



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



## L'agriculture urbaine germe sur le territoire

Avez-vous témoigné de la naissance de jardins urbains dans votre communauté? Ils émergent partout au Centre-du-Québec, à tous les niveaux. Le plan d'action régional pour les saines habitudes de vie a d'ailleurs soutenu quelques-uns de ces projets en offrant une formation d'initiation à l'agriculture urbaine en avril dernier.

En voici quelques exemples :

- **L'école l'Oasis** de Sainte-Françoise prévoit la construction d'une serre-jardin à l'automne 2018 afin de permettre aux jeunes de développer des compétences horticoles et de favoriser les saines habitudes de vie;
- La **municipalité de Saint-Rosaire** a vu naître une collaboration entre l'école et le camp de jour afin de créer un jardin urbain qui sera semé et entretenu par les jeunes;
- Le **Comptoir alimentaire de Drummond** ainsi que la **Ville de Drummondville** soutiennent le projet «**Le noyau verger urbain**», qui prévoit la plantation d'arbres fruitiers et la distribution de leurs fruits auprès des plus démunis.

## Partagez vos projets

L'Alliance québécoise du loisir public vous invite à partager des projets de parc, de parc-école, d'espaces de jeu publics ou de réseau de parcs. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du **projet Espaces** qui s'attarde particulièrement aux espaces de jeu libre qui favorisent le développement des enfants, ainsi qu'à tous les espaces publics que fréquentent les autres groupes de population (adolescents, adultes, aînés, etc.) ou, dans une approche d'intégration, familles, handicapés et communautés culturelles.

Le projet Espaces aimerait développer une banque d'initiatives innovantes et de pratiques exemplaires inspirées du projet Espaces ou conformes à ses valeurs,



Pour prendre part à cet exercice veuillez remplir le **formulaire**.

## Soyons fiers de nos animateurs de camp de jour!

Plus de 500 jeunes occuperont le poste d'animateur de camp de jour cet été au Centre-du-Québec. Ensemble, ils offriront à 7 000 enfants des programmations extraordinaires qui leur permettront de se découvrir de nouvelles passions, de faire des rencontres, de bouger, de sauter, de s'amuser dans une ambiance où le plaisir primera!

Nos félicitations aux municipalités qui donnent aux jeunes animateurs l'occasion d'un premier emploi et qui leur offrent la formation et l'encadrement nécessaires pour soutenir leur travail auprès des enfants.

**Un bel été à vous tous!**

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



## ÇA SE PASSE AU CENTRE-DU-QUÉBEC

### BONS COUPS

#### **BRAVO!** **AU GROUPE SPORTIF** qui recevait **Jean-Luc Bras-** **sard le 13 avril dernier**

C'est lors de l'événement Groupe sportif des services de garde de la CSBF que les jeunes ont reçu la visite de cet athlète dans le cadre du programme des ambassadeurs de l'esprit sportif du gouvernement du Québec. Bravo pour cette belle initiative!

#### **BRAVO!** **À l'école SAINT-DAVID** pour l'implantation de son **Trottibus !** [Lire plus](#)



Par la même occasion, soulignons la réussite des **deux semaines du transport actif** de la CSBF où 32 écoles primaires ont participé aux activités. [Lire plus](#)

#### **BRAVO!** à l'événement «**Je bouge pour ma santé**» **MRC DE BÉCANCOUR**

Les citoyens de la MRC de Bécancour ont été nombreux à se déplacer au Parc régional de la Rivière Gentilly le 26 mai. Ils ont bien répondu à l'appel lancé par les professionnels de la santé et les élus municipaux pour venir bouger avec eux. [Lire la suite](#)



#### **BRAVO!** **À DRUMMONDVILLE** pour son plan de **mobilité durable**

La Ville de Drummondville invite la population à s'impliquer dans l'élaboration du plan de mobilité durable dont elle entend se doter. Une belle occasion pour parler du transport actif. [Lire plus](#)

#### **BRAVO!** **Cap sur l'avenir dans la** **MRC Nicolet-Yamaska**

Près de 50 personnes provenant du milieu municipale de la MRC de Nicolet-Yamaska ont participé à «**Cap sur l'avenir**», organisée par le **Réseau de support aux communautés de Nicolet-Yamaska**. Comme la qualité de vie est sous-jacente à tout ce qui a trait à la vie municipale, une conférence sur les Environnements favorables aux saines habitudes de vie a été présentée par **Marie-Line Molaison**, chargée de projet du Plan d'action de la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie du Centre-du-Québec.

[Consultez les initiatives inspirantes](#) de chacune des municipalités.



#### **BRAVO!** **à nos gagnants** **du Défi santé 2018!**

Catégorie municipalités mobilisées:  
**Victoriaville, Princeville, Ham-Nord**  
**et Sainte-Clotilde-de-Horton**  
Catégorie municipalités accueillantes:  
**MRC d'Arthabaska** [Lire plus](#)



### **Fillactive 2018 !**

Bouger entre filles, voilà ce que propose Fillactive dans nos écoles secondaires. Dans la région, 15 établissements scolaires offrent la possibilité aux filles de s'impliquer dans cette aventure qui permet de découvrir, renouer ou développer davantage le plaisir de l'activité physique au quotidien.

Les filles ont profité de 36 visites d'ambassadrices Fillactive dans les écoles pour les aider à se mettre en forme, découvrir de nouvelles façons de bouger, bien manger avant l'entraînement tout en les motivant!

Bravo à nos responsables scolaires qui, chaque année, relèvent le défi de soutenir les élèves et de les garder motivées jusqu'au bout! Tout près de 900 filles se sont inscrites cette année dans notre région, c'est vraiment un beau succès! Cette cause vous intéresse, vous aimeriez devenir ambassadrice? Contactez la coordonnatrice Fillactive de votre région : [Josiane Fontaine](#)

### **ÉVÉNEMENTS DE JUIN**

5 juin à Victoriaville  
**Rencontre régionale du milieu scolaire**  
organisée dans le cadre du Plan d'action régional pour les saines habitudes de vie du Centre-du-Québec (PAR-SHV)  
[En savoir plus](#)

6 juin à Drummondville  
**Bâtir la sécurité alimentaire au**  
Centre-du-Québec  
[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)**

# Partir la journée du bon pied avec un déjeuner à l'école Jeanne-Mance

**Depuis quelques mois, des membres du personnel de l'école secondaire Jeanne-Mance offrent des déjeuners GRATUITS aux élèves. L'expérience est très positive!**

En moyenne, 45 jeunes viennent déjeuner à l'école entre 7 h 30 et 8 h 30 dans le local d'art dramatique, un local neutre où tous les jeunes se sentent les bienvenus. Des déjeuners «pour emporter» sont aussi prévus pour certains jeunes qui arrivent plus tard à l'école.

Que ce soit par manque de temps, manque d'argent ou manque d'appétit avant de prendre le chemin vers l'école, les élèves apprécient le service et les jeunes viennent d'horizons variés, ce qui est un facteur de réussite selon Yannick Rivard, coordonnateur du projet.

Au démarrage, l'équipe a eu une subvention de la MRC de Drummond. Le projet est principalement viable grâce à l'équipe de bénévoles qui font les achats et la supervision de l'ensemble du projet. L'implication des jeunes est aussi de plus en plus grande. En plus de donner un coup de main à la vaisselle, ceux-ci travaillent à la recherche de financement. L'organisation d'activités s'imbriquera dans les projets intégrateurs des élèves.

Les jeunes ont accès à une variété d'aliments tels que du pain commandité par la Boulangerie Pelletier, du beurre d'arachide, des confitures, quelques choix de céréales, du jus de fruits pur. Certains produits sont offerts ponctuellement comme des fruits frais, du yogourt et des «grilled cheese». L'équipe désire également s'équiper pour offrir des «smoothies» à l'occasion. Le budget et la facilité de préparation et de conservation des aliments sont des facteurs qui influencent l'offre. Un réfrigérateur, un congélateur, quelques grille-pain, des assiettes et des verres sont disponibles sur place. L'accès à un lave-vaisselle est à venir pour faciliter la gestion du service.

Un bon déjeuner favorise la concentration et la réussite scolaire, en plus d'être une saine habitude de vie. L'initiative de l'école secondaire Jeanne-Mance est une belle source d'inspiration. Bravo à toute leur équipe!

**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**

Céline Girard  
 Denis Daneau

**MAPAQ**

Réjean Prince  
 Patricia Lamy

**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

**CRDS**

Mélanie Bergeron

Pour ne plus recevoir ce bulletin, veuillez faire parvenir un courriel à cet effet à [jfontaine@centre-du-quebec.qc.ca](mailto:jfontaine@centre-du-quebec.qc.ca)

