



# INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin régional d'information  
sur les **saines habitudes de vie**

## Répondez à l'appel

Faites comme la MRC d'Arthabaska et appuyez le **Regroupement pour un Québec en santé**



Regroupement  
pour un  
**Québec  
en santé**

Comme municipalité, comme organisme, comme parent, il est important de faire entendre votre voix au gouvernement afin d'améliorer les environnements favorables aux saines habitudes de vie des Québécois. Cette priorité devrait faire partie de notre quotidien et influencer nos décisions à tout moment.



Écoutez cette courte vidéo énonçant l'**importance d'appuyer** le mouvement en faveur de la création d'**environnements favorables aux saines habitudes de vie** dans votre milieu.

## Préparez vos tuques, les **PLAISIRS D'HIVER** sont de retour !

C'est avec plaisir que Loisir Sport Centre-du-Québec conjointement avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec vous invite à participer à la prochaine édition de Plaisirs d'hiver qui se déroulera cette année du **20 janvier au 12 mars 2017**.

Cette grande fête de l'hiver vise à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques hivernales chez les Québécois et Québécoises et à mettre en valeur vos installations et activités. Chaque année un grand nombre de municipalités et d'organismes du Centre du-Québec et de toute la province profitent de cet événement pour offrir une myriade d'activités hivernales gratuites ou peu coûteuses. **Si vous désirez inscrire des activités** à la programmation Plaisirs d'hiver du Centre-du-Québec, veuillez remplir le [formulaire](#) en ligne.

Pour ne rien manquer cet hiver, consultez [agendaloisirs.ca](#). Vous aurez le détails des programmations de toutes les activités qui se dérouleront près de chez vous dans le cadre des Plaisirs d'hiver 2017. Cet hiver, on joue dehors!



## NOUVEAUTÉ LE DÉFI DE NEIGE

Cet hiver, Loisir Sport Centre-du-Québec vous offre la possibilité de participer au Défi château de neige dans le cadre des Plaisirs d'hiver.

Pour participer, rien de plus simple.

1. Construire un château.
2. Le prendre en photo.
3. [Télécharger](#) la photo sur le site du Défi Château de neige.
4. Prix de participation à gagner.

Vous pouvez vous inscrire dans **4 catégories** : Familles/amis, Écoles, Petite enfance, Organismes

On a hâte de voir vos chefs-d'oeuvre!



## ÇA SE PASSE AU CENTRE-DU-QUÉBEC

Plusieurs municipalités se distinguent dans le cadre des **Prix d'excellence 2016 La santé au coeur de l'action municipale**, remis par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé

### BRAVO

#### Notre-Dame-de-Ham!

Lauréate du prix :  
Municipalité conviviale et solidaire  
Projet : soutien alimentaire en milieu rural mis en place par le Service d'entraide des Hauts-Reliefs.

### BRAVO

#### Victoriaville!

Finaliste du prix:  
Intelligence collective  
Projet : Hop la ville

### Prix du Défi Santé 2016

Remis par Capsana

### BRAVO

#### Chesterville!

Lauréate de la catégorie :  
Amélioration de l'offre alimentaire.  
Projet : Déploiement du plan d'action visant l'amélioration de l'offre alimentaire.

### BRAVO

#### Princeville!

Lauréate dans la catégorie :  
Bonification des infrastructures et équipements sportifs, récréatifs et de loisirs.  
Projet : Sentier pédestre au Parc Multisport



### Menu santé dans les arénas La municipalité de Plessisville emboîte le pas.

Le 29 novembre dernier, la municipalité de Plessisville dévoilait son tout nouveau menu pour sportifs offert au casse-croûte de l'Amphithéâtre Léo-Paul-Boutin.

Un beau travail de collaboration entre la municipalité, les nutritionnistes du Plan d'action régional pour les saines habitudes de vie et du CIUSSS MCQ, le personnel de l'aréna et un commerçant local. Ce nouveau menu vient bonifier l'offre existante, rendant les choix sains plus faciles à prendre.



#### TRIO #1

SOUS-MARIN AU CHOIX  
CLUB AU POULET OU ROASTBEEF

7,50\$

#### TRIO #2

PAINS FARCIS DU JOUR  
OU FAJITAS AU POULET

6,75\$



## NOUVELLES ÉTUDES

«Une heure de vélo par semaine pourrait réduire considérablement le risque de maladie coronarienne, selon deux études publiées par des chercheurs scandinaves.»

Source: <http://sante.lefigaro.fr/article/pedaler-c-est-bon-pour-la-sante>

## COMMUNAUTÉ branchée et réseautée (CBR)

Connaissez-vous cette nouvelle initiative de Québec en forme? Elle vise principalement à présenter des conférences pour informer, mais aussi à créer un prétexte de rencontres et d'échanges entre les membres de la communauté.

Le 7 décembre dernier, l'une de ces rencontres se tenait à Trois-Rivières. Plus de 150 personnes étaient rassemblées pour écouter la conférence de monsieur Pierre Thibeault, architecte de renom sous le thème «Ma ville : rêvez l'aménagement pour la qualité de vie des citoyens». Une bonne dose de motivation!

Vous l'avez manquée?

La conférence intégrale sera disponible en janvier sur le site de [communauté branchée et réseautée](#) (CBR).

## VISION QUÉBÉCOISE d'un mode de vie physiquement actif

Les membres de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) ont élaboré une [vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif](#).

Cette vision, à laquelle se rallient les professionnels et les organisations de différents milieux, contribuera à assurer la synergie des actions afin de faire front commun pour ajouter du mouvement au quotidien de chaque Québécois et de hisser le mode de vie physiquement actif au rang de norme sociale.



## DES HISTOIRES AUTENTIQUES qui transforment des vies

Pour vous inspirer et vous encourager à suivre le mouvement en faveur des saines habitudes de vie, consultez le recueil d'histoires inspirantes provenant des quatre coins de la province.

Vous pouvez [télécharger le livre](#) **Pour un Québec en forme** tout à fait gratuitement. Cette initiative de Québec en forme met en lumière les efforts et la créativité de plusieurs milieux pour créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie (ateliers d'éveil au goût dans les garderies, cours d'écoles actives et animées par de jeunes leaders, programme pour faire découvrir les plaisirs de l'activité physique aux adolescentes, etc.).

Une belle lecture de table de chevet afin de commencer l'année 2017 inspiré et passionné!



## GAZELLE ET POTIRON

Nouvel outil de mise en oeuvre maintenant disponible



Le document «Fiches soutenant la mise en oeuvre du cadre de référence Gazelle et Potiron» a pour objectif de soutenir les gestionnaires de services de garde éducatifs dans la mise en place de stratégies et de bonnes pratiques relativement à ce cadre de référence du Ministère de la famille.

Il se veut simple et facilitant pour assurer la cohérence entre les actions de l'équipe du service de garde et les concepts théoriques de Gazelle et Potiron. Il est composé de 6 fiches qui sont divisées en 3 sections.

**La section 1** des fiches comprend la description de chacune des orientations du cadre de référence et le comportement qui sera observé chez l'enfant ou dans le fonctionnement du service de garde.

**La section 2** traite des environnements favorables nécessaires à la mise en oeuvre de l'orientation. Elle propose 4 étapes relatives au savoir, savoir-faire, savoir-être et l'évaluation.

**La section 3** permet d'établir le bilan des actions à réaliser et à ajuster pour assurer la cohérence des actions reliées aux bonnes pratiques et leur pérennité.

Pour obtenir le Guide de mise en oeuvre, veuillez communiquer avec Marie-Claude Marcoux par courriel : [info@mc-coaching.ca](mailto:info@mc-coaching.ca)



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

#### CIUSSS MCQ

Martine Croteau  
Yanik Lefebvre

#### QUÉBEC EN FORME

Claire Chouinard

#### MAMOT

Céline Girard  
Denis Daneau

#### MAPAQ

Norman Houle  
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