



VOTRE bulletin régional d'information sur les **saines habitudes de vie**

PLAISIRS D'HIVER



Le bulletin **Investir pour l'avenir** fait peau neuve!



Voici la nouvelle identité visuelle adoptée par la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie (TIR SHV) du Centre-du-Québec le 9 février dernier.

Cette nouvelle image permettra à la TIR SHV et ses partenaires d'utiliser une image accrocheuse, simple et représentative pour faire la promotion des saines habitudes de vie dans les différents milieux.

Comme la TIR SHV travaille en collaboration avec une multitude de partenaires locaux pour développer des environnements favorables à l'adoption et au maintien des saines habitudes de vie, cette signature se

veut inclusive en intégrant les partenaires des paliers régionaux et locaux œuvrant en promotion des saines habitudes de vie.

**Explications du logo**

**Le vélo** rappelle le **mode de vie physiquement actif**.

**La carotte** ainsi que **le panier de fruits et légumes** font référence à la **saine alimentation**.

L'image fait également référence au **transport actif** puisque le panier rempli de provisions laisse penser que l'utilisateur a utilisé son vélo pour se rendre chez son marchand local.

**La ligne pointillée** laisse sous-entendre la présence d'une **piste cyclable** afin de démontrer que le développement et la pérennisation des saines habitudes de vie doivent s'appuyer sur des **environnements favorables**.

Tous les partenaires qui font la promotion des saines habitudes de vie sont invités à utiliser ce logo. Vous pouvez l'apposer à votre signature de courriel ou encore le joindre à vos communications sur le sujet.

**Téléchargez le logo**

Merci de **contribuer** à la **PROMOTION** des **saines habitudes de vie** au Centre-du-Québec!



L'hiver, on joue dehors au Centre-du-Québec!

Jusqu'au 11 mars 2018, la région vous offre sa programmation **Plaisirs d'hiver**.

C'est avec beaucoup de fierté que Loisir Sport Centre-du-Québec et le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec s'associent avec les écoles, les organismes communautaires et les municipalités pour proposer des centaines d'occasions de s'amuser en plein air cet hiver.

Pour connaître la programmation complète de Plaisirs d'hiver, rendez-vous sur le site [agendaloisirs.ca](http://agendaloisirs.ca)

**Tout le monde DEHORS !**

## ÇA SE PASSE AU CENTRE-DU-QUÉBEC

### BONS COUPS



#### **BRAVO!** LAURIERVILLE pour le MuscuLAU gym

Les résidents de Laurierville peuvent maintenant s'adonner à de l'exercice physique dans leur toute nouvelle salle d'entraînement MuscuLAU gym qui a été inaugurée à l'intérieur de l'édifice municipal au coût de 48 000 \$. [Lire la suite](#)

#### **BRAVO!** La MRC d'Arthabaska première à devenir «MRC amie des enfants»

Le Carrefour action municipale et famille (CAMF) a remis la toute première accréditation québécoise MRC amie des enfants à la MRC d'Arthabaska en novembre dernier. L'événement s'est fait en présence du président du CAMF et maire de Varennes, monsieur Martin Dampousse, de 22 représentants des municipalités participantes et d'élèves de niveau primaire. [Lire la suite](#)

#### **BRAVO!** DRUMMONDVILLE pour la certification VÉLOSYPATHIQUE

La Ville de Drummondville est fière d'annoncer qu'elle figure dans la plus récente liste des collectivités ayant reçu la certification Vélosympathique de la part de l'organisme Vélo Québec. Cette première candidature lui a valu une reconnaissance de niveau bronze. [Lire la suite](#)

### Une **nouvelle présidente** pour la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie du Centre-du-Québec

Depuis le mois de décembre dernier, c'est la **D<sup>re</sup> Marie-Josée Godi**, directrice de la santé publique et de la responsabilité populationnelle du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec qui assure la présidence de la Table intersectorielle saines habitudes de vie (TIR SHV) du Centre-du-Québec.

D<sup>re</sup> Godi s'est dite très heureuse de pouvoir piloter cette Table de concertation qui vise, par son plan d'action régional, à soutenir les communautés locales dans la création d'environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie chez les enfants de 0 à 17 ans et leur famille. Rappelons que cette Table est composée de 11 organismes régionaux et directions régionales de ministères. « Il s'agit d'une belle opportunité qui m'est offerte pour travailler de concert avec une multitude de partenaires de niveaux régional et local afin d'améliorer la qualité de vie de la population du Centre-du-Québec », a affirmé la Dre Godi lorsqu'elle a accepté de porter ce nouveau mandat.



### Fillactive en formation au Centre-du-Québec

Le 22 janvier dernier, l'organisme Fillactive offrait une journée de formation s'adressant aux responsables du programme Fillactive des écoles secondaires, aux étudiantes-leaders, mais également à tous les partenaires désireux d'en savoir plus sur l'approche Fillactive ou sur l'activité physique chez les filles en général.

La formation a permis de sensibiliser et d'outiller l'ensemble des acteurs qui soutiennent les jeunes filles dans leur cheminement vers l'adoption et le maintien d'un mode de vie sain et actif pour mieux intervenir auprès d'elles. Le programme Fillactive est présent dans 14 écoles secondaires sur 16 au Centre-du-Québec. Merci aux personnes qui ont participé à cette activité! Bravo pour votre dévouement!

### ÉVÉNEMENTS À SURVEILLER

21 février à Drummondville  
**FORUM RÉGIONAL SUR LA MOBILITÉ DURABLE - DÉPLACEMENTS DES CITOYENS ET DÉFIS CLIMATIQUES!**  
[En savoir plus](#)

22 février à Gentilly  
**L'ALIMENTATION AU COEUR DES COMMUNAUTÉS**  
[En savoir plus](#)

Merci de **contribuer** à la  
**PROMOTION**  
des **saines habitudes de vie**  
au Centre-du-Québec!



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

### La Tablée des chefs : un succès à Plessisville!

Pour une deuxième année, une vingtaine de jeunes de la polyvalente La Samarre de Plessisville participent aux brigades culinaires de La Tablée des chefs.

La première année a été un franc succès, donc l'école poursuit cette activité parascolaire d'éducation culinaire. Il y a 12 ateliers dans l'année, dont 3 défis à relever en équipe. Les jeunes apprennent le plaisir de cuisiner et de découvrir de nouvelles saveurs tout en ayant un côté compétitif stimulant, puisque des points sont attribués aux brigades qui réussissent le mieux leur défi lors de chaque activité. À la fin de l'année scolaire, les meilleures brigades de chaque école relèvent le Combat des brigades.

Le programme est actuellement offert à 2 000 jeunes dans 100 écoles secondaires à travers toutes les régions du Québec. Au Centre-du-Québec, la polyvalente La Samarre est la première à l'offrir.

L'école a la chance d'avoir une salle très bien équipée avec 5 fours et des tables de travail, ce qui est très facilitant pour offrir les ateliers. La Tablée des chefs a fourni une grande partie de l'équipe-

ment de cuisine, en plus de couvrir les frais pour les aliments et pour le chef cuisinier engagé.

Avant les Fêtes, les jeunes ont réalisé un défi social orienté vers le partage à la communauté en faisant le montage de soupes sèches remises à l'organisme d'aide alimentaire ORAPÉ de Plessisville. Les gens qui reçoivent les soupes sèches n'ont qu'à y ajouter de l'eau bouillante pour avoir une bonne soupe réconfortante concoctée à partir d'ingrédients sains.

La Tablée a aussi rejoint les parents lors d'un repas de Noël préparé par les jeunes où ils ont invité leur famille.

Bravo à l'équipe de la polyvalente La Samarre pour ce bon coup inspirant ! Pour inscrire une école et prendre de l'information sur le programme, visitez le site Internet de la Tablée des Chefs : <http://www.tableedeschefs.org/fr/eduquer/brigades-culinaires>

**Angèle Martin-Rivard**, nutritionniste  
CIUSSS MCQ - Saines habitudes de vie  
MRC d'Arthabaska, de L'Érable et de Drummond  
819 751-8511, poste 2310  
[angele\\_martin-rivard@ssss.gouv.qc.ca](mailto:angele_martin-rivard@ssss.gouv.qc.ca)



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

#### CIUSSS MCQ

Dre Marie-Josée Godi  
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

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](mailto:jfontaine@centre-du-quebec.qc.ca)