

# INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin national d'information

Février 2012

VOL. 4, NO. 1

## TABLE DES MATIÈRES

Mot de la coordonnatrice du PAG	1
Notre rapport à l'environnement	2
Un besoin impérieux de systèmes alimentaires	3
➔ Entrevue	4
➔ En manchette	6
➔ Pleins feux sur les régions	9
➔ Formation	12
➔ Le coin lecture	14
➔ La boîte à outils	15
➔ Un regard sur la littérature scientifique	17
➔ Chapeau!	19
➔ Nouvelles internationales	20



## MOT DE LA COORDONNATRICE DU PAG

**DIX!** Voilà notre clin d'œil pour ce numéro. Pourquoi ce clin d'œil? Parce que notre numéro actuel est le 10<sup>e</sup> à paraître! Nous voulons nous amuser un peu avec ce clin d'œil, mais aussi faire un petit retour en arrière et voir ce que nous a apporté le bulletin national du PAG depuis ses débuts. Ainsi, vous trouverez en lien avec le nombre 10 des encadrés mettant en lumière divers aspects du bulletin ou du PAG depuis sa création. Nous vous invitons à faire de petites pauses pour les lire, et même à revenir en arrière et relire des articles déjà parus!

Notre numéro actuel a aussi un thème: les environnements favorables! Nous avons fait ce choix de thème pour souligner la sortie du document ***Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.*** Viendront sous peu les sessions de sensibilisation qui s'appuient sur ce document et qui visent à faire connaître l'importance de créer des environnements favorables à un maximum d'acteurs de tous les secteurs visés. Ainsi, le Québec a décidé d'investir massivement pour diffuser largement cette vision des environnements favorables à la santé de la population et, notamment, de ses habitudes de vie.

Pour y réfléchir, je vous invite à lire l'article de fond rédigé par Alexandre Campeau-Vallée d'Équiterre, organisme pour qui la notion d'environnements favorables est fondamentale et qui pose des actions chaque jour pour améliorer notre environnement et engager un maximum de citoyens et de partenaires à faire de même! Finalement, ne manquez pas de lire l'entrevue avec Alain Poirier, un fervent des environnements favorables!

Bon 10<sup>e</sup> numéro!

**Lyne Mongeau**, coordonnatrice du PAG



Québec 

# NOTRE RAPPORT À L'ENVIRONNEMENT

**Manger et nous déplacer sont deux activités qui rythment notre quotidien et nos milieux de vie. En fait, ces deux activités ont un impact direct sur l'air que l'on respire, les sons que l'on entend, la structure de nos villes et, finalement, notre état de santé. Car au-delà des simples actions de manger et de nous déplacer, il y a la manière dont on le fait, ce que cela nous permet de faire et, enfin, l'impact inhérent à ces activités.**

La marche est le mode de transport initial, gratuit, universel, renouvelable, accessible et silencieux. Tout le monde est piéton à un moment ou un autre de sa journée.

Depuis une centaine d'années, cette invention extraordinaire qu'est l'automobile a modelé nos milieux de vie de manière inouïe. Cet objet nous a éloignés au maximum de notre réflexe initial d'utiliser notre propre énergie pour subvenir à nos besoins de déplacement. L'auto demande de l'espace, et cet espace a été pensé dans une optique de performance, de rapidité, de fluidité et de distance.

En aménageant nos milieux de vie en fonction de l'automobile, nous avons tellement changé notre rapport à notre environnement que celui-ci représente désormais une menace pour la santé collective.

L'automobile est la cause de plusieurs types de problèmes de santé. Les automobilistes sont en proie à l'embonpoint et à différentes maladies cardio-vasculaires ainsi qu'à plus d'une dizaine de maladies graves, alors que le reste de la population subit la pollution de l'air générée par l'automobile. Selon le gouvernement du Canada, chaque année, 16 000 personnes vulnérables décèdent prématurément à cause de la mauvaise qualité de l'air. Aussi, l'accumulation des déplacements automobiles est une source de pollution sonore qui joue un rôle important dans la qualité du sommeil. De plus, environ 50 000 personnes par année au Québec sont victimes d'accidents de la route, et plusieurs maladies sont liées au stress inhérent à la présence automobile.

Sur le plan de l'aménagement, l'auto a un impact plus structurel. L'étalement urbain, les ségrégations socio-spatiales des routes, échangeurs et autoroutes ont rendu la plupart des déplacements à pied et à vélo inhospitaliers, voire dangereux.

Le développement de saines habitudes de vie passe par un changement d'échelle, dans la mesure où il nous est nécessaire de retourner à un rapport à l'environnement qui soit le plus proche possible de l'humain. C'est la même chose pour la question de l'alimentation. Notre éloignement physique des terres agricoles peut se traduire par un éloignement symbolique de la source, le producteur. La consommation de légumes frais, locaux et peu transformés joue un rôle dans la qualité de ceux-ci, tout comme notre rapport avec le producteur. Plus nos aliments sont transformés, plus leur valeur nutritive tend à diminuer. Dans cet esprit, en établissant un lien direct avec les producteurs, comme c'est le cas avec l'agriculture soutenue par la communauté d'Équiterre, les consommateurs portent un intérêt accru à la provenance de leur nourriture. De plus, en se rapprochant du consommateur, le producteur se rapproche aussi de ses gains financiers, qui ne sont pas dissous dans les processus de distribution. Dans cet ordre d'idées, les cadres législatifs qui régissent l'occupation du territoire en région périurbaine doivent être plus sévères. La protection des terres agricoles contre l'étalement urbain est pour nous une manière de limiter les distances entre le champ et l'assiette, et c'est aussi vrai pour les distances entre le domicile et le travail.

Ainsi, un cadre favorisant une alimentation locale et les transports actifs (et évidemment collectifs) est l'un de nos moyens de retrouver un rapport avec notre milieu de vie et de le rendre plus agréable pour ceux qui y habitent.

Le premier produit en importation au Québec est le pétrole. Si l'on utilise des transports individuels mus par l'énergie humaine et des transports collectifs à l'électricité, ce sont des milliards de dollars d'achat de pétrole qui peuvent être investis dans l'aménagement de milieux favorables aux saines habitudes de vie.

Source : **Alexandre Campeau-Vallée**, Équiterre



# UN BESOIN IMPÉRIEUX DE SYSTÈMES ALIMENTAIRES

La viabilité du secteur agroalimentaire canadien fait partie intégrante de l'économie, de l'environnement et du bien-être public de la nation. Le secteur travaille activement à fournir des aliments de manière fiable, à demeurer concurrentiel, à contribuer à la durabilité des écosystèmes et à améliorer la santé publique. L'atteinte de ces objectifs dépend du bon fonctionnement de « systèmes alimentaires ».

Les systèmes alimentaires doivent pouvoir compter sur des chaînes d'approvisionnement collaborant à la gestion du capital naturel – sol, eau, carbone – afin de produire et de fournir des aliments de façon à répondre aux besoins du consommateur tout en respectant les attentes sociétales liées à la production alimentaire.

L'Institut canadien des politiques agroalimentaires a décrit les composantes essentielles des systèmes alimentaires dans son rapport de 2011 intitulé *La destination du secteur agroalimentaire, une nouvelle approche stratégique*, disponible au [www.capi-icpa.ca](http://www.capi-icpa.ca).

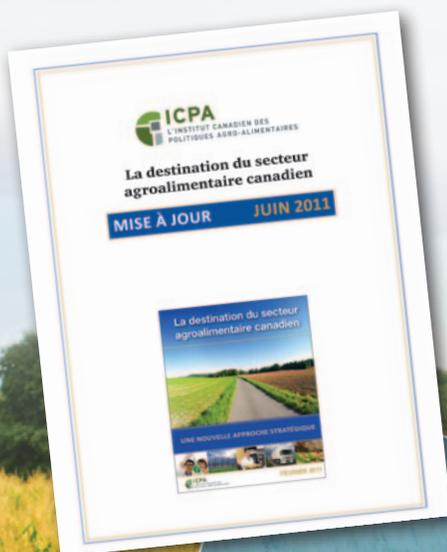
Les systèmes alimentaires reconnaissent l'importante interdépendance des agriculteurs, des transformateurs et des détaillants. Un système alimentaire efficace suppose des partenariats entre acteurs agroalimentaires et fournisseurs, chercheurs, instances gouvernementales et autres intervenants, dont ceux des secteurs du transport et de la biotechnologie.

Nous devons modifier nos façons de travailler, d'innover et de réglementer parce que les enjeux agroalimentaires sont complexes et étroitement liés. Par exemple, les gouvernements font face à des augmentations vertigineuses des coûts de santé attribuables, en partie, à des maladies chroniques liées au régime alimentaire. Les aliments que nous produisons, transformons et consommons font l'objet d'examen et de critiques de plus en plus nombreux. L'équation « aliment – régime alimentaire – nutrition – santé » constitue une préoccupation sociétale de plus en plus pressante.

Les politiques et pratiques en matière d'aliments et de santé doivent être mieux coordonnées. Un certain progrès se manifeste déjà. L'industrie, le secteur de la santé et les gouvernements tentent de mieux informer les consommateurs sur les questions liées au régime alimentaire. Plusieurs importantes municipalités élaborent des stratégies de systèmes alimentaires qui incluent des initiatives de saine alimentation. L'industrie et le gouvernement financent conjointement des essais cliniques sur un éventail d'aliments pouvant conduire à des usages novateurs d'ingrédients santé.

Nous devons soutenir de manière systématique ces initiatives et d'autres semblables. En adoptant une approche inspirée des systèmes alimentaires, nous pouvons mieux collaborer à l'amélioration du bien-être humain, la création de nouvelles occasions économiques et l'accroissement de notre durabilité.

Source : **Daniel Yeon**, Institut canadien des politiques agroalimentaires



Rapport 2011  
*La destination du secteur  
agroalimentaire, une  
nouvelle approche  
stratégique*

## LA VISION DU DIRECTEUR NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES



**Alain Poirier**, Directeur national de santé publique

Grâce à la collaboration de Québec en Forme et de l'Institut national de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux publiera sous peu un document intitulé *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à une mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.*

### **Q. Selon vous, pourquoi est-il important de s'attarder aux environnements dans un contexte de promotion des saines habitudes de vie ?**

R. La prévalence de l'obésité a augmenté rapidement au cours des dernières décennies. Pourtant, plus que jamais, les gens savent qu'il faut mieux manger et bouger plus. C'est donc dire que nous avons été influencés par des pressions implicites, des façons de faire invisibles et indépendantes de notre volonté. Partout où je vais, j'ai accès à des aliments... et ils ne sont pas toujours très nutritifs, faut se le dire ! C'est clair que ce n'est pas le manque de connaissances qui est à l'origine de l'augmentation du poids collectif. L'environnement s'est transformé.

On ne veut pas revenir en arrière, mais maintenant que les gens sont conscients de l'importance et des façons de bien manger et de bouger plus, il faut travailler à leur rendre la tâche plus facile. Modifier les environnements, c'est mettre en place des conditions propices à la santé dans la société qui nous entoure.

### **Q. On entend parfois parler de l'impact que peut avoir l'environnement sur l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.**

**Dans une optique de prévention des problèmes reliés au poids, croyez-vous que l'environnement a aussi un rôle à jouer dans le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle saine ?**

R. Ce qu'on nous montre dans les médias, c'est des idéaux de beauté totalement irréalistes. Les femmes sont exagérément maigres. Photoshop et les mannequins qui n'ont pas complété leur adolescence font le boulot. Ça ne correspond pas à la réalité à laquelle on est confrontés. Ça fait en sorte que les gens tentent de ressembler à ces images déformées en suivant toutes sortes de régimes. Et qui dit régime dit jouer au yoyo avec son poids... On finit par être plus gros, à vouloir être plus minces !

Je suis convaincu que des images plus réalistes de femmes et d'hommes en santé doivent être intégrées un peu partout dans les médias. C'est l'exemple parfait pour démontrer à quel point l'environnement socioculturel dans lequel on vit pourrait être amélioré.

### **Q. Qui peut contribuer à améliorer les environnements pour les rendre plus favorables à la santé ?**

R. Tout le monde peut mettre son grain de sel (très, très petit, le grain, on en trouve déjà trop dans notre alimentation !) pour rendre les environnements plus favorables à la santé : les intervenants et décideurs des municipalités, des écoles, des commissions scolaires, des milieux de garde, des milieux de travail, des milieux communautaire et associatif, ceux du domaine du loisir et du sport, du secteur agroalimentaire, de la restauration, de la santé, des transports, de l'aménagement, de la mode, de la publicité, des médias, des divers paliers de gouvernement, etc. D'autres devraient faire un examen de conscience et corriger des façons de faire, comme ceux de l'industrie des produits, services et moyens amaigrissants ainsi que certains médias.

De près ou de loin, les gens peuvent faire leur part. On peut faire sa part en allant défendre l'accès au gymnase de l'école, pour tous et en tout temps, ou encore en proposant aux responsables de l'aréna d'offrir davantage d'aliments sains, à prix concurrentiels. En se donnant une vision commune, nous atteindrons, ensemble, les objectifs collectifs.

*« Maintenant que les gens sont conscients de l'importance et des façons de bien manger et de bouger plus, il faut travailler à leur rendre la tâche plus facile. »*

Alain Poirier, Directeur national de santé publique

## Q. Comment amener des modifications durables aux environnements physique, socioculturel, économique et politique ?

R. Tout le monde est concerné par les environnements, et des changements durables reposent sur la mobilisation de toute la communauté. La concertation entre les partenaires est primordiale pour faire émerger un effort collectif. Des modifications durables passent par des interventions qui modifient les facteurs ou les conditions qui agissent bien avant que les problèmes de santé surviennent. On parle d'interventions structurantes.

Changer les environnements, c'est aussi changer la norme sociale. J'ai connu une autre époque où on fumait dans les hôpitaux. On se faisait dire qu'il fallait interdire le tabagisme dans les établissements de santé avant de faire la morale aux gens sur les effets nocifs du tabac et de la fumée secondaire. Aujourd'hui, on ne fume plus dans les hôpitaux, ni dans les lieux publics, ni au travail, même les fumeurs ne veulent plus revenir en arrière. Demain, un repas sans légumes ou une journée sans bouger nous apparaîtra comme une vieille histoire... Qui sait ?

## Q. En conclusion, que souhaitez-vous voir mettre en place pour les générations futures ?

R. Je souhaite que les jeunes et les adultes puissent grandir et se développer dans des milieux de vie qui facilitent le maintien d'une bonne santé... sans même le réaliser ! C'est là qu'on pourra parler d'une norme sociale intégrée à la société !

J'espère un monde où les aliments sains seraient prédominants à l'épicerie et au restaurant, accessibles à tous et surtout goûteux, un monde où l'activité physique se vivrait au quotidien par le transport actif, où les jeunes prendraient plaisir à bouger, un monde où la diversité corporelle serait acceptée et reconnue par l'industrie de la mode, où les publicités exposeraient des gens qui nous ressemblent. Un défi titanesque ? Quand on y regarde de plus près, il est loin d'être insurmontable...

Source : Entrevue réalisée en collaboration avec **Marie-Pier Parent**,  
ministère de la Santé et des Services sociaux

# 10

## FAITS MARQUANTS DU PAG

SPÉCIAL 10<sup>e</sup> NUMÉRO

1. La mobilisation de centaines, voire de milliers d'acteurs à l'égard des saines habitudes de vie, de l'image corporelle et de la prévention des problèmes reliés au poids pour la santé des générations actuelles et futures.
2. Le développement de la synergie de l'action locale, régionale et nationale par la mise en place, aux trois paliers d'intervention, de nombreuses tables de concertation qui apprennent à travailler ensemble de mieux en mieux pour faire en sorte que des gains de santé collectifs soient réalisés.
3. Le dépassement de l'action auprès des individus pour une intervention, complémentaire et obligatoire, tant sur les environnements qu'auprès des individus.
4. L'approche intersectorielle et la collaboration interministérielle. Même si cette approche était présente avant le PAG, ce dernier nous a permis de la pousser plus loin.
5. L'élaboration de visions sur la saine alimentation et, plus récemment, sur les environnements favorables afin qu'on adopte un langage commun et guide mieux l'action.
6. Notre travail étroit de collaboration avec notre partenaire privilégié, le Fonds Québec en Forme, pour soutenir la contribution de la société civile à ce mouvement collectif sur l'amélioration des habitudes de vie.
7. La mise en place d'actions structurantes tangibles et porteuses en alimentation pour la population par des politiques alimentaires dans les écoles, les établissements de santé et bientôt les services de garde éducatifs à l'enfance.
8. Les diverses actions du PAG relativement au transport qui ont accru la prise de conscience collective de l'importance du lien entre le développement durable ainsi que le transport et la santé.
9. La mise en place d'un vaste chantier de formation sur les saines habitudes de vie à grande échelle afin que tous les secteurs et toutes les régions bénéficient de moyens pour accroître leurs connaissances et leurs compétences.
10. Les processus d'évaluation et de reddition de comptes qui nous permettent de porter un regard critique sur nos actions et de réajuster notre tir !

## ➔ EN MANCHETTE

### MARKETING DE LA MALBOUFFE: 10 000 JEUNES SE PRONONCENT

# Gobes-tu.ca

À l'automne 2010, le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) a réalisé une enquête dans le but d'évaluer son projet de dénormalisation de la malbouffe *Gobes-tu ça ?*, financé par Québec en Forme. Au moyen de cette enquête, le RSEQ visait plus particulièrement à connaître la perception des jeunes des 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> secondaire à l'égard de la malbouffe et de son marketing. Voici quelques résultats.

#### CONSOMMATION

Les jeunes consomment régulièrement des sucreries (76 %), des collations salées (64 %), des boissons à saveur de fruits (61 %), des mets frits (52 %) et des boissons gazeuses (44 %). Les principales raisons invoquées par les jeunes pour consommer de la malbouffe sont qu'ils aiment ça (79 %), que c'est facile à trouver (68 %) et que c'est pratique et rapide (50 %).

#### MARKETING DE LA MALBOUFFE

Seulement 50 % des jeunes disent remarquer la publicité de malbouffe sur Internet, et 54 % croient que les boissons énergisantes donnent de l'énergie. Bien que 79 % soient d'avis que la publicité de malbouffe incite les jeunes à en manger plus, 43 % ne se sentent pas touchés par cette publicité.

#### ACTIONS POUR RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE MALBOUFFE

Parmi les actions proposées pour réduire la consommation de malbouffe, les jeunes ont retenu un étiquetage plus clair et complet (62 %), une meilleure offre alimentaire dans les endroits qu'ils fréquentent (60 %) et l'interdiction de vendre des boissons énergisantes aux moins de 18 ans (60 %). Par ailleurs, 55 % aimeraient participer à des activités contre la malbouffe, mais seulement 30 % ont l'intention d'entreprendre une action en ce sens.

Le rapport complet de cette enquête est consultable au [www.rseq.ca](http://www.rseq.ca), section *Gobes-tu ça ?*. Les résultats seront comparés à ceux d'un questionnaire post-intervention qui sera complété à l'automne 2012.

Pour connaître les interventions de *Gobes-tu ça ?*, visitez le [www.moncarburant.ca](http://www.moncarburant.ca).

Source : **Jacinthe Hovington**, conseillère indépendante pour le Réseau du sport étudiant du Québec

## LES SAINES HABITUDES DE VIE : UN AXE STRATÉGIQUE DES POLITIQUES FAMILIALES MUNICIPALES

**Le Carrefour action municipale et famille s'est engagé, en septembre 2011, dans un projet visant l'intégration des préoccupations des saines habitudes de vie dans les politiques familiales municipales (PFM) comme axe stratégique. Six municipalités, issues de trois régions, soit Lanaudière, Montérégie et Chaudière-Appalaches, prendront part à ce projet pilote d'une durée de 18 mois.**

Par ce projet, rendu possible grâce à l'appui financier de Québec en Forme, le Carrefour action municipale et famille vise à sensibiliser les élus municipaux à l'importance de planifier des initiatives favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation dans l'élaboration d'une PFM. De plus, le Carrefour développera le contenu d'une formation (outils et guide) à l'intention des élus municipaux et de leurs partenaires basé sur une recension des conditions, des aménagements et des mesures garantant d'un environnement de qualité favorisant l'activité physique et les saines habitudes alimentaires dans les municipalités du Québec.

Ce projet permettra une collaboration entre tous les acteurs du milieu visés par les saines habitudes de vie. De plus, selon les résultats obtenus, il permettra de consolider les démarches existantes

en matière de saines habitudes de vie et de mettre en place des stratégies d'interventions et une offre de services concertées et adaptées aux caractéristiques des différents milieux (rural et urbain). Le Carrefour croit que ce projet favorisera un changement de la culture organisationnelle au sein des administrations municipales en amenant les élus à mieux considérer l'impact et le rôle des municipalités dans la création d'environnements favorables aux saines habitudes des familles québécoises.

Le Carrefour prévoit que le matériel et le contenu de formation élaborés et adaptés aux réalités du terrain pourront par la suite être étendus à l'ensemble du territoire québécois.

Source : **Maryse Bédard-Allaire**, Carrefour action municipale et famille

# SAINES HABITUDES DE VIE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

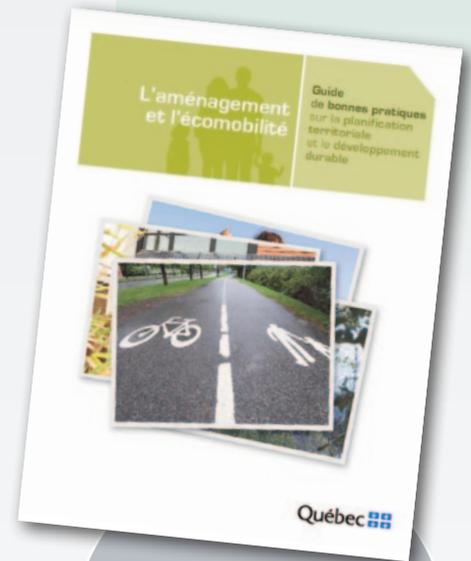
Actuellement, la préservation de l'environnement, l'utilisation efficace des ressources, la protection de la santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes sont des incontournables. C'est pourquoi le gouvernement du Québec s'est engagé sur la voie du développement durable, en mobilisant des conseillers en développement durable de plusieurs ministères. Ces derniers ont le mandat de mettre en place des initiatives facilitant notamment l'adoption de saines habitudes de vie par le personnel.



À titre d'exemple, le ministère de la Santé et des Services sociaux a créé le programme Vivactif, qui propose notamment des ateliers sur l'activité physique et l'alimentation, des cours de cuisine, l'évaluation de la condition physique et de la posture, des menus santé à la cafétéria et dans les machines distributrices ainsi que la promotion des déplacements actifs.

En septembre dernier, au ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT), s'est tenu le concours annuel de marche. Plus d'une centaine d'employés, répartis en 17 équipes à travers le Québec, y ont participé. Ce concours est une façon amusante de célébrer la rentrée, de se remettre en forme et de se mesurer amicalement à des collègues.

D'autres initiatives s'adressent aux municipalités et, à travers elles, à la population québécoise. Ainsi, le MAMROT s'est engagé à intégrer des objectifs favorisant l'aménagement d'espaces urbains afin d'encourager les déplacements actifs lors de l'élaboration des prochaines orientations en aménagement du territoire. Ces orientations touchent notamment la mobilité durable, la santé, le bien-être et la qualité de vie. Enfin, un nouveau guide paru dernièrement, intitulé *L'aménagement et l'écomobilité*, présente des stratégies permettant d'aménager des environnements bâtis favorables à l'écomobilité. Voilà une autre façon de promouvoir les saines habitudes de vie!



Guide de bonnes pratiques  
*L'aménagement et l'écomobilité*,  
[www.mamrot.gouv.qc.ca](http://www.mamrot.gouv.qc.ca),  
section Publications.

Source: **Véronique Baril**, **Sonia Grenon** et **Simon Luc Dallaire**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, ainsi que **Sophie Lachance**, ministère de la Santé et des Services sociaux

Le développement durable répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

## DU PLEIN AIR POUR LES JEUNES

À l'automne 2010, avec la collaboration du Conseil québécois du loisir (CQL), le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a mis sur pied le groupe de travail Ados plein air. Ce groupe de travail a pour objectif de contribuer à la création d'un environnement social, physique et politique favorable pour permettre aux ados d'avoir une offre structurée d'activités de plein air stimulantes pour augmenter leur niveau d'activité physique, leur qualité de vie et leur contact avec la nature. L'objectif du groupe Ados plein air est également de varier l'offre actuelle d'activités physiques des jeunes.

Le groupe de travail, composé d'intervenants des milieux scolaire, municipal, associatif et communautaire, a ciblé des actions pour contrer les obstacles à la pratique d'activités de plein air et encourager la mise en place d'activités de plein air pour les jeunes, clientèle difficile à faire bouger.

Actuellement, le groupe de travail participe à l'élaboration de deux projets porteurs. Appuyé par le MELS, le CQL rédige un document et planifie une stratégie pour faciliter la mise en place d'options de plein air dans les écoles secondaires avec la collaboration de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec. Un guide et une stratégie pour créer un réseau de clubs de plein air pour les ados sont également en élaboration.

Surveillez la publication de ces documents sous l'onglet *Plein air* du site Internet du CQL : [www.loisirquebec.com](http://www.loisirquebec.com).

Source : **Diane Boudreault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



## L'IMAGE DES FEMMES DANS LA PUBLICITÉ MODE ET LES MÉDIAS

pour  
une  
mode  
en  
santé

Nous sommes bombardés d'images publicitaires présentant des modèles de beauté quasi inatteignables valorisant la minceur, la jeunesse et la séduction hypersexualisée. Ces images du corps exercent une influence bien souvent négative sur l'estime de soi de la population. Les modèles proposés de plus en plus tôt dans la vie finissent par modeler les attitudes et les conduites, allant même jusqu'à engendrer de sérieux problèmes de santé.

C'est pourquoi le Secrétariat à la condition féminine a mandaté le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) pour élaborer un atelier de formation permettant de sensibiliser les étudiantes et les étudiants en design de mode et en commercialisation de la mode aux enjeux sociaux et de santé liés à la promotion d'une image du corps saine et diversifiée. Intitulé *Pour une mode en santé! L'image des femmes dans la publicité mode et les médias*, l'atelier vise principalement à amener les étudiantes et les étudiants à :

- développer un regard critique sur les images mode;
- mieux comprendre les enjeux sociaux et de santé;
- connaître quelques initiatives déjà existantes;
- prendre conscience de leur pouvoir d'influence.

La diffusion de l'atelier est en cours et sera assurée auprès de cinq écoles de mode du Québec. Ultimement, chacune de ces écoles s'appropriera le contenu de l'atelier afin d'assurer sa pérennité.



Finalement, l'atelier répond aux objectifs du *Plan d'action pour la mise en œuvre 2010-2013 de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*, notamment en sensibilisant les jeunes à la question de l'image corporelle et des pressions sociales associées.

Source : **Karine Dumais**, Secrétariat à la condition féminine

# ➔ PLEINS FEUX SUR LES RÉGIONS

## DES ÉCHANGES PASSIONNÉS ET CONSTRUCTIFS

Invités par Québec en Forme, quelque 300 partenaires ont discuté des besoins des jeunes, de l'engagement et des environnements favorables au cours de rencontres stimulantes qui ont eu lieu à Rimouski, à Sainte-Adèle et à Laval.

### RIMOUSKI

Les 9 et 10 octobre dernier se tenait le 4<sup>e</sup> Rendez-vous de l'Est sous le thème *Les enfants d'aujourd'hui et de demain, de la participation à l'engagement*.

Le développement des compétences, l'accès à l'offre et les changements durables ont alimenté les discussions. Après la présentation des projets nationaux *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* et *Tout le monde à table*, les participants ont pu visionner *Le bon combat*, une vidéo montrant la démarche de trois partenaires locaux ayant modifié leur organisation en faveur des jeunes. Cette vidéo se trouve au [www.quebecenforme.org/audio-video.aspx](http://www.quebecenforme.org/audio-video.aspx).

### SAINTE-ADÈLE

Le 10 novembre, des partenaires des MRC de la région ont assisté à la Journée des saines habitudes de vie des Laurentides. La rencontre avait pour thème *Les besoins des jeunes et de leurs familles, et le développement d'environnements favorables*.

Après deux brillantes conférences sur le plaisir de manger et le rapport des jeunes à l'activité physique, les partenaires ont échangé sur leurs initiatives et sur ce que ces dernières apportent aux jeunes. Lors d'ateliers, ils ont ensuite défini les environnements favorables répondant le mieux aux besoins des jeunes.

### LAVAL

Le 10 novembre, pour la journée *À Laval, un environnement favorable, c'est l'affaire de tous*, le Comité régional sur les saines habitudes de vie à Laval accueillait des partenaires locaux et régionaux du milieu de la santé et des milieux scolaire, communautaire, municipal et économique.

Au cours de cette journée, en raison des statistiques alarmantes d'une enquête de la Commission scolaire de Laval sur la sédentarité des jeunes, on a discuté autour de la question suivante : comment changer leurs habitudes ? La réponse : en aménageant des environnements favorables, un objectif qui a fait l'unanimité des participants, qui sont aussi les acteurs clés de cet important défi de société.

Source : **Andrée Lemay**, Québec en Forme

## UN PLAN D'ACTION CONCERTÉ DANS LANAUDIÈRE

**Créé en 2008, le Plateau lanauois intersectoriel (PLI) a comme principaux objectifs de contribuer à la mobilisation des communautés régionales, supralocales et locales en soutenant l'émergence de projets ainsi que de favoriser l'harmonisation des actions des instances gouvernementales et non gouvernementales entreprises dans le cadre 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.**

Dans ce contexte, plusieurs actions ont été réalisées, dont la mise en place de projets régionaux et locaux de même qu'une démarche de priorisation des actions.

Récemment, les membres du PLI, composé de 7 ministères et de 23 partenaires régionaux, ont élaboré un plan d'action 2011-2015, qui découle de l'exercice de priorisation.

Cinq grandes priorités composent le plan d'action :

- Renforcer la mise en œuvre d'initiatives favorisant une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, notamment pour les populations économiquement défavorisées.
- Encourager l'aménagement des espaces physiques urbains et ruraux favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

- Favoriser une meilleure harmonisation des programmes et des pratiques en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.
- Poursuivre le soutien aux réseaux scolaires pour la mise en place d'interventions globales et concertées (de type École en santé) favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.
- Mettre en valeur les bons coups et les bonnes pratiques en matière de promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

Pour la prochaine année, le défi pour le PLI sera d'amorcer la mise en œuvre des actions aux plans régional et local, en collaboration avec les ministères et partenaires visés.

Source : **Donald Dessureault**, Plateau lanauois intersectoriel



## LA MARÉE BLEUE... DÉFI RELEVÉ!

À la course à pied ou à la marche rapide, c'est plus de 160 employés, gestionnaires et médecins du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Pierre-De Saurel qui ont relevé le Défi du 5 km du Festival de la gibelotte de Sorel-Tracy 2011. Le CSSS a soutenu ses employés en vue de leur participation au Défi par des chroniques hebdomadaires, un plan d'entraînement sur 12 semaines, des conférences préparatoires et un entraînement de groupe hebdomadaire, le tout orchestré par le comité 0-5-30 du CSSS.

Le Défi du 5 km du Festival de la gibelotte de Sorel-Tracy représente une occasion sans pareil de sensibiliser les individus à l'importance des saines habitudes de vie et d'amener les entreprises et organismes de la région à créer un environnement plus favorable à la santé. C'est pourquoi le CSSS a invité des entreprises et organismes de la région à recruter 10% de leur personnel pour participer au Défi le 13 juillet 2011. Au total, c'est plus de 15 entreprises et organismes, avec leur propre couleur de chandail, qui ont répondu à l'invitation du CSSS et pris part au Défi. Le CSSS a soutenu ces entreprises et organismes inscrits en leur proposant des outils et des ressources.

Nous considérons qu'en tant que CSSS, il importe d'offrir des opportunités et du soutien pour favoriser la santé mais aussi, d'être un modèle de santé pour sa population. Le CSSS est fier du succès qu'a connu le Défi du 5 km (plus de 800 participants contrairement à 350 en 2010!) et sera au rendez-vous à l'été 2012!

Source: **Marie Ouellet**, Centre de santé et de services sociaux Pierre-De Saurel

### DES ENTREPRISES MOBILISÉES!

Plusieurs entreprises ont participé au Défi 5 km du Festival de la gibelotte de Sorel-Tracy 2011. La Commission scolaire de Sorel-Tracy a soutenu ses employés en engageant un kinésologue pour les préparer au Défi par deux séances d'entraînement par semaine. Ces séances ont pu être ouvertes à toutes les entreprises participantes pour les 12 semaines précédant le Défi.

Le Centre local de développement a non seulement relevé le Défi, mais avait préalablement sensibilisé ses employés aux saines habitudes de vie en menant le *Défi Santé 5/30 Équilibre* en mars et avril, une préparation idéale pour courir en juillet!

Les animateurs du Groupe scout Pierre-De Saurel ont fièrement relevé le Défi tout en encourageant leurs jeunes scouts à participer à la course des jeunes de 1 km, foulard au cou!

# UNE FORMATION POUR LES CUISINIERS DES ÉTABLISSEMENTS DE L'OUTAOUAIS

En Outaouais, une formation intitulée *La cuisine santé, une nouvelle préoccupation* a été offerte à l'ensemble des cuisiniers des établissements du réseau de la santé et des services sociaux. Près de 70 cuisiniers de centres hospitaliers et de centres d'hébergement et de soins de longue durée de l'ensemble du territoire y ont participé.

Le succès qu'a connu ce projet repose en grande partie sur la mobilisation et l'implication active des gestionnaires des services alimentaires et des services techniques des différents établissements. Ces derniers ont participé à la définition des besoins des cuisiniers et ont contribué à l'élaboration du contenu de la formation. La Direction de la santé publique de l'Outaouais a joué un rôle d'accompagnateur et de facilitateur dans le projet, tout en soutenant financièrement sa réalisation.

Les objectifs de la formation étaient d'amener les participants à bien connaître leur rôle de cuisinier en lien avec les politiques alimentaires adoptées dans le réseau, à connaître les principaux ingrédients ciblés par les politiques alimentaires, à améliorer leurs notions de base en cuisine santé et à reconnaître le travail d'équipe comme un incontournable dans la réussite de ces changements de pratiques.

Un cuisinier expérimenté en cuisine santé a offert la formation, tandis que des nutritionnistes ont présenté les raisons à la base des changements dans l'offre alimentaire par les établissements de santé et de services sociaux. Les nutritionnistes ont notamment fait référence au PAG et à la vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Globalement, les évaluations de la session de formation sont très positives, et la région souhaite pousser plus loin cette expérience.

Source : **Mario Corbeil**, Direction de la santé publique de l'Outaouais



**« J'ai apprécié le partage entre cuisiniers et avec les gestionnaires présents. »**

Participant à la formation

**« Je suis fier de mon métier de cuisinier et je réalise à quel point le travail d'équipe est indispensable. »**

Participant à la formation

**« C'était extrêmement intéressant, car la formation nous a apporté de très bonnes idées. »**

Participant à la formation

## 10

RÉALISATIONS À SOULIGNER DANS LE DOMAINE  
DU MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

La publication de documents phares qui sauront appuyer et guider l'intervention d'une grande variété d'acteurs pour les années à venir :

- L'avis du comité scientifique de Kino-Québec *L'activité physique, le sport et les jeunes : savoir et agir*.
- L'avis scientifique de l'INSPQ *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*.

Les nombreux projets dans le domaine des déplacements actifs, un domaine immensément porteur :

- La publication de *L'état du vélo au Québec en 2010* par Vélo Québec.
- La révision de la Politique sur le vélo.
- La poursuite du programme de la Route verte.
- La publication par le MTQ du guide *Redécouvrir le chemin de l'école*.
- Le déploiement par Vélo Québec et ses partenaires du programme Mon école à pied, à vélo.

Le lancement par le MELS du programme *Jeunes actifs au secondaire*, qui s'inscrit dans la stratégie *L'école, j'y tiens!*. Voilà une nouvelle occasion pour le milieu scolaire d'ajouter plus de variété à son offre en matière d'activité physique.

Le déploiement, dans le cadre du programme Kino-Québec, du guide *Ma cour : un monde de plaisir!*, un guide qui propose une approche visant l'amélioration de l'aménagement, de l'organisation et de l'animation d'une cour d'école, un milieu de vie incontournable des élèves du primaire.

La publication continue d'information relative aux diverses activités de communication réalisées par les acteurs œuvrant dans la promotion du mode de vie physiquement actif. Cette information nous a permis de rester à jour et, surtout, de constater l'ampleur de l'effort investi par ces acteurs pour rendre la population québécoise plus active.

## ➔ FORMATION

24<sup>e</sup> COLLOQUE DU CARREFOUR  
ACTION MUNICIPALE ET FAMILLE

**Au lendemain de son 23<sup>e</sup> Colloque, le Carrefour action municipale et famille planifie déjà son 24<sup>e</sup>. Ce prochain colloque se tiendra dans la MRC de Charlevoix-Est les 1<sup>er</sup> et 2 juin 2012.**

L'ensemble des sept municipalités qui forment la MRC de Charlevoix-Est ont établi, en commun, leur première politique familiale en 2008. C'est aussi dans ce coin de province qu'est née l'Agence des temps. Ce projet, mis sur pied par la MRC de Charlevoix-Est en partenariat avec le Carrefour et le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, est un laboratoire rural par lequel la MRC vise à faciliter la conciliation travail et vie personnelle des gens de la région en partenariat avec les acteurs du milieu.



Nous vous convions donc à vous joindre à nous les 1<sup>er</sup> et 2 juin 2012 pour un événement haut en couleur qui sera le coup d'envoi du 25<sup>e</sup> anniversaire du Carrefour.

Nous vous invitons à suivre les prochains dévoilements dans le bulletin *Municipalité+Famille* du Carrefour action municipale et famille (parution janvier et avril 2012) au [www.carrefourmunicipal.qc.ca/bulletin/m-et-f](http://www.carrefourmunicipal.qc.ca/bulletin/m-et-f).

Source : **Maryse Bédard-Allaire**, Carrefour action municipale et famille

# JOURNÉE SUR LE THÈME **DES BOISSONS ÉNERGISANTES**

**Préoccupée par la consommation grandissante de boissons énergisantes dans la population québécoise, l'Association pour la santé publique du Québec a organisé, le 31 janvier dernier à Montréal, une journée d'échanges et de réflexion à laquelle ont participé plus de 80 acteurs issus du milieu de la santé et des milieux privé, scolaire, municipal et communautaire.**

En lien direct avec l'éducation et la sensibilisation en matière de boissons énergisantes, cette journée a permis aux principaux acteurs de la société de se réunir dans le but de dresser un portrait sommaire du travail réalisé au Québec afin de déterminer les meilleures pratiques, explorer des pistes d'action communes, établir, renforcer ou faciliter les liens entre les divers intervenants impliqués dans ce dossier. Les participants à cette journée ont aussi pu esquisser les nouvelles mesures concrètes qu'il serait collectivement souhaitable de voir mettre en œuvre afin d'offrir un environnement favorable à la santé tant aux jeunes qu'à l'ensemble de la population québécoise.

Surveillez très prochainement le rapport de l'événement ainsi que les constats et les pistes de solution qui se sont dégagés de cette journée au [www.aspq.org](http://www.aspq.org).

Source : **Marie-Claude Perreault**, Association pour la santé publique du Québec



## UNE NOUVELLE RÉGLEMENTATION POUR LES BOISSONS ÉNERGISANTES ?

**Santé Canada propose de réglementer les boissons énergisantes comme le sont les aliments. Actuellement assujetties au Règlement sur les produits de santé naturels (RPSN), les boissons énergisantes migreraient vers un encadrement au sein du Règlement sur les aliments et drogues (RAD)<sup>1</sup>. Cela pourrait être profitable du fait que le RAD est appliqué de façon plus rigoureuse que le RPSN, ce qui assurerait le respect des exigences relatives à la composition et à l'étiquetage.**

**Toutefois, les nouvelles teneurs maximales en caféine (400 mg/L et 180 mg par contenant non refermable ou par contenant refermable de moins de 591 ml) semblent moins contraignantes que celles déjà appliquées en vertu du RPSN (se situant aux alentours de 320 mg/L).**

**En revanche, la teneur totale en caféine, incluant celle de source naturelle comme le guarana, devrait désormais figurer sur l'emballage, en plus des autres conditions d'usage présentement requises par le RPSN concernant la consommation par les personnes sensibles à la caféine et le mélange avec l'alcool.**

**Plusieurs questions demeurent quant aux avantages et aux inconvénients d'une telle réglementation...**

Source : **Laurie Plamondon**, Institut national de santé publique du Québec

1. SANTÉ CANADA, *Approche de gestion des boissons énergisantes contenant de la caféine proposée par Santé Canada*, [En ligne], 2011. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/pol/energy-drinks-boissons-energisantes-fra.php].

## ➔ LE COIN LECTURE

### **LA ZONE-ÉCOLE ET L'ALIMENTATION : DES PISTES D'ACTION POUR LE MONDE MUNICIPAL**

Travaillant pour la promotion de la santé et du bien-être de la population de même que souhaitant contribuer à améliorer l'offre alimentaire des jeunes autour des écoles, l'Association pour la santé publique du Québec a mené, en collaboration avec le Réseau québécois de Villes et Villages en santé, une recherche-action qui s'est déroulée sur plus de deux ans et à l'issue de laquelle elle a publié le guide *La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal*.

Ce document présente quelques-unes des possibilités urbanistiques, juridiques et politiques qui s'offrent aux municipalités souhaitant limiter la présence de restaurants rapides autour des écoles.

Il s'agit d'une approche de politique publique par laquelle la municipalité pourra rallier les élus, les administrateurs municipaux, les intervenants de santé publique, le milieu scolaire, les citoyens ainsi que les leaders de la communauté autour d'une politique de promotion des saines habitudes de vie et de la création d'environnements favorables visant à promouvoir la santé et le bien-être des jeunes.

Guide  
*La zone-école  
et l'alimentation :  
des pistes d'action  
pour le monde  
municipal.*



Le guide est consultable au [www.aspq.org](http://www.aspq.org), sous la rubrique *Problématique du poids*, section *Urbanisme et environnement alimentaire*, onglet *Guide destiné aux municipalités*.

Source : **Marie-Claude Perreault**, Association pour la santé publique du Québec

# 10

## BONNES RAISONS DE TRAVAILLER ENSEMBLE EN PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE

SPÉCIAL 10<sup>e</sup> NUMÉRO

1. Profiter du dynamisme d'une équipe.
2. Mettre en place des pratiques novatrices.
3. Assurer une offre de service diversifiée et complète.
4. Stimuler les échanges et s'ouvrir à d'autres points de vue.
5. Travailler avec des professionnels compétents dans un domaine précis.
6. Tisser des liens durables qui dépassent largement les rencontres professionnelles.
7. Assurer une certaine envergure aux travaux.
8. Peaufiner les travaux grâce à l'avis de partenaires.
9. Jouir d'une créativité sans limite.
10. Parce qu'après tout, la force de chacun contribue au pouvoir de l'équipe !

## ➔ LA BOÎTE À OUTILS

### DES PARTENAIRES MOBILISÉS POUR LES COURS D'ÉCOLE EN ESTRIE



Depuis les deux dernières années, une soixantaine d'écoles primaires de l'Estrie ont amorcé une démarche dans le but d'améliorer l'environnement physique et social de leur cour, en plus de travailler en prévention de la violence à l'école. De nombreux partenaires se sont engagés à les soutenir afin de rendre les activités plus attrayantes et le milieu plus sécuritaire.

Ces interventions sont concertées par la Table sur les arrimages en milieu scolaire, une instance régionale qui vise à accroître la réussite, la santé et le bien-être des jeunes en contexte scolaire. Cette priorité a été définie par les commissions scolaires de l'Estrie, dans le cadre des conventions de partenariat et de gestion où les écoles avaient accordé la priorité aux dossiers des cours d'école et de la prévention de la violence. Parmi les actions menées par les partenaires régionaux, celle de la production d'un outil vidéo a été réalisée, pour soutenir les équipes-écoles.

Cet outil apporte un éclairage sur l'aménagement, l'organisation, l'encadrement et l'animation de la cour d'école ainsi que leurs impacts sur le niveau d'activité physique, la prévention de la violence et, ultimement, la réussite éducative des élèves. Les témoignages d'une vingtaine d'intervenants provenant de huit écoles de l'Estrie sont éloquentes : des élèves plus engagés dans un environnement repensé, une organisation plus dynamique et des jeux animés amènent des résultats étonnants. Une telle approche exige la contribution de toute l'équipe-école, mais de retour en classe, les élèves sont mieux disposés aux apprentissages.

Présentée en format DVD, la vidéo s'adresse aux équipes-écoles et constitue un outil de réflexion sur la cour d'école, dans sa globalité. Un guide est suggéré pour l'animation de la discussion concernant la pertinence de revoir certains aspects de la cour. Pour l'obtenir, on peut s'adresser aux conseillers Kino-Québec, présents dans toutes les régions du Québec.

Source : **Daniel Auger**, Direction de la santé publique de l'Estrie

Améliorer  
l'environnement  
de la cour d'école,  
c'est faciliter l'adoption  
d'un mode de vie physique-  
ment actif et contribuer  
à prévenir l'intimidation  
et la violence.

En Estrie, les répondants de l'approche École en santé collaborent avec leurs collègues kinésiologues des centres de santé et de services sociaux pour animer la démarche proposée par Kino-Québec dans la trousse *Ma cour : un monde de plaisir!*.

Là où Québec en Forme s'est déployé, des intervenants du regroupement de partenaires viennent intervenir directement dans les écoles pour faciliter la mise en place de nouvelles stratégies d'organisation ou d'animation, établies par les membres de l'équipe-école.

Lorsque des travaux d'aménagement sont requis, les directions d'école peuvent faire appel au Conseil Sport et Loisir de l'Estrie,

qui présente un outil diagnostique des équipements et émet des recommandations sur un éventuel plan d'aménagement. Pour prévenir et traiter la violence, la direction régionale du MELS et les intervenants des commissions scolaires font appel aux outils proposés dans le cadre du *Plan d'action pour prévenir et traiter la violence à l'école*.

Grâce à la mobilisation des équipes-écoles et de nombreux partenaires, ce grand chantier peut vraiment faire une différence pour des milliers d'enfants !

Source : **Nathalie Ouellet** et **Marie-Josée Talbot**, Direction régionale de l'Estrie, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

# SAINE ALIMENTATION ET DÉVELOPPEMENT DURABLE FONT BON MÉNAGE

Le CSSS Drummond vient de lancer le guide *Ensemble, mangeons bien, fêtons vert!*, destiné aux organismes qui désirent protéger la santé de leur monde. Ce guide fournit toutes les informations nécessaires à la planification d'un menu équilibré lors d'une activité communautaire, dans une perspective de développement durable.

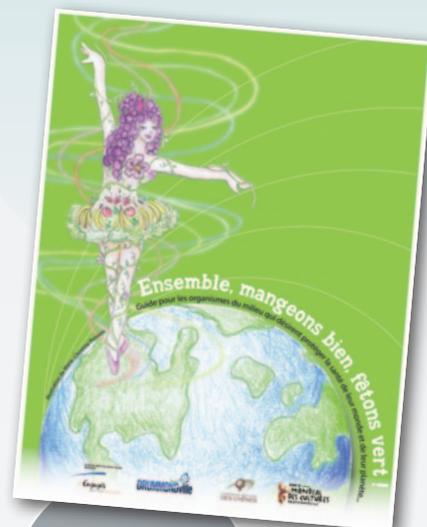
Histoire d'amener les gens à faire des choix plus santé que le traditionnel dîner hot-dog, le guide *Ensemble, mangeons bien, fêtons vert!* présente des idées de menus ainsi que des recettes variées et standardisées pour nourrir de 25 à 200 personnes.

Ce document est le fruit d'un imposant travail de concertation entre le CSSS Drummond, la Ville de Drummondville, le Centre de formation professionnelle Paul-Rousseau et le Mondial des cultures de Drummondville.

Pour les partenaires de ce projet, il était essentiel de fournir aux organismes les connaissances de base relatives à la saine alimentation, mais aussi à l'hygiène et la salubrité. Il leur semblait également de mise d'émettre des recommandations pour aider les organismes à devenir écoresponsables.

Pour commander le guide *Ensemble, mangeons bien, fêtons vert!*, rendez-vous au [www.csssdrummond.qc.ca](http://www.csssdrummond.qc.ca), sous l'onglet *Informations générales*, rubrique *Communiqués et publications*, section *Répertoire des publications*.

Source : **Lise Delisle**, Centre de santé et de services sociaux Drummond



Guide  
*Ensemble,  
mangeons bien,  
fêtons vert!*

## LA NOUVELLE PLATEFORME DE QUÉBEC EN FORME

En complément à son plan stratégique 2011-2014, Québec en Forme vient de publier sa nouvelle plateforme. Cette plateforme vise à doter l'organisation et ses partenaires de références communes pour des actions stratégiques et concertées.

Trois objectifs, assortis de sept stratégies, composent la nouvelle plateforme de Québec en Forme. Ces trois objectifs consistent à : 1) développer les compétences des jeunes, 2) augmenter l'accès à une offre de qualité en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif, et 3) contribuer à l'essor de normes sociales favorables. Par ces objectifs, l'organisation vise, en collaboration avec ses partenaires, à augmenter le nombre de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, ayant une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif afin d'assurer leur plein développement et leur réussite éducative.

En fait, cette plateforme constitue un point de départ, une toile de fond sur laquelle les partenaires de Québec en Forme sont invités à imaginer et à créer un présent et un futur où les jeunes de toutes les régions du Québec mangent mieux et bougent plus.

Surveillez la venue de la plateforme qui sera mise en ligne sous peu au [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org).

Source : **Andrée Lemay**, Québec en Forme

La plateforme de Québec en Forme est un document qui jette les bases de l'intervention en matière d'alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

# ➔ UN REGARD SUR LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

## L'ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL DES ADOLESCENTS

Le projet de recherche *Ados 12-14* s'intéresse aux facteurs socioculturels motivant ou limitant la pratique d'activités physiques et l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les adolescents québécois. Cinquante adolescents de 12 à 14 ans (28 garçons et 22 filles) provenant de 4 écoles secondaires et issus de différents milieux socioéconomiques ont été interviewés dans cette étude descriptive qualitative.

Les résultats montrent que certains élèves ayant un faible réseau social ou un excès de poids évitent la cafétéria à l'heure du lunch et mettent en place des stratégies pour ne pas être vus à manger seuls. Des comportements d'évitement tels qu'aller manger au restaurant, retourner manger à la maison ou manger en marchant sont alors adoptés. Lorsque ces options sont impossibles, certains jeunes préfèrent manger avec un groupe de pairs avec lequel ils n'ont pas de lien d'amitié.

L'importance de manger sainement et de faire de l'activité physique afin « d'être en santé » est présente dans le discours des jeunes. L'école peut jouer un rôle de sensibilisation aux saines habitudes de vie par le biais de l'offre alimentaire à la cafétéria et de l'enseignement en classe. Des filles et des garçons rapportent que leur préoccupation à l'égard du poids influence leurs comportements alimentaires et leur pratique d'activités physiques. De plus, certains comportements visant une réduction du poids corporel sont justifiés au moyen d'arguments calqués sur le discours de promotion de la santé.

Les cours d'éducation physique peuvent être perçus comme un lieu de stigmatisation par les jeunes ayant un réseau social faible, qui sont techniquement moins habiles ou qui ont un surplus de poids. Les méthodes d'évaluation en éducation physique, effectuées à la vue de tous, sont rapportées par certains comme des moments humiliants. D'autres adolescents disent apprécier l'enseignement de valeurs telles que le respect, l'honnêteté et la collaboration durant les cours d'éducation physique, car cela facilite les relations interpersonnelles au sein du groupe.

*« Quand j'étais dans le programme plein air, vers la fin de l'année, j'étais rendu un peu tout seul et c'était rendu plate... J'allais au Tim Horton quasiment tout le temps tout seul le midi. Cette année, depuis que je suis dans l'orchestre, j'y vais moins souvent parce que je mange avec mes nouveaux amis dans le local de musique. »*

Thomas, 14 ans

*« À l'école, il faut qu'on fasse un cross-country, puis je n'aime vraiment pas ça. C'est 2 km de course, puis on est obligés de le faire, sauf si on amène un mot du docteur ou de notre mère. Mais j'aime mieux le faire, parce que tout le monde le fait, puis que si je ne le fais pas, je vais me sentir tout seul, puis ça, ça ne me tente pas vraiment. Je ne suis pas capable de courir, parce que quand je cours, j'ai mal aux jambes.*

*À un moment donné, y a un de mes anciens amis qui a commencé à dire plein de rumeurs pendant qu'on faisait un jeu en éducation physique, il disait que j'étais pas capable de courir. Il a commencé à dire ça, puis après tout le monde disait ça ! J'aimerais ça être capable de courir. J'irais courir des fois, parce que je veux maigrir, parce que je me trouve gros. »*

Mathis, 12 ans

À la lumière de ces résultats, quatre réflexions à propos du rôle de l'école dans la promotion des saines habitudes de vie se dessinent :

- Au-delà des efforts visant l'amélioration de l'offre alimentaire à la cafétéria, une décentralisation des espaces de consommation ainsi qu'un assouplissement des règles concernant les lieux de consommation des repas permettraient à certains jeunes de manger dans un endroit qu'ils considèrent à la fois comme « privé » et « confortable » socialement.
- En ce qui a trait à l'emprunt du discours « santé » pour justifier certains comportements de restrictions alimentaires, une démythification du lien entre la minceur et la santé pourrait être abordée dans le cadre de l'enseignement en classe.
- Si les risques de stigmatisation sont élevés lors des cours d'éducation physique, ce contexte se prête bien par ailleurs à l'enseignement de valeurs en lien avec les relations interpersonnelles telles que le respect et la collaboration.
- Il y aurait lieu d'imaginer des méthodes d'évaluation des compétences physiques permettant aux élèves moins compétents de se sentir moins humiliés et de moins appréhender les cours d'éducation physique.

Source : **Anne-Marie Ouimet**,  
Institut national de santé publique du Québec

**Le projet de recherche *Ados 12-14* est financé par le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQ-SC), dans le cadre d'une action concertée sur les problèmes reliés au poids. Le but de la recherche est de mieux comprendre comment l'environnement socioculturel influence les habitudes de vie des adolescents.**

**L'équipe est formée de chercheurs de l'Université de Montréal (Marie Marquis, Suzanne Laberge et Rachel Séguin-Tremblay), de l'Institut national de santé publique du Québec (Gérald Baril, Anne-Marie Ouimet, Marie-Claude Paquette et Pascale Bergeron) ainsi que de l'Institut national de la recherche scientifique (Françoise-Romaine Ouellette et Annie Gauthier).**

# 10

## ARTICLES SUR L'ALIMENTATION À LIRE OU RELIRE ENCORE...

SPÉCIAL 10<sup>e</sup> NUMÉRO

### Novembre 2011

Un projet de formation en cuisine santé réalisé en Abitibi-Témiscamingue afin, notamment, de soutenir le déploiement de la politique-cadre *Pour un virage en santé à l'école*.

### Septembre 2011

Un article soulignant le dépôt du Livre vert pour une politique bioalimentaire au Québec.

### Printemps-Été 2011

Présentation d'une enquête sur l'alimentation des jeunes à l'école suite à la mise en place de la politique du MELS.

### Hiver 2011

*Le fardeau de l'obésité au-delà du coût des soins de santé* qui dresse un portrait général de la situation actuelle.

### Automne 2010

*Un portrait de l'alimentation des jeunes*, qui présente les résultats d'une pertinente étude de l'Institut de la statistique du Québec, ainsi qu'un article sur *La Vision de la saine alimentation*.

### Printemps 2010

*Des politiques publiques pour améliorer l'alimentation des Québécois*, qui fait le compte-rendu d'une journée des Journées annuelles de santé publique consacrée aux politiques publiques visant à encourager la saine alimentation.

### Automne 2009

*L'alimentation des adultes québécois*, qui annonce la publication du rapport de l'Institut national de santé publique du Québec intitulé *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*. À lire absolument.

### Été 2009

Lancement d'un *Cadre de référence pour les établissements du réseau de la santé et des services sociaux*.

### Mars 2009

Le numéro complet *Le PAG : un tour d'horizon*, qui demeure un incontournable à l'intention des non-initiés et une référence de base pour tous.

## ➔ CHAPEAU!

### BIEN MANGER ET BIEN BOUGER EN ESTRIE!



**Avec tous les programmes qui sont mis sur pied au Québec depuis les dernières années, les intervenants qui œuvrent auprès des jeunes estriens ont parfois peine à s'y retrouver et manquent de ressources spécialisées les accompagnant dans leurs démarches pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes.**

Les partenaires du Comité régional estrien pour la promotion des saines habitudes de vie ont donc lancé officiellement, le 3 novembre dernier, le projet *Bien manger, bien bouger en Estrie!*, qui vise à informer, à outiller et à accompagner ces personnes qui travaillent auprès des jeunes.

Le projet comporte trois volets pour orienter les actions :

- Alimentation : comment mieux cuisiner et bien s'outiller pour faciliter les interventions et les animations en saine alimentation auprès des jeunes ?
- Équipements récréatifs et sportifs : quoi faire pour revamper les parcs et donner le goût aux jeunes estriens de les fréquenter pour bouger ?
- Offre en activité physique et sportive : comment faire pour offrir aux jeunes des activités physiques adaptées à leur développement et leur permettre de bouger mieux ?

Le projet est financé par Québec en Forme, à hauteur de 376 000\$ pour deux ans.

Source : **Christine Baron**, Conseil Sport et Loisir de l'Estrie

### HISTOIRE D'UNE COLLABORATION ENRICHISSANTE

**En janvier 2011, sur invitation de la Direction de la santé publique (DSP) de Chaudière-Appalaches, j'ai fait une présentation aux responsables des services alimentaires régionaux du réseau de la santé intitulée *L'achat local – Pourquoi ? Quoi ? Comment ?*.**

Comme responsable des circuits courts à la Direction régionale de la Chaudière-Appalaches (DRCA) du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, j'étais certaine de leur en apprendre, au moins un peu, sur notre réalité, mais j'étais loin de m'imaginer à quel point j'en apprendrais sur la leur !

Cette rencontre nous a menées, la DSP et la DRCA, à de nombreuses réflexions et constats : un comité de travail régional devait être formé et avoir comme objectif d'augmenter l'achat d'aliments régionaux dans nos établissements de santé. La DRCA visant l'augmentation de l'achat local et la DSP désirant optimiser l'offre d'aliments sains, l'enjeu des missions différentes était de taille, mais conciliable !

Est ainsi né un groupe formé de représentants de la DRCA, de la DSP, de l'Union des producteurs agricoles et de la Table agroalimentaire de Chaudière-Appalaches. En concertation, les représentants de ce groupe travaillent à décrire leur réalité respective et à prendre connaissance des efforts actuellement faits par les établissements afin d'augmenter leur volume d'achat local. Le groupe vise également à évaluer l'augmentation possible du volume de produits régionaux consommés dans les établissements de santé.

Source : **Sarah Lepage**, Direction régionale de la Chaudière-Appalaches, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

## ➔ NOUVELLES INTERNATIONALES

### LA NOUVELLE STRATÉGIE BRITANNIQUE : UN APPEL À L'ACTION CONTRE L'OBÉSITÉ

Le récent appel à l'action du gouvernement britannique est fondé sur une approche axée sur le cours de la vie (de la préconception aux personnes âgées), au cœur de laquelle se trouvent les individus et où les communautés et les gouvernements locaux sont présents.

La raison d'être de ce changement repose sur le fait que la majorité des adultes sont en excès de poids ou sont obèses. Le travail du gouvernement et de ses partenaires sur les plans national et local est de transformer l'environnement afin qu'il favorise davantage les saines habitudes de vie, qu'il fournisse des informations et un soutien fonctionnel afin d'offrir des choix plus sains pour prévenir le gain de poids et qu'il garantisse les services pour aider les individus à combattre l'excès de poids.

Les industries et les partenaires qui souhaitent jouer un rôle dans l'amélioration de la santé de la nation peuvent signer le *Public Health Responsibility Deal*<sup>1</sup>, qui vise les aliments, l'alcool, l'activité physique et la santé au travail. Par ailleurs, cet appel à l'action est soutenu par une stratégie de marketing social<sup>2</sup> (*Change4Life*) sur une période de trois ans.

Pour consulter la politique du gouvernement britannique, consultez le [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk).

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

Le but est de réduire la consommation nationale d'énergie à cinq milliards de calories par jour afin de ramener la balance énergétique collective et d'aider les individus qui ont besoin de perdre du poids à le faire.

1. [www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/documents/digitalasset/dh\\_125237.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_125237.pdf)  
2. [www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/documents/digitalasset/dh\\_130488.pdf](http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_130488.pdf)

### LA VILLE DE TORONTO ET SON APPROCHE

L'approche *Healthy City* de la Ville de Toronto met au défi les gouvernements locaux d'être informés des questions liées à la santé qui sont enchâssées dans l'ensemble des politiques, programmes et services. Elle encourage les divers services de la Ville et le public à collaborer pour trouver et implanter des réponses holistiques aux défis d'une ville.

Document  
*Healthy City*

Ce rapport met l'accent sur les conséquences majeures des villes et de leur conception sur la santé. Il met également en lumière le rôle qu'ont les gouvernements locaux dans la création de villes prospères, habitables et en santé.



Les villes en santé résultent d'une vision créative, de prises de décisions stratégiques et d'une mise en œuvre réfléchie qui respectent les besoins en santé et les défis de tous les résidents. Parmi les facteurs socioéconomiques et environnementaux qui touchent la santé, la Ville de Toronto retient l'environnement naturel, l'environnement bâti, le transport, l'habitation, les voisinages, le revenu et l'emploi, l'éducation, la sécurité alimentaire et les services de santé.

La façon dont on planifie, conçoit et bâtit nos villes influence notre santé. Ainsi, l'utilisation du territoire et les caractéristiques du design urbain influencent l'activité physique en encourageant ou non les déplacements à pied, à vélo, en voiture ou en transport en commun. De plus, un service de transport en commun accessible et abordable rapproche les gens de différents lieux – travail, école, services, lieux récréatifs et communautaires – qui sont bons pour la santé.

Consultez l'approche de la Ville de Toronto au [www.toronto.ca/health/hphe/pdf/healthytoronto\\_oct04\\_11.pdf](http://www.toronto.ca/health/hphe/pdf/healthytoronto_oct04_11.pdf).

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du 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](mailto: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 15 février 2012.

Pour nous joindre : [pag@msss.gouv.qc.ca](mailto:pag@msss.gouv.qc.ca).

## 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](http://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](http://www.saineshabitudesdevie.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

**Élaine Corbin**, 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

**Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

## RÉVISION LINGUISTIQUE

**Marie-France LeBlanc**

## COLLABORATEURS À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

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

**Alexandre Campeau-Vallée**, Équiterre

**Daniel Yeon**, Institut canadien des politiques agroalimentaires

**Alain Poirier**, ministère de la Santé et des Services sociaux

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

**Jacinthe Hovington**, conseillère indépendante pour le Réseau du sport étudiant du Québec

**Maryse Bédard-Allaire**, Carrefour action municipale et famille

**Véronique Baril**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

**Sonia Grenon**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

**Simon Luc Dallaire**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

**Sophie Lachance**, ministère de la Santé et des Services sociaux

**Diane Boudreault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

**Karine Dumais**, Secrétariat à la condition féminine

**Andrée Lemay**, Québec en Forme

**Donald Dessureault**, Plateau lanauois intersectoriel

**Marie Ouellet**, Centre de santé et de services sociaux Pierre-De Saurel

**Mario Corbeil**, Direction de la santé publique de l'Outaouais

**Marie-Claude Perreault**, Association pour la santé publique du Québec

**Laurie Plamondon**, Institut national de santé publique du Québec

**Daniel Auger**, Direction de la santé publique de l'Estrie

**Nathalie Ouellet**, Direction régionale de l'Estrie, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

**Marie-Josée Talbot**, Direction régionale de l'Estrie, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

**Lise Delisle**, Centre de santé et de services sociaux Drummond

**Anne-Marie Ouimet**, Institut national de santé publique du Québec

**Christine Baron**, Conseil Sport et Loisir de l'Estrie

**Sarah Lepage**, Direction régionale de la Chaudière-Appalaches, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

**Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

## ÉDITION

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

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISSN 1918-8692 (version imprimée)

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.