Éric Myles, le directeur général de Québec en Forme. On peut qualifier cet organisme de « cousin germain » du PAG. Nous travaillons main dans la main.

Dans ce numéro, nous traitons aussi d'événements qui ont eu lieu au printemps. Notamment, à la fin d'avril, Montréal accueillait le 2^e Congrès national sur l'obésité du Réseau canadien en obésité. Les acteurs du PAG y ont présenté des initiatives et plans d'action réalisés au Québec, dont le PAG. Une deuxième journée, extrêmement intéressante, a porté sur les activités entourant la mise en œuvre de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée.

À la mi-mai, un atelier sur les saines habitudes de vie s'est tenu à Montréal. Plus de 100 acteurs engagés dans des actions sur les saines habitudes de vie y ont participé. Cet atelier fut l'occasion de réaffirmer l'enthousiasme pour l'engagement à améliorer le bien-être des Québécois et Québécoises. Vous pourrez lire sur cet atelier, et bien d'autres sujets, dans les prochaines pages.

Bon automne!

Lyne Mongeau, coordonnatrice du PAG



Québec 

UN ATELIER HORS DU COMMUN



Dans un quartier de Montréal peu fréquenté par les congressistes, les 12 et 13 mai dernier, une centaine d'acteurs engagés dans la mise en œuvre d'actions sur les saines habitudes de vie ont participé à un atelier de deux jours. Cet atelier était organisé par cinq organismes : le ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec en Forme, la Plateforme mondiale de l'Université McGill pour la convergence de la santé et de l'économie, la Direction de santé publique de Montréal et l'Institut national de santé publique du Québec.



« Ce fut un effort extraordinaire d'aller de l'idée à l'action. On ne veut plus se revoir pour parler ; on passe à l'action. »

Participant à l'atelier

Animé selon une nouvelle approche élaborée par CT Labs, une firme d'Ottawa, l'atelier a permis de partir d'une simple question d'intention et de terminer avec sept recommandations prioritaires. La question d'intention était la suivante : « Que devons-nous faire pour améliorer nos arrimages afin de mieux travailler ensemble et d'intégrer nos efforts pour encourager l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie chez les Québécois ? »

Les participants ont été invités à définir 36 enjeux découlant de cette question et à discuter de ces enjeux en petits groupes tout au long de la première journée. Au terme de la première journée, 74 recommandations étaient affichées sur les murs, et les participants ont indiqué leur vote pour l'une ou l'autre de ces recommandations avant de quitter. Cela a permis de mettre en évidence sept recommandations, lesquelles feraient l'objet de discussions la deuxième journée. Les sept recommandations mises en évidence sont les suivantes :

- Adopter une structure de gouvernance (collective) dirigée par un leader reconnu ;
- Créer des plates-formes de communication et d'échanges sur divers objets dans le but d'aider à la prise de décision ;
- Influencer les décideurs à tous les niveaux et dans tous les milieux ;
- Convenir de cibles (d'action) prioritaires en matière d'objets et de résultats ;

- Définir des cibles pour le PAG 2 ;
- Offrir des guichets uniques au palier régional dans le but de faciliter la tâche des instances locales ;
- Obtenir la reconnaissance par le gouvernement du rôle de l'entreprise.

Les défis consistent maintenant à donner des suites concrètes aux recommandations mises en évidence par les participants. Le comité organisateur s'est donc mis à la tâche. Les participants seront tenus informés des étapes franchies.

Source : **Lyne Mongeau**, ministère de la Santé et des Services sociaux

« On a mentionné les absents... il existe un travail à faire là. Pour les gens présents, c'est incroyable l'effort mis, je vous remercie et je vous suis reconnaissant. »

Participant à l'atelier



RETOUR SUR LE 2^e CONGRÈS NATIONAL SUR L'OBÉSITÉ

Du 28 avril au 1^{er} mai dernier se tenait le 2^e Congrès national sur l'obésité. Près de 600 chercheurs y ont présenté leurs travaux portant sur les causes, la prévention et le traitement de l'obésité. Voici un aperçu des points forts du congrès.

STRATÉGIES PROVINCIALES

Une journée complète était dédiée aux stratégies provinciales. Pour l'occasion, le Québec, l'Ontario, l'Alberta et la Colombie-Britannique ont fait état de leurs initiatives de prévention de l'obésité, de soins de première ligne chez les personnes obèses ou de chirurgie bariatrique. Lors d'un atelier sur les politiques en matière de saine alimentation, des chercheurs ont exposé leurs travaux sur la publicité faite aux enfants, la couverture médiatique des politiques favorisant la saine alimentation ainsi que l'effet de la disposition à l'épicerie des aliments sur les choix des consommateurs.

OBÉSITÉ ET PRÉOCCUPATION EXCESSIVE À L'ÉGARD DU POIDS

À l'occasion d'un atelier d'une journée intitulé *Prévention concomitante des problèmes d'obésité, de préoccupation excessive à l'égard du poids et de troubles alimentaires : l'exemple de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*, l'interrelation entre les différents problèmes reliés au poids a été décrite. Il est ressorti de cet atelier que la préoccupation excessive à l'égard du poids se développe à un très jeune âge et qu'il s'avère essentiel de sensibiliser les professionnels de la santé à l'adoption d'un discours non stigmatisant envers les personnes en surpoids.

L'environnement socioculturel influence également fortement la relation que les jeunes filles et les femmes ont avec leur poids. En effet, les images de beauté basées sur la minceur sont largement véhiculées dans l'espace public et peuvent influencer l'estime de soi. Toutefois, on peut limiter les effets néfastes en sensibilisant les individus et en encourageant les acteurs économiques et médiatiques à changer leurs pratiques. C'est pourquoi le Québec s'est doté d'une charte et d'un plan d'action visant à éduquer les jeunes, en priorité les jeunes filles âgées de 14 à 17 ans, et à faire évoluer les mentalités en matière de diversité corporelle et de promotion d'un corps sain et réaliste.

ENVIRONNEMENT BÂTI

La question de l'impact de l'environnement bâti sur l'acquisition et le maintien des habitudes de vie a aussi été abordée au cours d'une autre journée thématique du congrès. Au fil des conférences, on a notamment pu apprendre que les quartiers de densité moyenne pourraient présenter autant, sinon plus d'avantages que ceux à haute densité pour les habitudes de vie saine, information relativement nouvelle. De nouveaux indicateurs relatifs à la qualité de l'environnement bâti ont aussi été présentés. À cet effet, les prochaines publications du Dr Ian Janssen seront à surveiller.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice a aussi profité de l'occasion pour présenter la démarche détaillée qui a mené à l'adoption des nouvelles lignes directrices canadiennes en matière d'activité physique, lignes qui ont été diffusées en janvier dernier. Force est de constater que plusieurs milliers d'experts et d'intervenants ont participé à cette démarche. Chose intéressante, le groupe d'experts qui a piloté la démarche a déjà planifié des révisions périodiques des lignes directrices. Le début de la révision est prévu en 2014.

Ce congrès fut l'occasion pour les participants du Québec de faire connaître des initiatives réalisées dans la province, mais aussi de prendre connaissances des travaux menés dans les autres provinces canadiennes. Ce congrès a aussi permis des rencontres qui serviront certainement de prémisses à de nouveaux partenariats.

Source : **Karine Dumais**, ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine

Yovan Fillion et **Martine Pageau**, ministère de la Santé et des Services sociaux

Organisé par le Réseau canadien en obésité, ce rendez-vous permet aux chercheurs, leaders de l'industrie, professionnels de la santé et décideurs politiques d'échanger sur leur rôle à jouer dans la recherche, la définition et l'application de solutions au problème de l'obésité.

Surveillez le
3^e Congrès national sur
l'obésité, qui se tiendra
du 2 au 5 mai 2013
à Vancouver. Pour plus
de renseignements :
www.con-obesitysummit.ca.

ÉRIC MYLES, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE QUÉBEC EN FORME



Éric Myles, directeur général de Québec en Forme

Éric Myles dirige Québec en Forme depuis sa fondation, en 2002. Père de deux jeunes garçons, il a consacré sa carrière au développement des jeunes : d'abord comme entraîneur, puis comme enseignant et directeur du programme sport-études au Cap-de-la-Madeleine, sa ville natale. Pour lui, tout part des besoins des jeunes, et sa vision s'articule autour des changements que la société doit orchestrer afin d'y répondre adéquatement. Les deux pierres d'assise que sont le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation sont intimement liées dans le nouveau programme de Québec en Forme. On y trouve notamment des actions sur les différentes facettes de l'alimentation : l'offre alimentaire, le développement des compétences et l'acquisition d'expériences.

Q. M. Myles, qu'est-ce qui a amené Québec en Forme à soutenir des actions visant l'alimentation ?

R. Le constat sur les habitudes alimentaires des jeunes et de leurs familles se dessine autour des modifications du comportement individuel et de l'environnement. En effet, de plus en plus de repas sont pris à l'extérieur de la maison, le temps de préparation des repas est considérablement réduit, il y a multiplication des endroits où l'on peut se procurer un repas à toute heure, la grosseur des portions ne cesse d'augmenter et notre tour de taille aussi...

Il faut bien reconnaître que l'industrie alimentaire nourrit de plus en plus nos jeunes. L'offre est abondante, omniprésente et portée par un marketing percutant. Pour les prochaines années, l'enjeu devient donc l'amélioration de la qualité des aliments, et l'offre alimentaire, une zone d'intervention à considérer dans les différents milieux de vie des jeunes.

Q. Qu'est-ce qui guette les jeunes ?

R. Ils sont exposés à des publicités que l'on pourrait qualifier de féroces. Les aliments qu'on leur propose sont en général riches en calories, sucrés et salés. Pensons aux boissons énergisantes que la publicité associe à la fête, à la performance et à la mode. Ces images constituent un attrait irrésistible pour les jeunes, même si l'utilisation abusive de ces produits peut avoir des conséquences néfastes sur leur santé. Les jeunes sont aussi exposés à des modèles de beauté et de silhouette qui sont irréalistes et la plupart du temps truqués.

Q. Est-ce comme David qui désire s'attaquer à Goliath ?

R. Face à des enjeux de taille, il faut rivaliser avec de bonnes stratégies, par exemple en développant les compétences et l'esprit critique des jeunes. Autrement dit, on doit les outiller pour qu'ils fassent des choix éclairés. Déjà plusieurs initiatives vont dans ce sens : *Bien dans sa tête*, *bien dans sa peau*, *Gobes-tu ça ?*, *Jeunes pousses*, *Les Ateliers cinq épices* et *La Tablee des Chefs*, pour ne nommer que celles-ci. Et pourquoi ne pas donner aux jeunes des occasions de goûter des aliments frais afin qu'ils s'habituent à des aliments moins salés et moins sucrés ? On a aussi besoin d'un plan d'ensemble où chacun met à contribution ses talents, son savoir-faire et son expérience.

Q. À quoi s'attendre de la contribution de Québec en Forme ?

R. Nous voulons collaborer avec les décideurs et les acteurs clés, en conjugaison avec l'action gouvernementale qui cible l'obésité et les problèmes reliés au poids. Québec en Forme se présente comme un levier pour planifier des changements soutenus et durables pour le plus grand bénéfice des jeunes. L'obésité et la sédentarité deviennent donc des cibles à partager.

Pour connaître les détails des initiatives mentionnées dans cet article, consultez le www.quebecenforme.org.

Source : Entrevue réalisée en collaboration avec **Marilie Laferté**, Québec en Forme

➔ EN MANCHETTE

MELIOR : POUR L'ENGAGEMENT COLLECTIF DE L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE

La qualité nutritionnelle des aliments intéresse de plus en plus la population québécoise. Nombre de consommateurs sont maintenant préoccupés par ce qu'ils mangent et plus attentifs à l'information figurant sur les produits d'alimentation.

C'est pourquoi le Conseil de la transformation agroalimentaire et des produits de consommation (CTAC) a créé le programme Melior, qui vise à mobiliser les différents acteurs de l'industrie agroalimentaire pour améliorer la dimension nutritionnelle des produits alimentaires.

Melior est le premier programme de charte d'engagement volontaire de progrès nutritionnel en Amérique du Nord. Les intervenants de l'industrie agroalimentaire (producteurs, restaurateurs, etc.) sont ainsi invités à proposer une charte d'engagement volontaire d'amélioration de leurs produits.

Cette charte devra respecter les critères qui seront définis par un comité d'experts indépendants, selon les plus récentes recherches sur la nutrition et l'alimentation.

Le programme Melior est actuellement en cours d'élaboration et sera lancé officiellement à l'automne 2011. Il est géré par un organisme à but non lucratif indépendant, le Conseil pour les initiatives de progrès en alimentation (CIPA), qui regroupe des représentants de l'industrie agroalimentaire et des représentants des instances gouvernementales en santé et en alimentation.

Melior est soutenu financièrement par Québec en Forme et figure parmi ses projets nationaux.

Source : **Annick VanCampenhout**, Conseil pour les initiatives de progrès en alimentation

LA CARAVANE DU GOÛT FAIT DU CHEMIN



Si la Caravane du goût a parcouru du chemin et connu du succès dès sa première année d'activité, on peut dire que cette deuxième saison est sous le signe de l'innovation.

Un CD double de « contes gourmands à se mettre sous la dent » est en vente chez Jeunes pousses et dans la Caravane du goût.

La Caravane du goût poursuit en 2011 sa visite des foires, festivals et fêtes de quartier pour offrir à des milliers de personnes son menu sain et délicieux, composé à plus de 95 % de produits régionaux. Ses flamboyants personnages continuent également d'animer de savoureux ateliers d'éveil au goût. Pour cette deuxième saison, la Caravane du goût, soutenue par Québec en Forme, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation ainsi que la Fédération des producteurs de lait du Québec, est riche en délices et en nouveautés :

- Un passeport du goût offert à tous les participants des ateliers d'éveil au goût. Coloré et attrayant, ce passeport regroupe plus d'une vingtaine de producteurs régionaux qui voient leur entreprise mise à l'honneur. Une recette simple et facile à réaliser en famille est proposée pour chacun des produits représentés. Ces recettes sont tirées des livres de la nutritionniste Geneviève O'Gleman ;

- Un concours visant à inciter les gens à aller rencontrer les producteurs et à cuisiner avec les produits régionaux ;
- Un « vélo mélangeur » sur lequel peuvent pédaler petits et grands pour préparer d'onctueux frappés ;
- Des animations offertes dans des camps de jour ;
- La mise en ligne d'un site Internet permettant de suivre le parcours de la Caravane du goût et de découvrir ses producteurs et ses ateliers.

On peut dire que le travail de sensibilisation porte ses fruits, car les demandes affluent chez Jeunes pousses, et la possibilité d'exporter le concept de la Caravane du goût devient chaque jour plus envisageable, voire souhaitable.

Pour en savoir plus, visitez le www.lacaravanedugout.ca.

Source : **Geneviève La Roche**, Jeunes pousses

➔ PLEINS FEUX SUR LES RÉGIONS

LA COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ DU BAS-SAINT-LAURENT

Parmi toutes les cibles du PAG, huit sont des priorités régionales pour le Bas-Saint-Laurent :

- Assurer l'accès à des aliments sains pour les populations économiquement défavorisées ;
- Assurer le suivi de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* dans les établissements scolaires ;
- Inciter les municipalités à inclure la préoccupation des saines habitudes de vie dans les différentes politiques et contrats de services ;
- Assurer l'implantation dans les établissements de santé d'une politique alimentaire incluant l'alimentation des nourrissons et la promotion de l'allaitement ;
- Augmenter la participation des élèves à des activités physiques et sportives ;
- Encourager l'aménagement, l'animation et l'embellissement de cours d'école ;
- Soutenir les municipalités dans l'aménagement de trajets sécuritaires favorisant les déplacements actifs ;
- Encourager les milieux de travail à adopter une philosophie et des mesures qui favorisent un mode de vie physiquement actif.

Depuis 2005, la Direction de santé publique et des soins de santé primaires du Bas-Saint-Laurent coordonne, en collaboration avec Québec en Forme, la Communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé (COSMOSS). Cette dernière a pour mandat de soutenir l'actualisation du PAG et a la responsabilité d'analyser les demandes de soutien que déposent à Québec en Forme des regroupements du Bas-Saint-Laurent œuvrant en saines habitudes de vie.

Le regroupement COSMOSS est composé de représentants de cinq ministères, d'organismes gouvernementaux et d'organismes non gouvernementaux qui travaillent ensemble dans le but de favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Pour soutenir les actions locales et régionales, COSMOSS a créé des outils : une cartographie des territoires concernant des données sur l'offre alimentaire et la présence de restaurants à distance de marche des écoles secondaires ainsi qu'un portrait des écoles qui sont actives en promotion des saines habitudes de vie. Ce portrait sera bientôt publié sur le site Internet de l'Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent : www.agencesssbsl.gouv.qc.ca, rubrique *Santé publique et services*, section *Saines habitudes de vie*. COSMOSS se servira aussi de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, pour soutenir les actions locales et régionales pour la création d'environnements favorables à la santé.

Source : **Isabelle Ouellet** et **Marie-Josée Pineault**, Direction de santé publique et des soins de santé primaires du Bas-Saint-Laurent

➔ FORMATION

VISION SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Un environnement favorable à la santé présente des conditions propices à la santé. Dans le cas des saines habitudes de vie et de la prévention des problèmes reliés au poids, un environnement favorable présente des conditions qui aideront les individus non seulement à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif, mais aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une bonne image corporelle.

Le comité de formation PAG, qui a déjà été présenté dans un numéro antérieur du bulletin, a mué en comité national de formation sur les saines habitudes de vie, dont les travaux sont actuellement centrés sur la mise sur pied d'un atelier de sensibilisation et de formation sur la *Vision sur les environnements favorables*.

Afin d'offrir un tel atelier à un nombre très important d'acteurs et de décideurs de divers secteurs dans toutes les régions du Québec, le comité a retenu une approche de formation de formateurs.

Ainsi, une équipe de formateurs sera constituée dans toutes les régions du Québec, et cette équipe pourra mener des ateliers selon une formule qui sera décidée par le palier régional. Cela permettra un meilleur ajustement aux besoins spécifiques et variables des régions.

Les formateurs régionaux seront soutenus par une équipe nationale de formateurs, et divers outils seront mis à leur disposition sur le Web. Le comité envisage notamment la création de communautés de pratique pour les intervenants en saines habitudes de vie.

Les échéanciers pour ce beau projet sont l'automne 2011 pour ce qui est de la formation des formateurs régionaux et l'hiver 2012 pour la tenue des ateliers.

Source : **Lyne Mongeau**, ministère de la Santé et des Services sociaux

LES ENTRETIENS JACQUES CARTIER

À l'occasion des XXIV^e Entretiens Jacques Cartier, qui se dérouleront du 29 septembre au 6 octobre prochain, une série de colloques seront présentés par des professionnels, spécialistes et chercheurs des domaines scientifique, économique et culturel. Deux colloques sont particulièrement intéressants.

Le premier colloque s'intitule *Alimentation et santé chez les jeunes : connaissances et innovations pour lutter contre les tendances non désirées*. Lors de ce colloque, plusieurs aspects reliés à l'alimentation des jeunes seront abordés, tels que les habitudes, les risques, les enjeux, les moyens d'action et leur efficacité.

Le deuxième colloque, intitulé *Les nouvelles territorialités du sport dans la ville*, offrira de nouveaux éclairages analytiques sur les populations, les structures urbaines et les conditions économiques des métropoles actuelles. Les cas lyonnais et québécois seront mis à l'honneur, et des cas anglais et états-unien apporteront une perspective internationale.

Pour en savoir davantage, visitez le www.groupes.polymtl.ca/ejc2011/.

Source : **Marilie Laferté**, Québec en Forme

La transmission des savoirs et les échanges par-delà l'océan, voilà les objectifs fondamentaux des Entretiens Jacques Cartier.

LES AGENTS MULTIPLICATEURS DE LA VISION DE LA SAINE ALIMENTATION

Au printemps dernier avait lieu la première phase de formation pour les agents multiplicateurs de la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. Cette formation visait à rendre les agents multiplicateurs aptes à porter les messages de la Vision. En effet, les cibles et les possibilités d'appropriation de la Vision sont multiples, et sa diffusion doit passer par plusieurs vecteurs.

Environ 50 agents multiplicateurs ont reçu la formation, d'une durée de 3 heures. Parmi ceux-ci, notons l'équipe ministérielle, des représentants des directions de santé publique, des conseillères nationales et territoriales en alimentation de Québec en Forme, des répondants interministériels du PAG, des nutritionnistes d'Extenso (centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal), des représentants de la firme de communication Enzyme, ainsi que madame Hélène Laurendeau, nutritionniste bien connue de la population. Une experte en marketing alimentaire de l'Université de Montréal sera formée sous peu. Elle aura le mandat de joindre les acteurs de la filière agroalimentaire.

Une deuxième phase de formation pour tous ces agents multiplicateurs est prévue à l'automne 2011.

Source : **Sylvie Morency**, ministère de la Santé et des Services sociaux

Les agents multiplicateurs sont des individus qui, par leur rôle ou leur situation professionnelle, vont porter les messages les plus pertinents avec crédibilité auprès d'un groupe ciblé, de la manière la plus concrète possible afin d'en favoriser l'appropriation.



➔ LE COIN LECTURE

L'ÉTAT DU VÉLO AU QUÉBEC EN 2010

Tous les cinq ans depuis 1995, Vélo Québec étudie les tendances et la pratique du vélo au Québec. Les résultats de sa plus récente étude ont été rendus publics en mai dernier, sous le titre *L'état du vélo au Québec en 2010*.

Selon les résultats de cette étude, au Québec, le nombre de cyclistes adultes est en augmentation, le vélo est de plus en plus utilisé comme mode de transport et des environnements favorables à la pratique du vélo se créent. De plus, grâce au vélo, un Québécois sur neuf est considéré comme actif, et un Québécois sur trois fait suffisamment de vélo pour en tirer des bénéfices sur le plan de l'activité physique.

Vélo Québec a réalisé son étude au moyen, notamment, d'un sondage qu'il a mené auprès de la population québécoise, d'une analyse des enquêtes Origine-Destination ainsi que de la compilation de comptages effectués dans une douzaine de régions du Québec.

Brochure
L'état du vélo
au Québec



Pour en savoir davantage, visitez le www.velo.qc.ca, rubrique *Expertise*, section *Publications techniques*.

Source : **Marc Jolicœur**, Vélo Québec

LE PRODUIT ALIMENTAIRE ET LE CONSOMMATEUR AU CŒUR DU LIVRE VERT

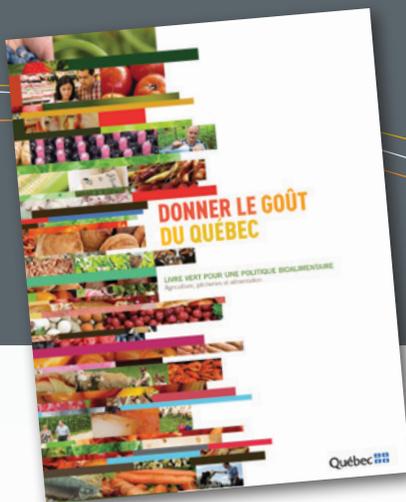
En juin dernier, le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, M. Pierre Corbeil, a rendu public le *Livre vert pour une politique bioalimentaire au Québec*.

Le livre vert propose de centrer les efforts sur le produit alimentaire, donc sur la satisfaction du consommateur, ce qui marque un changement de culture majeur. Les trois orientations retenues sont les suivantes : distinguer les produits alimentaires québécois, renforcer la capacité concurrentielle des entreprises bioalimentaires québécoises et valoriser l'environnement et le territoire.

Le livre vert invite à « donner le goût du Québec » en suggérant une intervention équilibrée qui concilie le développement économique avec les préoccupations sociales et environnementales de la société québécoise.

La future politique bioalimentaire prendra forme dans un projet de loi. Ce dernier permettra des modifications à des lois touchant le secteur afin d'appuyer le virage vers le bioalimentaire de demain.

Le livre vert définit les bases de la future politique bioalimentaire au Québec. Cette politique guidera les interventions gouvernementales dans le secteur bioalimentaire au cours des prochaines années.



Le *Livre vert pour une politique bioalimentaire au Québec* est consultable en ligne au www.mapaq.gouv.qc.ca, sous la rubrique *Publications*.

Source : **Mario Lapointe**, ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

GUIDE DE BONNES PRATIQUES SUR LA MOBILITÉ DURABLE

Comment aménager nos villes et nos villages pour favoriser les transports actifs et diminuer l'usage de l'auto-solo ? Comment concilier l'aménagement du territoire et l'organisation des transports collectifs ? En réponse à ces questions, le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT) publiera cet automne un guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable.

Dans ce nouveau guide, plusieurs stratégies municipales pour faciliter la mobilité durable des personnes seront présentées. Les thèmes suivants y seront également abordés : l'accroissement du potentiel piétonnier, les infrastructures cyclables et le partage de la route, la gestion de la circulation et du stationnement, les transports collectifs, la mobilité durable en milieu rural, etc.

Agir pour la mobilité durable apporte de nombreux bénéfices sociaux, économiques et environnementaux, tant aux administrations municipales qu'à la population en général. La promotion de saines habitudes de vie est un des bénéfices les plus manifestes.

Le guide sera consultable à l'automne au www.mamrot.gouv.qc.ca, rubrique *Grands dossiers*, section *Développement durable*.

Source : **Nicolas Fontaine**, ministre des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

« Des quartiers à mobilité durable peuvent réduire les déplacements automobiles de 20 à 40 % et favorisent la marche, le vélo et le transport collectif. »

Todd Litman et Rowan Steele¹
(traduction)



1. Todd LITMAN et Rowan STEELE, *Land Use Impacts on Transport: How Land Use Factors Affect Travel Behavior*, Victoria Transport Policy Institute, 2011, p. 3.

SAVOIR ALLIER URBANISME ET PROMOTION DE LA SANTÉ

L'environnement autour de nous joue un rôle fondamental et déterminant dans notre processus décisionnel, nos comportements et, par conséquent, les habitudes de vie que nous adoptons. Le dernier numéro du bulletin de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) présente une foule d'initiatives qui allient l'urbanisme et la promotion de la santé dans les municipalités du Québec.

Qu'il soit question de politiques publiques, d'infrastructures de transport ou d'aménagement urbain agréable et sécuritaire, un nombre grandissant d'initiatives se mettent en place. Ces initiatives favorisent à la fois l'adoption d'une saine alimentation et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Le bulletin de l'ASPQ est consultable au www.aspq.org, rubrique Publications, section *Bulletin de santé publique*.

Source : **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

« Plusieurs problèmes de santé publique auxquels les sociétés occidentales sont maintenant confrontées sont accentués par la façon dont sont aménagés le territoire et le système de transport des personnes. »

Sophie Paquin, conseillère en urbanisme et santé publique à la Direction de santé publique de Montréal

Bulletin de
Santé publique
de l'ASPQ



➔ LA BOÎTE À OUTILS

RÉPERTOIRE COLLECTIF WIKICIPAL

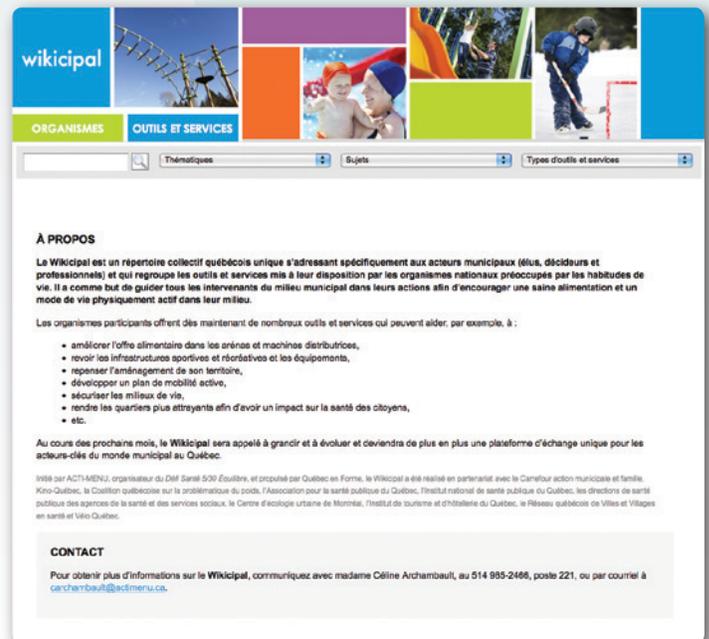
Wikicipal est le premier répertoire collectif en ligne à l'intention des municipalités pour favoriser les saines habitudes de vie dans leur milieu. Mis en ligne récemment, ce répertoire regroupe des outils et services mis à la disposition des acteurs municipaux (élus, décideurs et professionnels) par les organismes nationaux préoccupés par les habitudes de vie.

Véritable lieu de partage d'information, le répertoire Wikicipal vise à guider les intervenants du milieu municipal dans leurs actions afin d'encourager une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Initié par ACTI-MENU, organisateur du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, et propulsé par Québec en Forme, Wikicipal a été réalisé en partenariat avec le Carrefour action municipale et famille, Kino-Québec, la Coalition Poids, l'Association pour la santé publique du Québec, l'Institut national de santé publique du Québec, les directions de santé publique des agences de la santé et des services sociaux, le Centre d'écologie urbaine de Montréal, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, le Réseau québécois de Villes et Villages en santé de même que Vélo Québec.

Pour en savoir plus : www.wikicipal.com.

Source : **Karine Ladouceur**, ACTI-MENU



NOUVEL OUTIL POUR LES CYCLISTES

Bien qu'il soit recommandé aux cyclistes de se déplacer avant tout sur les voies cyclables, ceux qui doivent emprunter la route peuvent maintenant utiliser un outil cartographique en ligne pour connaître la convivialité des routes.

Ce nouvel outil est accessible dans le site d'information routière Québec 511 du ministère des Transports (www.quebec511.gouv.qc.ca). Il permet aux cyclistes de connaître, pour chaque segment de route, la vitesse affichée, la largeur moyenne de l'accotement asphalté, le débit de circulation et la présence de véhicules lourds. Chaque segment de route comporte également un code de couleur, qui est vert, jaune, rouge ou noir selon qu'il s'agit d'une route conviviale, d'une route présentant des contraintes à la sécurité, d'une route non conviviale ou d'une route interdite aux cyclistes.

C'est en mai dernier, lors du lancement de *L'état du vélo au Québec en 2010*, publié par Vélo Québec, que le ministre des Transports, M. Sam Hamad, a annoncé la mise en ligne de cet outil cartographique.

Source : **Marc Panneton**, ministère des Transports du Québec



MANGER LOCAL : PLUS ACCESSIBLE QUE JAMAIS!



Manger local au Québec est un nouveau répertoire maintenant en ligne. Ce répertoire présente plus de 300 initiatives québécoises pour s'approvisionner en fruits et légumes directement de la ferme de même que plusieurs formes de circuits courts. Grâce à ce répertoire, il est maintenant simple de repérer les marchés publics, les marchés en ligne ainsi que les épiceries, commerces et restaurants qui comportent au plus un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Le répertoire *Manger local au Québec* est la première étape d'un projet de recherche réalisé par Équiterre en collaboration avec Option consommateurs, Extenso et l'Université Laval. Par le répertoire, ces partenaires visent à évaluer les possibilités de circuits courts de fruits et légumes au Québec ainsi que les obstacles associés à de tels circuits. Le répertoire est rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.

Le répertoire *Manger local au Québec* est accessible au www.equiterre.org, rubrique *Solutions-citoyens*, section *Fermier de famille*.

Source : **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

➔ UN REGARD SUR LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

RISQUE DE BLESSURES POUR LES CYCLISTES : PISTES CYCLABLES OU RÉSEAU ROUTIER ?

Sur le plan de la santé publique, la promotion des transports actifs doit être conciliée avec l'objectif de réduction des traumatismes routiers. Sur l'île de Montréal, du 1^{er} janvier 1999 au 31 juillet 2008, 18 677 interventions ambulancières ont eu lieu pour un piéton (9 411) ou un cycliste (9 266) blessé¹. Dans le domaine de la prévention des blessures, on reconnaît généralement que les stratégies environnementales sont les plus efficaces.

Pour protéger les cyclistes du risque de blessures qu'ils courent en raison de la circulation automobile, les pistes cyclables constituent une voie prometteuse mais encore controversée. Dans une étude publiée récemment dans la revue scientifique *Injury Prevention*², on a comparé les taux de cyclistes blessés sur des routes montréalaises avec et sans piste cyclable.

L'étude porte sur six pistes cyclables qui séparent physiquement les cyclistes de la circulation automobile, sauf aux intersections : rue De Brébeuf (1 km), rue Rachel (3,5 km), rue Berri (1,4 km), boulevard De Maisonneuve Ouest (1,9 km), avenue Christophe-Colomb (3,7 km) et boulevard René-Lévesque (1,3 km). Pour chacune de ces six pistes cyclables, une rue témoin a été sélectionnée. Cette rue témoin devait répondre aux critères suivants : se trouver à proximité, être un chemin de recharge pour les cyclistes, être parallèle, avoir la même longueur et, autant que possible, être relativement similaire. Des comptages de cyclistes ont été effectués simultanément sur la piste cyclable et dans sa rue témoin. L'information sur les blessés de la route provient des rapports d'intervention ambulancière d'Urgences-santé. Les taux de cyclistes blessés par kilomètre parcouru à vélo (bicycle-km) sont calculés selon le nombre de cyclistes et la longueur des tronçons routiers. Le risque relatif (RR) de blessures est estimé par le rapport entre les taux de blessés sur les routes avec piste cyclable et les taux de blessés sur les routes sans piste cyclable.

Le nombre de cyclistes comptés sur les routes avec piste cyclable est 2,5 fois plus élevé que le nombre de cyclistes comptés dans les rues témoins. Sur les routes avec piste cyclable, le taux de cyclistes blessés moyen est de 8,5 par million de bicycle-km ; ce taux varie de 2,3 (boulevard De Maisonneuve Ouest) à 14,1 (avenue Christophe-Colomb) cyclistes blessés par million de bicycle-km. Aucune des six pistes cyclables ne présente un taux de cyclistes blessés significativement supérieur à celui de sa rue témoin. Globalement, pour les cyclistes, le RR de blessures est de 0,72 (IC 95% : de 0,60 à 0,85). Ce RR signifie que, pour un cycliste, le risque de blessures est inférieur de 28 % sur les routes avec piste cyclable.

Selon cette recherche, davantage de cyclistes empruntent les routes avec piste cyclable, et leur risque de blessures est plus faible. En plus de promouvoir l'usage du vélo en milieu urbain, l'implantation de pistes cyclables contribue à réduire le risque de blessures pour les cyclistes. L'environnement bâti est associé à l'usage des transports actifs ainsi qu'à la sécurité des déplacements.

Source : **Patrick Morency**, Direction de santé publique de Montréal

Selon les résultats de cette étude, davantage de cyclistes utilisent les pistes cyclables, et leur risque de blessures est plus faible que celui des cyclistes qui utilisent le réseau routier.

1. P. MORENCY et autres, *Distribution géographique des blessés de la route sur l'île de Montréal 1999-2008 : cartographie pour les arrondissements et villes liés*, Direction de santé publique de Montréal. [À paraître].

2. A. C. LUSK et autres, "Risk of Injury for Bicycling on Cycle Tracks vs in the Street", *Injury Prevention*, vol. 17, no 2, 2011, p. 131-135.

➔ NOUVELLES INTERNATIONALES

PROJET FRANCO-QUÉBÉCOIS SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS ET DES HABITUDES DE VIE

L'Institut national de santé publique du Québec et l'Agence régionale de santé d'Île-de-France se sont associés pour mener un projet sur la problématique du poids et des habitudes de vie. Ce projet se déroulera sur une période de deux ans.

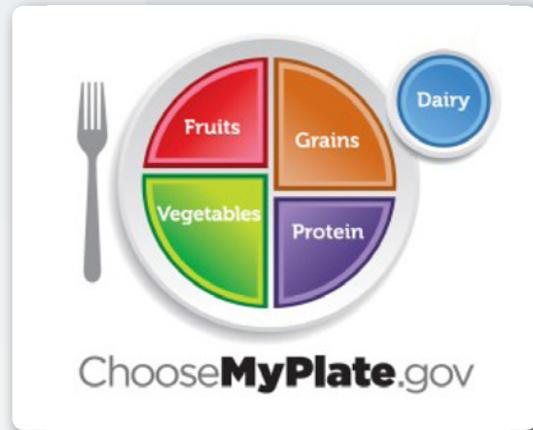
Au cours de ce projet, les deux organismes partageront leurs expériences à partir de conceptions et de stratégies complémentaires. Ils s'interrogeront notamment sur la façon d'agir de manière concertée avec les différents niveaux de décisions et les différents secteurs d'intervention, sur la manière de susciter ce travail intersectoriel, sur la façon de tenir compte du savoir expérientiel des collectivités locales ainsi que sur les terrains où peuvent se rencontrer la problématique du poids, celle de la réduction des inégalités sociales de santé et celle du développement durable.

Sont également associés à ce projet l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France), le ministère de la Santé et des Services sociaux de même que Québec en Forme. Ce projet est appuyé par le ministère des Relations internationales, à l'occasion de la 63^e session de la Commission permanente de coopération franco-québécoise, activité inscrite dans un accord de coopération bilatérale qui unit le Québec à la France depuis plusieurs années.

Source : **Hélène Valentini**, Institut national de santé publique du Québec

Ce projet franco-québécois sera l'occasion, pour les deux organismes, de poser des regards croisés sur les politiques et les interventions dans une perspective de développement durable et de lutte contre les inégalités sociales de santé.

MYPLATE, LE TOUT NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE AMÉRICAIN



En juin dernier, l'United States Department of Agriculture lançait un nouvel outil éducatif pour aider les consommateurs américains à manger sainement. Cet outil, qui est l'équivalent de notre *Guide alimentaire canadien*, est venu remplacer la fameuse « pyramide » alimentaire qu'utilisaient les États-Unis depuis 1992.

Représenté par une icône très colorée mettant en valeur les fruits, les légumes et les grains entiers, *MyPlate* est un outil pédagogique simple d'utilisation et plus accessible aux consommateurs que l'ancienne « pyramide ».

L'outil est issu d'une initiative plus large de communication qui inclut un site Internet proposant différentes sections s'adressant au grand public, mais aussi aux professionnels de la santé et à l'industrie agroalimentaire. On y trouve des fiches détaillées, des conseils pratiques, des exemples de menus et des idées de recettes.

Pour en savoir plus, rendez-vous au www.choosemyplate.gov.

Source : **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

➔ CHAPEAU !

SOUPERS SANTÉ À LA MAISON DES JEUNES D'EASTMAN

La Maison des jeunes d'Eastman offre aux jeunes une activité de soupers santé où ils préparent des repas simples, peu coûteux, vite faits et sains, puis les dégustent ensemble autour d'une grande table. Cette idée d'activité revient à une intervenante de la maison des jeunes.

Pour mettre sur pied son activité, la maison des jeunes a demandé l'aide de la population d'Eastman. Gérard Marinovich, maire de la municipalité, a été très surpris de voir comment la population s'est mobilisée pour cette activité. Des personnes de tous les âges ont apporté du mobilier, de l'équipement et des ustensiles à la maison des jeunes pour qu'une cuisine digne de ce nom puisse y être aménagée.

La première année de l'activité, les soupers santé se tenaient tous les vendredis soir. Une animatrice spécialisée de la cuisine collective *Bouchée double* venait à la maison des jeunes pour les aider. Maintenant, l'activité, qui a été reconduite à la demande des jeunes, se déroule lors des journées pédagogiques. Les jeunes choisissent les recettes et les envoient par courriel à l'animatrice de la cuisine collective, qui les conseille sur les ingrédients à utiliser pour réaliser des repas équilibrés.

Pour en savoir davantage sur les soupers santé à la Maison des jeunes d'Eastman, visitez le www.quebecenforme.org, section *Bonnes idées*.

Source : **Marilie Laferté**, Québec en Forme

En leur apprenant à préparer eux-mêmes des repas, on peut s'attendre à ce que les jeunes deviennent autonomes et prennent conscience du fait qu'adopter de saines habitudes alimentaires peut être facile et très agréable.

RENCONTRE AVEC MIKAEL COLVILLE-ANDERSEN, LE « PAPE DU VÉLO »

Vélo Québec a profité de la Féria du vélo de Montréal 2011 pour organiser, le 1^{er} juin dernier, une conférence de Mikael Colville-Andersen, l'homme derrière les blogues Cycle Chic.

Lors de sa conférence, Colville-Andersen en a profité pour présenter sa vision de la promotion du vélo urbain. Selon lui, il faut faire du vélo le mode de transport le plus rapide pour se déplacer en ville, utiliser des méthodes simples de marketing, restreindre la place de l'automobile dans les milieux urbains et démocratiser le vélo.

Colville-Andersen a su captiver son auditoire avec son discours on ne peut plus imagé. Les curieux trouveront des extraits de présentations de Colville-Andersen çà et là sur le Web, en utilisant simplement son nom dans les moteurs de recherche.

Question de maximiser les retombées du passage de son invité, Vélo Québec a aussi profité de l'occasion pour adhérer au mouvement Cycle Chic en lançant, le même jour, le blogue Montréal Cycle Chic. Allez y jeter un coup d'œil en vous rendant à www.montrealcyclechic.com.

Source : **Yovan Fillion**, ministère de la Santé et des Services sociaux

UNE VISION QUI FAIT SON CHEMIN

En Chaudière-Appalaches, la diffusion et l'appropriation de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé* sont bien amorcées. La *Vision* a été présentée à quelques groupes, de même que son *Outil d'aide à la décision*: les nutritionnistes qui travaillent en CSSS, les agents régionaux et les coordonnateurs de Québec en Forme ainsi que les agents de promotion des saines habitudes de vie en CSSS.

La présentation de la *Vision* et les ateliers ont suscité des échanges sur différents thèmes. Relevons la prise de conscience des acteurs engagés dans la construction des environnements alimentaires, la discussion élargie sur les interventions en cours et les interventions à mener dans la région ainsi que la prise en compte des différentes dimensions de la *Vision* dans le travail avec les partenaires. Les échanges favorisent également l'utilisation d'un vocabulaire commun.

Et ce n'est qu'un début! La *Vision* sera également discutée avec les équipes de la Direction de santé publique et de l'évaluation, les membres de la Table régionale de concertation sur les saines habitudes de vie, les responsables de politiques alimentaires du réseau de la santé et des services sociaux, les gestionnaires des agents de promotion des saines habitudes de vie, etc.

Source: **Lucie Tremblay**, Direction de santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

En tant qu'agents multiplicateurs, nous sommes responsables, entre autres, d'appliquer les fondements de la *Vision* dans le cadre de notre travail et de s'assurer d'une bonne compréhension et d'une bonne application de la *Vision* par les acteurs d'influence et les constructeurs de l'offre alimentaire.

➔ COURRIER DU LECTEUR

UNE POLITIQUE-CADRE ATTENDUE ET PLEINE DE DÉFIS!

Les premières données de l'enquête sur l'offre alimentaire et l'offre d'activité physique dans les écoles primaires et secondaires du Québec, menée par Pascale Morin, indiquent clairement la volonté et la détermination du milieu scolaire à s'engager dans le virage santé. Cette mobilisation des écoles du Québec témoigne de leur engagement à promouvoir de saines habitudes de vie auprès des jeunes, mais également des efforts nécessaires sur plusieurs fronts pour arriver aux objectifs et aux échéanciers fixés au départ.

Selon les premières données de l'enquête, dans un grand nombre d'établissements scolaires, les aliments qui composent l'offre alimentaire présentent une bonne valeur nutritive, notamment les produits commerciaux emballés et certaines boissons. Bien que les boissons gazeuses aient été retirées des écoles, les boissons avec sucre ajouté ou édulcorant prédominent encore dans les machines distributrices. Qu'est-ce qui explique cela? Est-ce un problème lié au manque de disponibilité des produits auprès des fournisseurs ou encore un manque de ressources spécialisées pour soutenir les écoles dans la sélection de l'offre alimentaire?

Les premières données de l'enquête mettent également en évidence le défi de taille que représente le virage santé dans les établissements d'enseignement secondaire quant à la disponibilité des équipements et à une offre alimentaire adéquate en variété et en quantité. En effet, ces établissements accueillent une clientèle nombreuse qui utilise en grande majorité les services alimentaires (cafétéria, machines distributrices, etc.), ce qui n'est pas le cas au primaire où plus de 80% des jeunes apportent leur lunch.

Les premières données de l'enquête mettent donc en lumière certains changements apportés dans les écoles francophones du Québec dans la foulée de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. Le mouvement favorable aux saines habitudes de vie dans la population en général ne peut que soutenir le milieu scolaire dans l'implantation du virage santé. Les écoles continueront d'améliorer l'offre alimentaire. Toutefois, il ne faut pas sous-estimer le soutien constant dont les écoles ont besoin pour faire de notre milieu scolaire un milieu favorable à l'adoption de saines habitudes de vie pour les jeunes de tous les milieux socio-économiques.

Source: **Natalie Alméras**, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

LE COURRIER DU LECTEUR

Cette rubrique regroupe vos réactions aux articles, vos questionnements, vos réalisations, etc. Elle vous est réservée, profitez-en!

Pour vous exprimer, faites-nous parvenir vos propos à pag@msss.gouv.qc.ca.

PRENEZ CONTACT AVEC NOUS!

Le comité éditorial désire répondre à vos attentes et à vos besoins. Faites-nous parvenir vos commentaires ou suggestions concernant le bulletin PAG.

Vous désirez participer à la rédaction du bulletin PAG? Rien n'est plus simple! Faites-nous parvenir votre article ou tout autre document dont vous souhaitez la publication. La date de tombée du prochain numéro est le 14 septembre 2011.

Pour nous joindre: pag@msss.gouv.qc.ca.



COMITÉ ÉDITORIAL

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

Fakhri Gharbi, ministère du Conseil exécutif

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

Marilie Laferté, Québec en Forme

RÉVISION LINGUISTIQUE

Marie-France LeBlanc

COLLABORATEURS À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Karine Dumais, ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine

Yovan Fillion, ministère de la Santé et des Services sociaux

Martine Pageau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marilie Laferté, Québec en Forme

Annick VanCampenhout, Conseil pour les initiatives de progrès en alimentation

Geneviève La Roche, Jeunes pousses

Isabelle Ouellet, Direction de santé publique et des soins de santé primaires du Bas-Saint-Laurent

Marie-Josée Pineault, Direction de santé publique et des soins de santé primaires du Bas-Saint-Laurent

Sylvie Morency, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marc Jolicœur, Vélo Québec

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

Nicolas Fontaine, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

Karine Ladouceur, ACTI-MENU

Marc Panneton, ministère des Transports du Québec

Patrick Morency, Direction de santé publique de Montréal

Hélène Valentini, Institut national de santé publique du Québec

Lucie Tremblay, Direction de santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Natalie Alméras, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec

ÉDITION

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

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011

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 de ce 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 vous suffit de vous abonner à l'infolettre du bulletin en visitant le site extranet du PAG au 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 au www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca.