

Investir pour l'avenir

BULLETIN RÉGIONAL D'INFORMATION

LES RESTAURATEURS DES ARÉNAS TRAVAILLENT FORT DANS LES COINS !

Le chantier saine alimentation dans le milieu municipal du Plan d'action régional pour les saines habitudes de vie (PAR-SHV) poursuit ses actions en travaillant en étroite collaboration avec les regroupements locaux de partenaires soutenus par Québec en Forme et les nutritionnistes des équipes locales en saines habitudes de vie du CIUSSS MCQ.

Depuis déjà quelques mois, on peut remarquer des changements dans l'offre alimentaire de certains arénas. En effet, depuis le mois de septembre 2015, le Complexe sportif Sani Marc à Victoriaville offre un menu composé de plusieurs produits locaux permettant de répondre aux besoins des sportifs avant, pendant et après l'activité physique. Le menu de La Fabrique offre paninis, pâtes, pizzas fines, boules d'énergie, yogourt à boire et même, soupe aux légumes.

Du côté du Centre Richard-Lebeau de Saint-Léonard-d'Aston, c'est lors d'un tournoi qui se tenait la fin de semaine du 23-24 janvier 2016 que la nouvelle offre alimentaire a été lancée. Pour élaborer le menu, des jeunes fréquentant l'aréna ont été impliqués. Le menu est constitué de trios et de collations pour sportifs. Le panini au porc effiloché cuit sur place à la mijoteuse saura vous convaincre du plaisir de bien manger! Le chantier communications/mobilisation s'implique aussi dans ce projet, entre autres, afin de mettre en valeur le nouveau menu et de déterminer les stratégies de promotion à utiliser.

Le Centre récréatif Norman-Boisvert, situé à Kingsey Falls, et l'Amphithéâtre Léo-Paul-Boutin, situé à Plessisville, sont également en démarche pour améliorer leur offre alimentaire. Plus de détails seront disponibles dans le prochain bulletin.

LES COMMUNICATIONS, ESSENTIELLES À LA PROMOTION DES SHV



La prochaine année sera remplie de défis pour les partenaires des saines habitudes de vie du Centre-du-Québec. C'est dans cet esprit que les membres du chantier communications/mobilisation, regroupant des professionnels des paliers local et régional, travaillent actuellement afin que les SHV deviennent la norme. Si vous désirez faire connaître un bon coup, surtout n'hésitez pas à nous solliciter.

(josianfontaine@gmail.com).



ARTICLES INTÉRESSANTS

- [Claudia Proulx, s'impliquer pour donner le goût aux jeunes de bouger!](#)
- [600 jeunes rassemblés lors de la journée événement du Groupe Sportif](#)
- [Quand les municipalités s'unissent autour des SHV](#)

PENSÉE SHV DU MOIS

« Le PC sur le PC : la prise de conscience amène la prise en charge et il n'y a pas de prise en charge s'il n'y a pas de prise de conscience. Et une prise de conscience, ça se fait dans un temps d'arrêt où on arrête les gens et où on leur fait un message puissant, qui vient souvent du cœur. »

Pierre Lavoie

février 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

MEMBRES DE LA TABLE INTERSECTORIELLE RÉGIONALE SAINES HABITUDES DE VIE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

CIUSSS MCQ

Isabelle Goupil-Sormany
Yanik Lefebvre

QUÉBEC EN FORME

Claire Chouinard

MAMOT

Jean Dionne
Céline Girard

MAPAQ

Gilles Beaudry
Michel Dumas

MFA

Renée Patry
Sophie Marcoux

MTQ

Carl Bélanger
Richard Paquin

DBCQ

Gaétan Lemelin

AVENIR D'ENFANT

Nathalie Plourde

RCPE 04-17

Annie-Claude Dubé

LSCQ

Caroline Lemire

RSEQ CANTONS-DE-L'EST

Olivier Audet

RSEQ MAURICIE

Micheline Guillemette

CALENDRIER DES ACTIVITÉS SHV DE FÉVRIER

Jusqu'au 28 février - Surveillez les programmations de Plaisirs d'hiver dans les municipalités du Centre-du-Québec !

[Bécancour-Nicolet-Yamaska](#)
[Arthabaska-Érable](#)
[Drummondville](#)

Le 4 février - Rencontre entre les partenaires du PAR-SHV et les gestionnaires de camp de jour de la MRC de Bécancour.

Le 5 février - Une formation en développement moteur pour les enfants 0-5 ans aura lieu à Trois-Rivières pour de futurs formateurs. Des kinésiologues des CIUSSS de la Mauricie Centre-du-Québec feront partie des premières cohortes formées dans le cadre de la formation « **Attention! enfants en mouvement!** ». Objectif de la formation : faire bouger davantage nos tous petits!

Les 16-17-18 février - Formation des acteurs de soutien qui ont pour mandat d'accompagner les municipalités dans la mise en place d'environnements favorables. Nous profiterons de l'expérience de la municipalité de Saint-Wenceslas qui viendra présenter sa démarche de mobilisation et d'intégration de sa politique familiale en forme.

Le 24 février - Rencontre du chantier mode de vie physiquement actif.

Le 25 février - Rencontre du chantier petite enfance du RCPE 04-17



FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC NOS RECETTES HIVERNALES

Quelques idées de [recettes hivernales](#) ont été transmises à l'ensemble des organisateurs d'événements Plaisirs d'hiver de la région. Si vous faites un tour dans un événement Plaisir d'hiver, vous aurez peut-être la chance de goûter à une délicieuse soupe aux légumes, à un chili réconfortant ou à un jus de pomme chaud à la cannelle!

Un outil réalisé en collaboration avec les partenaires du Plan d'action régional pour les saines habitudes de vie des 0-17 ans du Centre-du-Québec 2014-2016



Nous vous invitons à nous faire part des travaux et des actions que vous réalisez dans le cadre de l'acquisition des SHV.

Nous pourrions ainsi partager avec vous les bons coups.

Courriel de la rédaction : josianfontaine@gmail.com



Québec

Québec
EN FORME

cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme.