



INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin régional d'information sur les saines habitudes de vie

En octobre, on marche vers l'école !

Octobre est le Mois international Marchons vers l'école, une initiative danoise suivie désormais par plus de 40 pays et le Québec y participe ! En effet, dans le cadre de cette initiative plusieurs écoles relèveront le **Défi active tes pieds!** Il se déroule **du 9 au 27 octobre** et met en compétition des écoles québécoises. Les gagnantes, c'est-à-dire les écoles qui cumulent le plus de kilomètres de déplacement actif se verront remettre des cadeaux de 250 \$ à 500 \$.

Des nouvelles du «groupe de travail Transport actif» de la cellule saines habitudes de vie d'Arthabaska !

Le groupe de travail est constitué de représentantes et représentants des organisations suivantes : la CSBF et ses services de garde, la MRC d'Arthabaska, l'organisme Loisir sport Centre-du-Québec, la ville de Victoriaville et la Table intersectorielle régionale pour les saines habitudes de vie du Centre-du-Québec. Le «groupe de

travail Transport actif» en plus de promouvoir la participation des écoles au Défi active tes pieds, réalisera d'autres activités au printemps, notamment dans le cadre des **Semaines du transport actif**, qui se déroulent du **16 au 27 avril**.

Vous souhaitez que votre école s'implique ? Contactez **M. Jérôme Grenier**, de la CSBF jgrenier1@csbf.qc.ca

Nombreux projets en transport actif à la Commission scolaire des Bois-Francis (CSBF)

Ce sont **5 écoles** qui participent ou sont en voie de participer au **Trotti-bus** et **deux écoles** qui profitent déjà des **Parcours ludiques**.

D'ailleurs, pour les municipalités des MRC d'Arthabaska et de L'Érable, il est possible **d'emprunter les pochoirs** de marquages de pas au sol visant à rendre les parcours plus intéressants et sécuritaires! Il suffit de contacter Mme Geneviève Demers, de la MRC d'Arthabaska Genevieve.Demers@mrc-arthabaska.qc.ca



À partir du **2 octobre**,
il est temps pour les **écoles secondaires** de **s'inscrire à Fillactive!**

FILLACTIVE

Une **nouvelle entente** de collaboration avec **Fillactive** (initiative pour faire bouger les filles) a permis de confier le rôle de coordonnatrice Fillactive à **Josiane Fontaine**, employée de **Loisir Sport Centre-du-Québec (LSCQ)** et chargée de projet pour le milieu scolaire du **Plan d'action régional pour les SHV**.

Les **arrimages** entre les différents partenaires régionaux se feront plus facilement grâce à cette entente. En effet les kinésiologues des équipes locales SHV du CIUSSS MCQ, les programmes administrés par LSCQ (Kino-Québec et École Active) et les objectifs du PAR-SHV seront mis en commun pour faciliter le déploiement de Fillactive.

Pour implanter l'approche Fillactive au sein de votre école secondaire et ainsi contribuer à faire bouger plus de filles de notre région, n'hésitez pas à communiquer avec Josiane Fontaine au 819-816-6128 ou par courriel josiane.fontaine@fillactive.ca



ÇA SE PASSE AU CENTRE-DU-QUÉBEC

Bons coups



BRAVO à la ville de Nicolet

En août dernier, la ville de Nicolet dotait le parc Thérèse-Boisvert-Alard d'un bac de matériel **Remise O Jeux**. En se présentant au parc la population pourra profiter d'une variété de jeux libres tel que des cerfs-volants, des cerceaux, des ballons et bien plus encore, tout à fait gratuitement. Pour plus de détails sur ce projet, consulter l'[article du Courrier Sud](#).

BRAVO aux services de garde et aux écoles **Le Phare de Deschaillons** et à l'école intégrée **Saint-Médard et Sainte-Marie de Warwick**

Retenue parmi 10 écoles par l'équipe de Croquarium, le programme **«Un jardin pour chaque enfant»** sera implanté dès cet automne et se poursuivra toute l'année scolaire 2017-2018 dans ces deux écoles de la région. Chaque projet totalise une valeur de **30 000\$** (formation, matériel pédagogique, implantation d'un jardin...). De belles collaborations à venir dans ces deux milieux. Félicitations et bon succès !

BRAVO au CPE **Fleur de soleil de Plessisville**

Vos actions entrepris pour maximiser le temps de jeu extérieur ont été soulignées dans le cadre des « Bon Coups » du projet Petite enfance Grande Forme de l'AQCE. Un bel exemple à suivre !

La Forêt Nourricière

Une **initiative inspirante** dans la création
d'**environnements favorables** aux saines habitudes de vie!

Joanie Champagne, la nouvelle nutritionniste du plan d'action régional SHV du Centre-du-Québec a eu la chance d'aller visiter [La Forêt Nourricière](#), située au **site touristique de Maddington**.

Le projet de la Forêt Nourricière est une initiative du comité Solutions Alimentaires, qui découle du Carrefour des générations du Grand Daveluyville. Celui-ci souhaitait mettre en place un espace jardin dans un souci d'autosuffisance alimentaire et d'éducation à l'alimentation.

Par ailleurs, le projet visait l'intégration sociale des citoyens et citoyennes et le **partage des connaissances entre les générations**. Débuté en 2016 avec la création de potagers en bacs, un groupe de bénévoles a privilégié l'idée de La Forêt Nourricière. Elle nécessite peu d'entretien au fil des ans, se nourrissant et s'hydratant par elle-même. La pérennité du projet était ainsi assurée. Sa création a débuté à l'automne 2016, grâce aux dons de plants de la communauté et d'une subvention de la Municipalité de Maddington. Bien que la forêt arrivera à maturité dans 3 ans, les citoyens furent invités à récolter certains aliments tout au cours de la saison.

Au-delà des apports alimentaires, le projet favorise le tissage de liens, le partage et les échanges entre les citoyens. **Plusieurs autres idées de développement planent pour favoriser la croissance du projet** : cuisines collectives avec les produits de récolte, distribution de recettes, installation d'un «Free-Go» pour conserver les récoltes et favoriser le partage, une fête des récoltes en 2018, création d'affiches pour éduquer les gens sur les aliments de La Forêt Nourricière... C'est toute une communauté qui est appelée à se mobiliser autour de ce projet intégrateur. Bravo!



Les écoles canadiennes ont jusqu'au 15 novembre pour faire une demande de financement auprès de la Whole Kids Foundation pour mettre en place un jardin scolaire. [Infos du magazine 100°](#)

Vos nouvelles du Plan d'action régional pour les saines habitudes de vie, 0-17 ans (PAR-SHV)

Connaissez-vous le cadre de référence «Gazelle et Potiron»?

Les **sessions de sensibilisation** aux orientations du Cadre de référence «Gazelle et Potiron» du ministère de la Famille sont **encore disponibles** pour l'ensemble des milieux accueillant des **enfants 0-5 ans**. Les intervenantes œuvrant dans les maisons des familles, dans le cadre du programme Passe-partout et les enseignantes des classes de prématernelle et de maternelle intéressées par ce contenu sont invitées à communiquer avec **Annie Claude Dubé** au 819-699-3119 ou annie.claude@rcpe04-17.net. Au plaisir de vous rencontrer!

Laissez-vous inspirer

Des services de garde éducatif en forêt, une expérience aux nombreux bienfaits.

Vivre une expérience d'immersion et d'initiation au contact avec la nature est un modèle d'éducation qui existe depuis des décennies dans plusieurs pays notamment en Europe de l'est. Ce modèle prend forme au Québec.

Le programme [Grandir en forêt](#) coordonné par Mme Michèle Leboeuf et le projet [Enfant Nature](#) de Mme Sylvie Gervais en sont des exemples éloquentes.



Nouvelle recrue Joanie Champagne

Chargée de projet en nutrition pour le Plan d'action région SHV



Nouvellement de retour dans ma région natale, il me fait plaisir de me joindre à la grande équipe des saines habitudes de vie du Centre-du-Québec pour **promouvoir la saine alimentation**.

À titre de nutritionniste, mon rôle est de supporter les différents milieux (scolaire, municipal, petite enfance, communautaire) et les nutritionnistes des équipes locales SHV du CIUSSS dans l'élaboration et la mise en place de projets visant à créer des environnements favorables à la saine alimentation. Ayant déjà contribué au regroupement local de Québec en Forme sur la Côte-Nord, j'ai acquis une expérience variée dans divers milieux d'activités touchant les jeunes de 0-18 ans. C'est avec enthousiasme et dynamisme que je compte influencer le Centre-du-Québec dans la création de projets novateurs et inspirants!

Je vous invite donc à me contacter au **819-751-8511 poste : 2351** ou au joanie_champagne@ssss.gouv.qc.ca pour des projets ou questionnement en lien avec la saine alimentation. **Au plaisir!**



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

Pierre Douin
Denis Daneau

MAPAQ

Réjean Prince
Michel Dumas

MFA

René Patry
Sophie Marcoux

MTQ

Marie-Ève Turner
Richard Paquin

AVENIR D'ENFANT

Julie Cossette

RCPE 04-17

Annie Claude Dubé

LSCQ

Caroline Lemire

RSEQ CANTONS-DE-L'EST

Olivier Audet

RSEQ MAURICIE

Micheline Guillemette
Sean Cannon

Pour ne plus recevoir ce bulletin dans l'avenir, veuillez faire parvenir un courriel à cet effet à jfontaine@centre-du-quebec.qc.ca