



P O U R U N

Q U É B E C

E N F O R M E

P O U R U N

Q U É B E C

E N F O R M E

CRÉDITS

Directeur général, Québec en Forme

Éric Lamothe

Responsable éditoriale

Marilie Laferté

Coordination des contenus

Sylvie Charbonneau

Rédaction

Marjolaine Arcand

Marianne Boire

Marie Dumais

Clémence Risler

Collaboration à la rédaction et aux contenus

Manon Boivin

Mariane Dion

Christine Faubert

Lucie Lapierre

Diane Le May

Kim Lalanne

Collaboration au contenu d'expertise

Sylvie Bernier

Nathalie Bigras, Ph. D.

Jean-Pierre Brunelle, Ph. D.

Dr Martin Juneau

Suzanne Laberge, Ph. D., M. Sc.

Dr Alain Poirier

Comité de lecture

Patrick Bouillé

Vincent Boutin

Benjamin Branget

Jean-Serge Grisé

Diane Le May

Marie-Andrée Paquin

Cathy Potvin

Marie Rochette

Lucie Theriault

Gestion de projet

Maryse Pratte

Révision

Toutes les équipes régionales de Québec en Forme

Photos

Québec en Forme

Agence

Brad

Dépôt légal – 2016

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (imprimé) – 978-2-9813316-3-2

ISBN (PDF) – 978-2-9813316-4-9

quebecenforme.org

POUR UN QUÉBEC EN FORME

**LES HISTOIRES
DERRIÈRE LE CHANGEMENT**

PRÉFACE

MARTIN JUNEAU

CARDIOLOGUE; DIRECTEUR
DE LA PRÉVENTION, INSTITUT
DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL;
PROFESSEUR AGRÉGÉ DE CLINIQUE,
FACULTÉ DE MÉDECINE, UNIVERSITÉ
DE MONTRÉAL

Il est difficile de ne pas sentir le vent de changement en faveur des saines habitudes de vie qui souffle sur le Québec ces temps-ci. Voilà maintenant plus de 30 ans que je fais la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation auprès de mes patients et dans les médias. Et je ne peux que me réjouir de constater que le message commence enfin à se faire entendre.

Il reste toutefois encore beaucoup de travail à faire. Car au rythme où vont les choses, notre système de santé continue à se diriger tout droit vers une impasse. Les maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer, représentent un enjeu majeur pour tous les pays. Il s'agit indéniablement d'un des plus grands défis du 21^e siècle: un immense défi de santé publique qui fait peser un lourd fardeau économique sur les États du monde entier.

Dans notre jargon médical, on appelle les maladies chroniques des «maladies non transmissibles» à la différence des maladies dites «transmissibles» qui décimaient autrefois les populations, comme la peste, la grippe ou la tuberculose. Aujourd'hui, 3 décès prématurés sur 5, dans le monde, sont attribuables aux maladies non transmissibles. Une situation inacceptable quand on sait qu'une grande part d'entre elles pourrait facilement être évitée par l'adoption de saines habitudes de vie.

Ce qui me surprend encore plus, quand je pense à ce problème, c'est qu'il est encore trop souvent perçu comme une question d'éducation. Or, en 2016, l'enjeu n'est plus là. Les sondages confirment que la majorité de la population sait très bien qu'il faut manger plus de fruits et légumes, bouger davantage et ne pas fumer pour être en santé. La question qu'il faut plutôt se poser est la suivante: pourquoi les gens tardent-ils autant à adopter de saines habitudes de vie, même s'ils savent que c'est important pour eux?

La réponse est claire et elle se trouve dans nos environnements. Les barrières à l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif sont encore trop nombreuses. On pourrait facilement en énumérer plusieurs, mais les barrières économiques m'apparaissent les plus flagrantes. Le prix des fruits et légumes a augmenté davantage que l'indice des prix à la consommation, contrairement à celui de la malbouffe qui, lui, a baissé. Cela peut paraître invraisemblable, mais les boissons sucrées coûtent effectivement moins cher aujourd'hui qu'il y a 20 ans.

Il existe aussi des barrières géographiques, comme les « déserts alimentaires » que l'on retrouve plus souvent dans les quartiers défavorisés et dans les villages isolés. Ce sont des zones où il est pratiquement impossible de trouver des fruits et légumes frais de qualité à prix raisonnable. Idem pour les obstacles au transport actif des écoliers : comment laisser aller les enfants à l'école à pied ou à vélo si le parcours n'est pas sécuritaire ? Les succès remportés dans la lutte contre le tabagisme nous ont pourtant bien enseigné que, au-delà des campagnes de sensibilisation, il est essentiel de mettre en place des politiques publiques qui permettent de modifier les environnements. Depuis les années 1970, tout le monde sait que fumer est mauvais pour la santé. Mais c'est seulement avec les augmentations importantes de taxes sur le tabac, dans les années 1990, l'interdiction faite aux cigarettiers de commanditer des événements sportifs ou culturels et, bien sûr, l'interdiction de fumer dans les lieux publics, que l'on a commencé à constater une véritable baisse de la consommation.

UN VENT DE CHANGEMENT

Bien sûr, beaucoup de travail reste à faire. Toutefois, nous ne devons pas oublier que le vent de changement qui souffle maintenant, nous le devons justement au dynamisme de gens qui, depuis des années, n'ont pas ménagé leurs efforts. Grâce au travail de sensibilisation et de promotion de la santé par des leaders d'opinion comme Sylvie Bernier et Pierre Lavoie, de plus en plus de gens commencent à adopter de saines habitudes de vie ou, à tout le moins, tentent de le faire. On le voit, entre autres, avec l'engouement croissant que suscite le Défi Santé. Aujourd'hui bien connu du grand public, il attire chaque année près de 150 000 participants. Plus de 500 municipalités se sont quant à elles jointes au mouvement en devenant partenaires. Même phénomène pour le programme Tremplin Santé qui encourage les camps d'été à faire la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes : d'année en année, le nombre de camps de jour ou de vacances qui adhèrent à ce programme ne cesse de croître. Tout ce travail de fond mené par une multitude d'organisations, conjugué à l'intérêt croissant de la population, contribue à faire évoluer la norme sociale en faveur de comportements plus favorables au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Et ça, c'est vraiment une excellente nouvelle. Pour que cette tendance porteuse se transforme en changement durable, il faut toutefois qu'elle soit

soutenue par de solides politiques publiques. Et, surtout, que ces politiques ne demeurent pas cloisonnées au sein du seul ministère de la Santé, mais que, au contraire, tous les ministères y participent. En effet, la majorité des actions efficaces dans le domaine de la prévention proviennent de secteurs autres : fiscalité, subventions agricoles, zonage autour des écoles, transport actif, etc. Une politique de prévention efficace doit donc émaner du plus haut niveau de l'État.

Afin que cet élan collectif prenne encore de l'ampleur, il ne faudrait surtout pas se laisser freiner par des considérations financières, car les investissements en prévention sont définitivement rentables à long terme. À ce chapitre, le Conference Board du Canada rapportait, en 2015, que le gouvernement du Québec pourrait économiser 800 millions \$ par année d'ici 2030, soit plus de 7,7 milliards au total, s'il investissait davantage en prévention des maladies chroniques¹. De son côté, l'Institut national de santé publique du Québec, dans un rapport de 2016, citait une étude américaine selon laquelle chaque dollar investi en programmes de prévention primaire de l'obésité permettrait de réaliser des économies de 5 \$².

Il ne fait aucun doute que la prévention des maladies non transmissibles est rentable pour la société. Et qu'il s'agit de l'une des meilleures stratégies pour désengorger les hôpitaux. Mais sa rentabilité s'exprime également en termes de bien-être et de qualité de vie, comme on peut le constater dans les communautés qui ont choisi de miser sur les saines habitudes de vie. Souhaitons que ce mouvement continue à prendre de l'ampleur et que le Québec devienne un chef de file mondial en matière de prévention.

-
1. Bounajm et al. *Activons-nous ! L'incidence économique d'une réduction de l'inactivité et de la sédentarité*. Ottawa : Le Conference Board du Canada, 2014. <http://www.conferenceboard.ca/e-library/abstract.aspx?did=6527>
 2. Le Bodo et al. *Comment faire mieux ? L'expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité*. Institut national de santé publique du Québec et plate-forme d'évaluation en prévention de l'obésité https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2121-comment_faire_mieux.pdf

AVANT-PROPOS

CE LIVRE EST UN RECUEIL D'HISTOIRES AUTHENTIQUES



Voici les principes qui ont guidé notre cueillette d'information et notre processus de rédaction.

AU-DELÀ DES CHIFFRES

Il est facile de faire parler les chiffres. Cependant, nous avons souhaité aller au-delà des simples statistiques, en nous tournant vers les protagonistes et leurs histoires.

VÉRITÉ ET AUTHENTICITÉ

Nous avons voulu présenter des histoires authentiques, les récits de personnes que nous avons rencontrées et interviewées. Des personnes passionnées, qui ont contribué à un changement dans la société, ou qui l'ont expérimenté.

DE VRAIES PERSONNES

Nous avons parlé à ces gens qui ont souhaité répondre aux besoins des jeunes de chez eux.

Et à des jeunes, des vrais. Qui ont vécu des expériences positives ayant contribué à modifier leurs habitudes de vie, notamment pour bouger plus et manger mieux. Nous n'avons changé ni leurs noms ni leurs histoires.

DES VISAGES D'ENFANT INTÉPRELESS

Nous sommes retournés dans nos banques photo pour illustrer ce livre. Les enfants que l'on a photographiés au fil du temps ont grandi, mais leurs visages transmettent toujours l'expérience de saines habitudes de vie.

DES EXPERTS QUI DONNENT L'HEURE JUSTE

Nous avons aussi demandé l'avis d'experts pouvant témoigner de la situation au Québec et proposer des pistes de solution à mettre en place à l'avenir. Nous appuyons totalement leur point de vue. Parmi ceux-ci, Sylvie Bernier, ambassadrice des saines habitudes de vie au Québec, à qui nous avons demandé de vous livrer ses observations.

INCLUSIF ET RASSEMBLEUR

Nous. Un mot que vous retrouverez souvent dans ce livre, que nous avons choisi d'écrire au « nous ». Un « nous » qui se veut inclusif, car personne ne peut se targuer d'avoir changé les choses en solo.

Il est bien difficile de dénombrer les personnes ayant contribué à inciter les Québécois à « bouger plus et manger mieux ». Il y en a des milliers et ce livre est dédié à chacun d'entre eux.

À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

Québec en Forme est issu d'un partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec, ayant permis l'établissement d'un Fonds dédié aux saines habitudes de vie des jeunes Québécois de 0 à 17 ans.

Un partenariat de 10 ans (2007-2017) qui a permis de soutenir des milliers d'initiatives et de projets à travers tout le Québec et au sein des communautés autochtones, principalement auprès des milieux défavorisés.

Ce livre en présente quelques-uns. Nous avons dû faire des choix, et cela a sans aucun doute été la chose la plus difficile à réaliser dans ce projet!

Le livre est divisé en quatre grands chapitres qui vous feront découvrir des initiatives couronnées de succès. Elles ont visé les jeunes de 0-5 ans, 5-12 ans et 12-17 ans, ainsi que les projets sociétaux rejoignant la majorité de ces jeunes.

Vous découvrirez ainsi ce que ça prend à un petit humain pour devenir grand, et ce que ça prend au Québec pour être en forme !

INTRODUCTION

LES SAINES HABITUDES DE VIE... UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE



Enfant, je faisais de l'asthme sévère. On m'avait alors recommandé l'activité physique, et c'est ce qui m'a donné un nouveau souffle. Je dois d'ailleurs une part de ma médaille olympique à mon pneumologue!

Plus mon asthme se résorbait, plus mes convictions reliées aux saines habitudes de vie se développaient. J'ai décidé d'y consacrer ma vie, personnelle et professionnelle!

Cela fait 30 ans que je suis ambassadrice d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation. Au fil des ans, j'ai pu constater qu'il n'existe pas de recette miracle pour y arriver, mais bien une responsabilité que nous devons partager entre les parents, les institutions et l'État.

BOUGER PLUS...

Avant ma carrière sportive, j'ai eu la chance d'évoluer dans un environnement favorisant l'activité physique. À l'école primaire, j'ai découvert le plaisir de bouger. Les récréations étaient pour moi synonyme de ballon, corde à danser, élastique... Les jeux libres étaient privilégiés. Toutes les raisons étaient bonnes de jouer dehors avec mes amies!

Saviez-vous que de nos jours, au Québec, 49% des filles et 26% des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique par jour, soit le minimum recommandé? Au secondaire, la situation s'aggrave alors que 65% des adolescentes et 47% des adolescents n'atteignent pas cette recommandation.

... ET MANGER MIEUX!

À la maison, la devise a toujours été «un esprit sain dans un corps sain». Ma mère privilégiait une alimentation saine et des repas en famille. Nous sommes 5 enfants et les discussions autour de la table à la maison ou en camping font d'ailleurs partie de mes beaux souvenirs de jeunesse.

Saviez-vous qu'aujourd'hui, seulement 4 parents sur 10 cuisinent chaque soir? Ajoutez à cela que plus de la moitié des jeunes de 10 à 17 ans mangent au moins trois fois par semaine devant la télévision ou l'ordinateur, alors que le repas en famille est associé à de meilleures habitudes alimentaires.

Pas besoin de creuser plus loin: les jeunes ne sont pas suffisamment actifs, et ne mangent pas sainement. Ceci parce qu'ils vivent et grandissent dans des environnements ne favorisant pas les saines habitudes de vie. Ce constat est encore plus frappant dans les milieux défavorisés. En tant que citoyenne et maman de trois enfants, je trouve cela inacceptable!

NOUS AVONS LE POUVOIR D'AGIR

Aspirer à transformer le Québec pour qu'il devienne l'un des meilleurs endroits au monde pour y grandir et y vivre: c'est légitime! Pour y arriver, il faut s'attaquer aux environnements *qui favorisent l'obésité* et mettre fin à l'épidémie de maladies reliées au poids. Il faut continuer à mettre nos ressources et nos énergies en commun afin que nos jeunes bougent plus et mangent mieux. Ce sont les conditions essentielles pour graver toutes ces petites marches nécessaires à l'atteinte de leur propre podium, quel qu'il soit.

Au cours des 10 dernières années, nous avons posé de petits et grands gestes en faveur des saines habitudes de vie à travers le Québec. Ce sont ces gestes, répétés à des centaines, voire des milliers d'occasions, qui ont contribué à faire évoluer les choses.

Partons à la découverte des acteurs du changement et des jeunes qui ont modifié positivement leurs habitudes de vie. Ils nous partagent leurs histoires, et serviront d'inspiration à ceux qui vont suivre!

SYLVIE BERNIER

Ambassadrice des saines habitudes de vie
Présidente de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)
Présidente de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA)
Médaillée d'or en plongeon aux Jeux olympiques de 1984

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1

TOUT-PETITS

PAGES 12 À 39

CHAPITRE 2

JEUNES

PAGES 40 À 79

CHAPITRE 3

ADOS

PAGES 80 À 113

CHAPITRE 4

SOCIÉTÉ

PAGES 114 À 149

CHAPITRE 1

TOUT-
PETITS

JEU ACTIF ET
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

BOUGER POUR MIEUX GRANDIR

Tous les enfants aiment jouer. C'est pour eux un véritable instinct. Le jeu permet aux jeunes de développer leurs capacités physiques et de, peu à peu, commencer à explorer leur univers.

Tout comme Marielle Simard-Nadeau de la Maison de la Famille de Chicoutimi et comme Madame Louise de l'école Desjardins de Sherbrooke, les intervenants et enseignants à qui nous avons parlé sont convaincus des bienfaits du mouvement chez les enfants d'âge préscolaire. Cependant, bon nombre de petits élèves ne maîtrisent pas les habiletés motrices telles que ramper, courir, sauter, grimper, lancer ou se tenir en équilibre. Plusieurs d'entre eux rencontrent également des difficultés à tenir un crayon, manipuler un ciseau ou se tenir bien assis derrière un bureau, par exemple.

Ce sont pourtant des aptitudes essentielles qui font partie de ce qu'on appelle le «développement moteur» et qui ont une influence capitale sur le parcours de vie des jeunes.

JOUER AVEC RATATAM



Illes sont 16 dans la salle de réunion du Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial du Grand Chicoutimi un mardi soir de mars 2016.

Après avoir passé la journée à s'occuper des 4, 6 ou 9 enfants qui fréquentent leur service de garde en milieu familial, elles ont probablement mangé à la course pour être certaines d'arriver à l'heure.

De Chicoutimi, d'Arvida et de Jonquière, elles se sont déplacées pour assister à la formation Ratatam. Et elles reviendront la semaine prochaine.

Après 6 heures de formation, nos vaillantes responsables de service de garde en milieu familial repartiront chez elles avec des idées plein la tête pour encourager les enfants à bouger au quotidien.

BOUGER POUR APPRENDRE

«Le programme Ratatam, explique d'entrée de jeu la formatrice Kathleen Dryburgh, a été conçu pour vous aider à contribuer au développement moteur d'enfants d'âge préscolaire. Le développement moteur? Ça peut vous sembler compliqué, mais dans la vraie vie, c'est tout simple: nous savons que les enfants apprennent avec leur corps, par le mouvement et par le jeu. Alors, faisons-les bouger, faisons-les jouer. Vous n'avez pas idée tout ce qu'ils apprendront!»

Certes, ils apprendront à bouger de toutes les manières, dira Kathleen, mais aussi à parler, à socialiser, à gérer leurs émotions, à canaliser leur agressivité, à se concentrer, à prendre conscience de leur corps et de la place qu'il occupe dans le temps et dans l'espace.

«Tracez deux lignes parallèles sur un plancher, explique-t-elle. Demandez ensuite à un jeune enfant de se placer dans cet espace délimité et d'aller d'une ligne à l'autre. L'exercice peut vous sembler banal, alors qu'il est très formateur. Car plus tard, quand cet enfant aura à écrire des lettres entre deux lignes de son cahier d'écriture, il saura reproduire avec sa main ce que son corps avait réussi à faire entre les deux lignes tracées sur le plancher de son service de garde.»

Et tout ça se sera passé pendant le jeu.

JOUER, SIMPLE COMME BONJOUR!

Ce même soir, le groupe de responsables de service de garde en milieu familial apprendra aussi qu'avec des objets d'usage courant, de textures et de couleurs variées, des objets qui roulent, qui rebondissent, qui se tiennent debout, qui flottent dans les airs, qui s'empilent, qui se plient, qui se collent, qui se décollent, qui se recollent, qui flottent, qui sonnent et qui résonnent, elles pourront, dans leur maison, contribuer au développement moteur des enfants.

QUELQUES HEURES PLUS TARD, À LA MAISON DES FAMILLES DE CHICOUTIMI

Ils sont une douzaine d'enfants dans la grande salle de la Maison des Familles de Chicoutimi. Après avoir déjeuné, lavé leurs dents, mis leur habit de neige, leurs bottes, leur tuque et leurs mitaines, ils arrivent juste à l'heure pour jouer à Ratatam.

Jasmin, 4 ans, vient ici tous les mardis matin avec sa petite sœur Marilyn et leur papa André, à qui il demande parfois «Papa, est-ce que tu vas rester jouer avec moi?». Bien sûr Jasmin, car pour les animatrices de la Maison des Familles de Chicoutimi, il est très important que les parents jouent avec leurs enfants. « Les enfants apprennent par l'exemple, explique Marielle Simard-Nadeau, éducatrice et animatrice des ateliers parents-enfants à la Maison des Familles de Chicoutimi, et ils aiment voir leurs parents jouer. »

DES GRANDES PERSONNES QUI JOUENT À LA GRENOUILLE

Aujourd'hui, l'atelier commence avec la chanson de la grenouille. «Saute, saute, saute petite grenouille, nage, nage, nage, tu n'as pas peur de l'eau.» Les papas, les mamans et les enfants jouent à la grenouille avant de faire le crabe, le cheval, le pingouin et le kangourou. À grands coups de fous rires, tout le monde rampe, saute et roule, par-devant et à reculons.

Jasmin joue avec son père, grimpe sur ses genoux, s'accroche à son cou. «J'aime bien ce contact physique avec mon fils à travers le jeu, dit André, chose qu'on ne ferait sûrement pas à la maison. Ici, on a le droit de se tirer. »

André Savard, père de 3 enfants, travaille le soir, et sa conjointe le jour. Il y a 6 ans, à la naissance de leur première fille Diane, André a décidé d'être papa à la maison durant la journée. «J'ai la chance de ne pas être un satellite de ma famille, dit-il, et j'aime avoir mes enfants physiquement près de moi.»

L'aventure Ratatam de la famille Savard a donc commencé avec Diane pour se poursuivre avec Jasmin et Marilyn. «Venir ici avec mes enfants m'a permis de mieux les connaître. À les observer jouer, interagir avec les autres enfants, je peux voir leurs forces et leurs faiblesses.» Même que cela a changé sa façon de penser, de jouer et de bouger. «Le mouvement fait maintenant partie de notre vie et je suis heureux de voir que mes 3 enfants ont une réelle conscience de leur corps.»

Pour Marielle Simard-Nadeau, la participation des papas a même changé la dynamique des ateliers. «Moins protecteurs que les mamans, les papas laissent leurs enfants prendre leur place dans le jeu et occuper le territoire. Je remarque la même chose lors de nos activités papas-enfants les fins de semaine.»

JOUER EN FAMILLE

Le fait d'associer les parents à ces activités n'est pas anodin. Cela permet de souligner l'importance de leur rôle dans le développement global de leurs enfants. «Les parents qui viennent ici partagent les mêmes valeurs, explique André. Nous sommes conscients de l'importance de la petite enfance, voilà pourquoi nous tenons à investir dans celle de nos enfants. C'est bien que la Maison des Familles nous permette de vivre ça.» Malheureusement, tous les parents du Grand Chicoutimi ne peuvent participer aux ateliers Ratatam de la Maison des Familles, il y a des listes d'attente et les ressources sont limitées. Mais l'organisme a fait preuve d'ingéniosité pour rejoindre le plus grand nombre de familles possible: à chaque rentrée scolaire, un atelier de 30 minutes est présenté à tous les parents des classes de maternelle 4 ans de la commission scolaire. «Cette collaboration entre le CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean et À vos marques Santé nous permet de rejoindre un plus grand nombre de familles et d'aider les parents à développer leurs compétences parentales, mais d'une autre manière», explique Marielle.

ENTRER À L'ÉCOLE COMME DES GRANDS

La petite enfance est donc une étape déterminante dans le développement global de nos enfants.

Bouger. Jouer tous les jours. Prendre conscience de son corps et de ses capacités dès le plus jeune âge, autant d'apprentissages essentiels à une rentrée scolaire réussie.

> EN SAVOIR PLUS

UNE PRIORITÉ AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, on travaille ensemble depuis plusieurs années déjà sur la question du développement moteur des tout-petits. Le regroupement À vos marques Santé, composé de partenaires issus des différents milieux de vie des enfants de Chicoutimi et des municipalités rurales avoisinantes, fait partie de ces pionniers.

Isabelle Larouche, coordonnatrice d'À vos marques Santé, raconte : « Nous avons d'abord rencontré 140 éducatrices de différents services de garde pour connaître leurs préoccupations, leurs contraintes et leurs besoins. Leur message était clair : nous voulons être en mesure de faire bouger les enfants au quotidien dans de petits locaux, avec peu de matériel et des activités facilement reproductibles à la maison. »

C'est donc pour répondre à ces besoins qu'À vos marques Santé a créé le programme Ratatam. On a aussi offert une formation sur l'importance d'agir en faveur du développement moteur des enfants aux responsables de service de garde en milieu familial, aux éducatrices des centres de la petite enfance et aux intervenants des organismes communautaires. Ce qui représente au total près de 700 personnes depuis 2011.

Mais le succès de Ratatam ne s'est pas arrêté là. Des services de garde éducatifs à l'enfance et organismes communautaires d'autres régions, conscients de l'importance du développement moteur chez les tout-petits, ont voulu eux aussi utiliser le programme chez eux.

Au total, presque une centaine d'agents multiplicateurs, dans une trentaine de municipalités du Québec, sont maintenant outillés pour donner la formation Ratatam.

Il n'y a plus de frontières quand vient le temps de faire voyager les bonnes idées !

ZOOM SUR LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Ratatam n'est pas le seul programme à encourager le développement moteur des tout-petits. D'autres initiatives réalisent de petites merveilles, comme Le jardin de Pirouette et Cabriole, offert par la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. Ce programme permet aux organismes communautaires et aux municipalités d'offrir des activités parent-enfant axées sur le plaisir, le jeu et la découverte. À ce jour, ce programme est implanté dans 10 régions.

LE PLAISIR DE BOUGER À LA MATERNELLE

Dans le quartier Fleurimont à Sherbrooke, il y a l'école Desjardins et la classe d'éducation préscolaire (maternelle) de Madame Louise où Justin, Yan, Zahra, Andy, Mia, Brandon, Aurélie, Fatemeh, Adeb, Jérôme, Putpagna, Émylia, Éliette-Anna, Karl, Alexandre, Thomas, Raphael, Raphaël, Émilie et Aryelle bougent beaucoup, tous les jours.

Il faut dire que Madame Louise, Louise Parenteau, et Loulou pour ses élèves, a des idées bien arrêtées sur les bienfaits du mouvement chez les enfants d'âge préscolaire, une clientèle avec laquelle elle travaille depuis 12 ans.

LAISSONS-LES VIVRE LEURS 5 ANS

Passionnée par son métier, visiblement amoureuse de chacun de ses élèves, Louise Parenteau est totalement « vendue à l'apprentissage par le jeu ». Voilà pourquoi elle s'interroge quand elle voit dans certains milieux scolaires des classes de maternelle se prendre pour des classes de première année. « Quand vous entendez des petits de maternelle dire qu'ils n'ont pas hâte d'avoir des devoirs et qu'ils détestent écrire, on est en droit de se poser de sérieuses questions, dit-elle. Le décrochage scolaire, ça commence tôt. »

LES GRANDS EXPLORATEURS

L'âge de la petite enfance est celui des expériences et chaque enfant est un véritable laboratoire vivant dont chacune des composantes s'active dès qu'il met un pied devant l'autre, la tête en bas, un bras ou une jambe en l'air.

Lancer, tirer, marcher, courir, attraper, tourner, rouler, Louise Parenteau faisait ça depuis longtemps avec ses élèves, mais de façon plutôt intuitive, jusqu'au jour où la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke l'a invitée à suivre une formation en développement moteur.

À L'ÉCOLE DU MOUVEMENT

Cette formation a permis aux titulaires de maternelle de se sensibiliser à l'importance du mouvement dans le développement de l'enfant, en leur donnant accès à des outils simples et efficaces pour faire bouger les enfants dans le cours normal de leurs journées d'école. Bref, d'enrichir et même de changer leurs pratiques d'enseignantes.

« En plus de structurer ma pratique, dit Louise Parenteau, cette formation m'a appris que toutes les activités que je proposais chaque jour en classe pouvaient être

prétexte au mouvement. Et que les jeux qu'on faisait au gymnase étaient facilement réalisables dans la classe ou lors de nos activités extérieures.»

Le mouvement au quotidien, «un investissement qui rapporte», affirme-t-elle, a d'ailleurs eu un impact majeur sur ses élèves. «Je n'ai même plus de problèmes de comportement à gérer, car c'est tout leur comportement qui a changé.»

En effet, les enfants sont désormais capables de canaliser leur énergie de manière positive, de se concentrer, de développer leurs habiletés motrices, fines ou globales, de socialiser et de prendre leur place dans le groupe. «Depuis, j'ai un mode d'emploi auquel je peux me référer.»

Un mode d'emploi qu'elle s'est permis d'enrichir au fil des ans, parce que Madame Louise, en plus d'avoir les idées claires et le cœur à la bonne place, est une boule d'énergie créative.

FALLAIT JUSTE Y PENSER!

Chaque matin, dans toutes les écoles du Québec, la fiche de présence des élèves doit être acheminée au bureau du directeur. Celle de la classe de Madame Louise s'y rend à tricycle, conduit par un élève et son «assistant»!

Dans un coin de sa classe, un sac de boxe. «Quand un enfant sent en lui un trop-plein d'énergie ou d'agressivité qui l'empêche de bien fonctionner dans le groupe, confie Louise, il va au sac de boxe par lui-même.»

Et ce n'est pas tout.

Avec Louise, on nomme les jours de la semaine en frappant dans nos mains.

Couché par terre, on dessine une maison sur une feuille collée sous une table.

L'histoire Qu'est-ce que je peux faire avec ma main? devient une belle occasion pour tirer, pousser, chatouiller, dessiner, faire marcher ses doigts, se gratter, faire au revoir ou top là! Après un long exercice d'écriture au tableau interactif, on court sur place, on respire. On court sur place, on respire. On court sur place, on respire.

Il y a aussi le yoga et la pause massage.

Avec Louise, on apprend à bouger. On apprend à ne pas bouger. On apprend à respirer. On apprend tout court!

JOUER ENSEMBLE

À la demi-heure de gym prévue chaque semaine dans le programme de maternelle, Madame Louise en ajoute une autre.

On forme des équipes. Avec des échasses, des cerceaux, des sacs de sable, des cordes à danser, des tunnels, on invente de nouveaux jeux. Le gymnase est à nous. On en profite à plein.

Mais les élèves de Madame Louise ont fait beaucoup plus que jouer ce matin-là.

Ensemble, ils ont suivi des règles. Car jouer, même librement, comporte ses règles.

Ensemble, ils ont trouvé des solutions. Car inventer des jeux comporte sa part d'inconnu.

Ensemble, ils ont remis chaque chose à sa place. Car vivre en société comporte sa part de solidarité.

ÉCOUTONS LES SAGES

«Le jeu est la forme la plus élevée de la recherche», affirmait Albert Einstein.

Voilà pourquoi Louise Parenteau souhaite que l'apprentissage par le jeu se poursuive tout au long du cours primaire.

Pour que les enfants demeurent longtemps de grands explorateurs.

**« Le mouvement au quotidien
est un investissement qui a un
impact majeur sur mes élèves.
Je n'ai même plus de problème
de comportement à gérer. »**



— LOUISE PARENTEAU,
ENSEIGNANTE.

> EN SAVOIR PLUS

L'ALLIANCE SHERBROOKEOISE POUR DES JEUNES EN SANTÉ OU LA FORCE D'UN PARTENARIAT RÉUSSI!

Dans la région de Sherbrooke, un premier bilan réalisé en 2007, une initiative sans précédent au Québec, a permis de dresser un portrait des habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses, à partir d'une enquête auprès de 8 000 parents de jeunes du primaire, 5 000 adolescents et l'ensemble des organismes. Les résultats de cette vaste étude ont permis d'identifier les secteurs névralgiques où il fallait agir ensemble!

Après quelque temps, un nouveau partenariat s'est officialisé : l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé. Composé de la Ville de Sherbrooke, du Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke et de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, il a rapidement mis en œuvre une série d'initiatives dans les différents milieux de vie des jeunes.

Parmi celles-ci, les classes de maternelle sont ciblées, où le nombre d'occasions de bouger chaque jour était nettement insuffisant. La Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke a décidé d'aller de l'avant avec un projet de formation en développement moteur, d'abord destiné aux titulaires de maternelle de quelques écoles ciblées. Aujourd'hui, 80 % des enseignants du préscolaire de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke ont reçu une formation en développement moteur qui sera reprise dans quelques années lors de l'arrivée d'une nouvelle cohorte d'enseignants.

ZOOM SUR LA FORMATION DU PERSONNEL EN MILIEU SCOLAIRE

Entre 2007 et 2015, 2 865 enseignants au préscolaire, éducateurs physiques et éducateurs en service de garde ont été formés en matière de développement moteur, au sein de 55 commissions scolaires du Québec.



Déjà agile sur ses échasses à 4 ans, Mathias pratique le baseball et le ski alpin depuis presque toujours. Aujourd'hui âgé de 11 ans, il a récemment ajouté le basketball à son arc, et aime bien participer à des événements de course à pied. Il aime aussi s'activer derrière les fourneaux !

ÉVEIL AU GOÛT
ET HABITUDES ALIMENTAIRES

À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

Nous sommes ce que nous mangeons. Un adage encore plus vrai chez les tout-petits. La qualité de leur alimentation a une importance capitale, puisqu'elle influence non seulement leur santé, mais également le développement de leurs préférences et habitudes alimentaires. Quand on sait que ces dernières ont bien des chances de se maintenir à l'âge adulte, l'importance d'agir tôt s'impose.

Les données disponibles sur l'alimentation des enfants québécois sont réellement préoccupantes: trop de gras, de sucre, de sel et de tant de choses néfastes pour la santé, mais trop peu de légumes, de fruits, de grains entiers, de poisson et de tous ces bons aliments qui sont gages d'une bonne santé physique et mentale. Notre stratégie? Cibler les milieux de vie où la majorité des jeunes enfants passent l'essentiel de leur temps d'éveil: les services de garde éducatifs à l'enfance. Nous avons orienté nos actions de manière à agir non seulement sur le contenu de l'assiette des tout-petits, mais aussi sur le développement de saines habitudes alimentaires.

Si les enfants peuvent apprendre à goûter en jouant, ils l'apprennent surtout en mangeant, pour autant qu'on leur offre un lieu et un contexte propice à la saine alimentation. Quand ils voient des adultes significatifs ou des pairs manger des aliments sains, ils vivent — sans s'en rendre compte, bien entendu — des expériences sociales positives qui développent leur «appétit» pour la saine alimentation.

Dans cette logique, il est clair que les éducateurs qui travaillent au quotidien avec les enfants jouent un rôle essentiel dans le développement de saines habitudes alimentaires. En accordant une grande importance à la formation des éducateurs, nous souhaitons renforcer leur rôle de modèle positif auprès des tout-petits et mieux les outiller pour accompagner les enfants dans cet important apprentissage.

LES PETITS DU BAS- SAINT-LAURENT À L'ÉCOLE DU GOÛT

Is n'ont même pas 5 ans et ils aiment les lentilles, les kiwis et les navets. Ils croquent dans des champignons et des choux de Bruxelles comme dans une pomme. Ils connaissent les poivrons, les rouges, les verts, les orange et les jaunes. Et leurs petits bols de toutes les couleurs sont une invitation à la découverte de nouvelles saveurs.

Bienvenue chez les Farfadets de la Pointe, un centre de la petite enfance situé à Rimouski. Vous n'avez pas encore franchi le pas de la porte que déjà, une odeur de plats mijotés vous ramène au précieux temps de votre enfance. Une odeur de cuisine maison qui semble dire «tout va bien» et qui nous rappelle l'importance de bien nourrir sa tablée, avec ce qu'il y a de meilleur en nous et autour de nous. C'est justement à quoi s'affaire chaque jour Isabelle Blouin, la bonne fée de la cuisine des Farfadets.

DANS LES MARMITES D'ISABELLE

Isabelle cuisine pour les Farfadets depuis 1999, donc bien avant que le projet À nos marmites: 1, 2, 3... Santé! vienne insuffler un vent nouveau dans les pratiques alimentaires des services de garde du Bas-Saint-Laurent, en 2012.

«Nous avons déjà commencé à réviser nos manières de faire», dit Isabelle.

«Oui, explique Hélène Tremblay, agente de soutien pédagogique chez les Farfadets depuis 25 ans, mais il y avait pas mal de choses qu'on faisait machinalement, sans trop se poser de questions. Avouons-le, on a déjà servi des croquettes de poisson.»

«Et des *hot chicken*, réplique Isabelle sans y croire vraiment. J' imagine que ça se faisait comme ça, dans ce temps-là!»

Isabelle a raison. Les *hot chicken* et les croquettes de poisson, pour ne nommer que ceux-là, passaient alors pour acceptables. Bonne nouvelle: dix ans plus tard, dans le Bas-Saint-Laurent, on les a remplacés par des casseroles de goberge et champignons, des lasagnes mi-végé ou des mijotés de porc à la mangue et au riz brun.

La terre n'a pas tremblé. Les enfants n'ont pas fait la grève de la faim. Que s'est-il passé?

Des sages ont partagé leurs connaissances. Des besoins ont été identifiés. De nouveaux partenariats régionaux se sont créés. Et toute la communauté a travaillé ensemble autour d'un projet commun: mieux nourrir ses enfants.

Autant de facteurs qui ont permis l'installation lente, mais sûre, de nouvelles pratiques en matière d'alimentation dans les services de garde du Bas-Saint-Laurent. Et qui finiront bien par devenir la norme à la grandeur du Québec.

DANS L'ASSIETTE ET AUTOUR DE L'ASSIETTE

Mieux nourrir ses enfants. Soit. Mais pas n'importe comment. Voilà pourquoi le projet À nos marmites: 1, 2, 3... Santé! s'est développé en deux temps.

D'abord par une formation et un accompagnement en cuisine pour les cuisinières. Ensuite par une formation touchant l'environnement des repas pour les éducatrices et la direction.

«Pour nous, explique Julie Desrosiers, nutritionniste à la Direction de la Santé publique du Bas-Saint-Laurent et coordonnatrice du volet nutrition du projet À nos marmites: 1, 2, 3... Santé!, l'environnement et le contexte dans lesquels se déroulent les repas sont aussi importants que leur qualité nutritionnelle.»

La formation en cuisine qu'a reçue Isabelle Blouin lui permet aujourd'hui de mieux planifier et gérer toutes les étapes entourant la fabrication des repas au quotidien: achats, menus, recettes, etc. «Grâce à cette formation, dit-elle, je peux mesurer l'apport nutritionnel combiné du repas du midi et des deux collations, diversifier les menus, ajouter de nouveaux aliments, faire des substitutions et même des économies.»

«Avant À nos marmites: 1, 2, 3... Santé!, raconte Kathy Fournier, éducatrice chez les Farfadets, on faisait le service de la cuisine à la table, ce qui veut dire qu'on était toujours debout et qu'on n'avait pas le temps de manger avec les enfants. Maintenant, je sers chaque enfant à la table, selon son appétit et ses goûts. On mange ensemble, en famille.»

«Le projet nous a aidés à aller plus loin dans notre démarche, ajoute Hélène Tremblay. Avant 2012, on fonctionnait par intuition. Aujourd'hui, on a une ligne directrice et une démarche globale intégrées, comprises et acceptées par tout le monde, du conseil d'administration à la cuisinière, en passant par les éducatrices et les parents.»

LES ENFANTS, À TABLE!

11h, du côté de la pouponnière, les bébés, bien assis dans leurs chaises hautes, ont droit à un mini-repas-de-grand, avec la permission de manger avec ses doigts. C'est tellement meilleur quand on peut toucher.

11h15, dans la salle de jeu sur laquelle s'ouvre la cuisine d'Isabelle, on se prépare pour le repas des plus grands. Isabelle tend un grand plat de service à chaque éducatrice. Pas un farfadet ne boudera le pâté chinois servi ce jour-là dans sa version «porc-blé d'Inde-patates-lentilles-petits pois-navets». Il aura même droit à quelques rappels de la part des plus gourmands. Merci Isabelle.

FINIS LES «FINIS TON ASSIETTE»?

Finis. Car à la table des Farfadets, il n'y a pas de place pour la négociation, encore moins pour le chantage, car on veut avant tout que l'enfant apprenne de lui-même à reconnaître les sensations de faim et de satiété. Apprendre à manger, tout comme à goûter, est un long processus qui doit demeurer avant tout une expérience agréable. Grâce à la formation qu'elles ont suivie, les éducatrices du CPE les Farfadets sont mieux outillées que jamais pour accompagner les tout-petits dans ce fondamental apprentissage.

AU TOUR DES PARENTS DE JOUER À À NOS MARMITES: 1, 2, 3... SANTÉ!

«Avant je ne mangeais pas de brocoli parce que je ne connaissais pas ça. J'y ai goûté et maintenant, j'aime ça.» Si les enfants acceptent facilement des étrangers dans leur assiette, qu'en est-il de leurs parents? Plutôt prudents. Et surpris que les mots kiwis, lentilles ou petits pois riment avec plaisir et gourmandise dans la bouche de leurs enfants.

«Isabelle, maman voudrait avoir ta recette de pain de viande et tofu.»

«Maman, aujourd'hui Isabelle nous a fait une salade avec du riz et des pois chiches, tu devrais l'essayer toi aussi.»

«On ne mesure pas toujours la portée de ce que nous faisons, dit Hélène Tremblay. Les saines habitudes de vie, qui ont pris leur place dans notre manière d'être et de vivre avec les enfants, ont peu à peu fait leur bout de chemin vers la maison. Le site internet de À nos marmites: 1, 2, 3... Santé! est d'ailleurs un bon outil pour faire le pont entre ce qui se passe ici et les familles.»

«En effet, ajoute Julie Desrosiers, notre site internet est très fréquenté par les parents. Ils peuvent y trouver des trucs, des capsules vidéo thématiques, un blogue animé par des nutritionnistes, des liens vers des ressources externes, etc. Accompagner les parents, ça fait aussi partie de notre mission.»

LA GÉNÉRATION À NOS MARMITES: 1, 2, 3... SANTÉ!

Ils quitteront la petite enfance avec un bien bel héritage. Ils auront appris à sentir, à toucher, à goûter, à découvrir, à choisir.

Et ils auront un bon départ vers une vie en santé.

«C'est rare de voir un de nos enfants manquer d'énergie avant la fin de sa journée, affirme Stéphane Simard, éducateur chez les Farfadets. Et pourtant, leurs journées sont souvent longues et ils en dépensent, de l'énergie.»

Alors Stéphane, ils vont la chercher où, cette énergie?

«La réponse est dans leur assiette!»

> EN SAVOIR PLUS

À NOS MARMITES: 1, 2, 3... SANTÉ!

En 2009, afin de documenter l'environnement alimentaire des services de garde au Québec, l'organisme sans but lucratif Extenso (Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal) lançait le projet « Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec ». Échelonnée sur trois ans auprès d'une centaine de services de garde, cette étude a révélé que les milieux avaient des besoins importants en formations sur trois volets : les pratiques alimentaires, la gestion de cuisine et l'organisation des repas.

En 2011, avec le soutien de Québec en Forme, Extenso passait à la phase 2 de son projet en développant 10 modules de formation répondant aux besoins spécifiques des intervenants en services de garde. Ces modules allaient être testés dans le cadre de 2 projets pilotes, l'un en Montérégie et l'autre au Bas-Saint-Laurent.

« Chez nous, au Bas-Saint-Laurent, la bonification de l'offre alimentaire dans les services de garde nous est apparue comme une priorité », explique Julie Desrosiers, nutritionniste à la Direction de la Santé publique du Bas-Saint-Laurent et coordonnatrice du volet nutrition du projet À nos marmites : 1, 2, 3... Santé !

Aujourd'hui, 35 des 38 CPE et 210 des 550 services de garde en milieu familial des 8 MRC du Bas-Saint-Laurent ont reçu la formation et le soutien du projet À nos marmites : 1, 2, 3... Santé ! qui a fait son entrée dans les écoles primaires des 4 commissions scolaires du Bas-Saint-Laurent en 2015. Cette année-là, dans le cadre du Gala Dux, À nos marmites : 1, 2, 3... Santé ! a reçu le Prix Précurseur dans la catégorie OBNL, ainsi que la Bourse Edikom.

ZOOM SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE DANS LES CPE

Depuis 2014, grâce au cadre de référence Gazelle et Potiron et au projet rassembleur Petite enfance, Grande forme mené par l'Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPE), tous les services de garde éducatifs à l'enfance au Québec sont invités à s'engager en faveur des saines habitudes de vie chez les tout-petits. Un appel auquel les milieux de garde n'ont pas tardé à répondre. Deux ans plus tard, plus de 880 d'entre eux ont déjà emboité le pas !

Gazelle et Potiron : un outil de référence porté par trois ministères (Santé et Services sociaux, Famille, Éducation et de l'Enseignement supérieur), Québec en Forme, Avenir d'enfants, l'AQCPE, ainsi que de nombreuses autres organisations, qui ont à cœur le développement des enfants.



Encore aujourd'hui, Maély aime découvrir de nouveaux aliments, surtout ceux qui font partie d'une saine alimentation. À 9 ans, elle est passionnée d'équitation, et rêve de participer à des courses de barils. Elle aime aussi la course à pied et les randonnées à vélo. C'est même elle qui motive les membres de la famille à être plus actifs!

PROJET BOÎTE À LUNCH

POUR NOURRIR L'INSPIRATION ET LE BEDON !

Des soupes instantanées, des petits gâteaux sucrés; le contenu des boîtes à lunch des élèves du territoire Bécancour-Nicolet-Yamaska (BNY) était parfois bien peu nutritif. C'est ce qu'a remarqué, en 2010, le comité 0-17 ans de la Table Santé Publique de BNY. Les partenaires du comité ont donc créé le Projet Boîte à Lunch pour contrer ce manque de variété alimentaire.

On a voulu cibler le problème en amont. « Nous avons décidé d'accompagner les parents avant l'entrée à l'école de leurs enfants », explique Kim Côté, la coordonnatrice d'Option Santé Bécancour-Nicolet-Yamaska, regroupement ayant mis en œuvre le projet. Basé sur la continuité, le Projet Boîte à Lunch se transpose d'un milieu à l'autre, afin d'accompagner les enfants du milieu de la petite enfance vers le milieu scolaire.

DANS LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

Le comité a tout d'abord décidé d'utiliser les ateliers d'éducation à la nutrition, offerts par l'équipe de diététistes des Producteurs laitiers du Canada, et de les présenter aux responsables de service de garde en milieu familial. « 60% des services de garde en milieu familial ont participé à la formation », indique Kim Côté. L'idée était d'éduquer les enfants pour qu'ils puissent plus facilement développer de saines habitudes alimentaires, au-delà de la boîte à lunch. Un guide d'ateliers pédagogiques a ensuite été créé par une nutritionniste, en collaboration avec une conseillère pédagogique pour ces responsables de service de garde en milieu familial, en fonction des besoins entendus. On y trouve 10 activités thématiques basées sur la découverte des aliments et l'éducation sensorielle. Les ateliers mensuels sont clés en main et comprennent des informations pratiques et même une liste du matériel nécessaire. Les différentes sphères du développement de l'enfant sont mises à profit dans les activités proposées : bricolage, jeux, etc. Plusieurs activités stimulent le développement langagier et moteur. C'est tout un bagage d'expériences et de connaissances pour arriver à intégrer des aliments plus nutritifs dans la boîte à lunch.

AUX ATELIERS PASSE-PARTOUT

Devant le succès du projet, on a décidé d'utiliser les ateliers Passe-Partout pour rejoindre les parents, qui doivent prévoir une collation pour leurs enfants. Par le biais d'un atelier parents-enfants mensuel, on leur transmet un pense-bête avec des suggestions de collations. Les intervenants de Passe-Partout jouent un rôle clé dans ce projet. «Plus de 80% des parents et enfants assistent à ces ateliers», se réjouit Kim Côté.

À LA MATERNELLE

Lorsqu'il est temps de remplir la boîte à lunch de leurs enfants, papa et maman manquent parfois d'inspiration. C'est le constat des enseignants de la maternelle, qui profitent désormais de la remise des bulletins pour sensibiliser les parents à la problématique des lunchs et les outiller avec des fiches de recettes pratiques.

Dans un souci de continuité, un guide d'ateliers, similaire à celui offert aux services de garde éducatifs à l'enfance, est aussi en cours de production.

ET AU PRIMAIRE ?

Le but ultime du comité 0-17 ans de la Table Santé Publique de BNY est évidemment d'accompagner l'enfant jusqu'à la 6^e année. «On tente de boucler la boucle», souligne Kim Côté.

Pour le moment, le projet est bien vivant dans les services de garde éducatifs à l'enfance et les établissements scolaires de la région. «Les éducateurs passent le message, et les parents et les enfants en parlent», indique-t-elle. La recette du Projet Boîte à Lunch semble très alléchante, puisque d'autres régions ont manifesté de l'intérêt pour connaître l'initiative. À suivre!

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Le Projet Boîte à Lunch propose aux enfants des expériences variées, axées sur les différentes sphères de leur développement, pour en arriver à intégrer des aliments plus nutritifs dans leurs boîtes à lunch.

ZOOM SUR LES PROJETS EN SAINNE ALIMENTATION CHEZ LES TOUT-PETITS

À l'instar du projet À nos Marmites et du Projet Boîte à lunch, plusieurs initiatives au Québec soutiennent la saine alimentation chez les tout-petits. Croquarium et son programme Les aventuriers du goût place les enfants au cœur des découvertes alimentaires. Grâce à l'exploration des aliments avec leurs cinq sens, les enfants découvrent la variété alimentaire et éveillent leur curiosité et le plaisir de manger; de la cuisine à la dégustation, en passant par l'origine des aliments transformés et la convivialité de la table.

POINT DE VUE D'EXPERT

ENTREVUE AVEC NATHALIE BIGRAS, PH. D.

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE DE L'UQAM, ÉGALEMENT PROFESSEURE ASSOCIÉE AU DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE, NATHALIE BIGRAS EST SPÉCIALISÉE DANS L'ÉTUDE DE LA QUALITÉ DES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE.

On dit souvent que la petite enfance est une période cruciale dans le développement de l'enfant. Mais pourquoi est-il nécessaire de commencer aussi tôt à leur inculquer de saines habitudes de vie?

Tous les experts le disent: la petite enfance, c'est le moment où les fondements du développement de l'enfant s'établissent, tant aux niveaux physique et moteur que cognitif, langagier, social et affectif. C'est pendant cette période que l'enfant développe plusieurs capacités qui vont être à la base des habitudes qu'il adoptera plus tard dans sa vie.

Entre 0 et 2 ans, il y a énormément de connexions neuronales qui se développent au sein du cerveau pour mettre en place non seulement les capacités cognitives, mais aussi les capacités locomotrices et motrices. Mais si l'enfant n'a pas la chance de vivre dans un environnement et un contexte où il a l'occasion de pratiquer ces habiletés, il risque de ne pas développer le goût de jouer et d'explorer, avec le plaisir que cela procure.

Tout ce foisonnement de nouvelles connexions a besoin de conditions favorables pour bien se développer en un réseau bien organisé. Si l'enfant ne rencontre pas des expériences particulières, telles que des occasions d'exercer certains mouvements, ces connexions peuvent ne pas se faire et risquent même de disparaître. C'est très important non seulement au niveau du langage, mais également au niveau neuromoteur. Concrètement, ce que cela veut dire, c'est que si un enfant n'a jamais l'occasion de bouger, de se déplacer, de marcher, de grimper, de marcher à 4 pattes, ces capacités risquent de ne pas progresser, et au contraire, elles pourraient ne pas se développer et même régresser.

Que peut-il arriver à un enfant qui ne grandit pas dans un environnement favorable?

Il y a beaucoup d'habiletés qui se développent chez le jeune enfant avant 5 ans. Prenons l'exemple de la force musculaire: si l'on veut qu'un enfant développe sa force, mais qu'il n'a jamais l'occasion de faire des activités qui demandent de la force, il n'a pas l'occasion de la pratiquer. Et la force musculaire, ça se développe en faisant des activités qui impliquent la grande motricité, soit des physiques et motrices. C'est la même chose pour l'équilibre, la motricité, l'agilité.

Si un enfant n’a jamais l’occasion de marcher pour se déplacer pour aller au parc, pour se déplacer dans le service de garde ou courir dans la cour, par exemple, il va avoir moins de force et d’endurance qu’un autre enfant qui marche et se déplace tous les jours. Et c’est fondamental, car l’endurance, la force, et l’agilité vont ensuite permettre à l’enfant de développer d’autres habiletés qui lui seront ensuite utiles lorsqu’il fera son entrée à l’école. C’est ce qui va lui permettre de faire certaines activités, de s’adonner à des jeux de poursuite, de sauter longtemps. Mais surtout, ces capacités de force et d’endurance lui permettent d’avoir de l’aisance dans les activités physiques et motrices, qui sont associées à la motivation et au plaisir de pratiquer par la suite ces activités dans sa vie quotidienne.

Malheureusement, ces comportements ne sont pas aussi valorisés qu’on le souhaiterait. Les tout-petits passent beaucoup de temps devant les écrans, donc ils ne sont pas habitués à courir, à bouger et à sauter, alors que c’est un besoin fondamental chez eux. Ils doivent le faire pour développer leurs capacités. Et c’est tout à fait la même chose dans le domaine de la saine alimentation. Pour développer une ouverture et un goût pour une grande variété d’aliments, l’enfant doit vivre des expériences qui lui permettront de goûter, à plusieurs reprises, une diversité d’aliments. On sait que c’est facile de développer un goût prononcé pour le sucre, pour le sel, mais pour s’habituer aux autres goûts comme l’amer et l’acide par exemple, il doit avoir l’occasion de l’expérimenter avec différents aliments, et ça, à plusieurs reprises. Les adultes se découragent trop souvent à la première expérience, quand l’enfant n’aime pas un aliment qu’on lui présente pour la première fois. Au contraire, il faut persister et donner l’occasion à l’enfant d’essayer à nouveau, d’explorer, et peu à peu il va s’habituer.

Qu’est-ce que vous avez constaté comme changements dans la manière d’aborder les saines habitudes de vie chez les tout-petits depuis une dizaine d’années, dans les milieux de garde ou les autres milieux qui les entourent?

Je crois qu’il y a toujours eu un intérêt pour l’activité physique et la saine alimentation, dans les programmes éducatifs à la petite enfance. Mais j’ai l’impression qu’au cours des 5 dernières années, on a commencé à aborder ça de manière beaucoup plus systématique et plus organisée. Parce que c’est devenu un enjeu sociétal,

parce qu’on sait que c’est important de transmettre les saines habitudes de vie aux tout-petits, mais aussi parce que beaucoup de connaissances ont également émergé dans ce domaine, au cours des dernières années. Cette nouvelle manière d’aborder les saines habitudes de vie de façon plus systématique, on la voit notamment avec la mise en application du cadre de référence Gazelle et Potiron, et l’accompagnement de la démarche Petite enfance, Grande forme, de l’Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPPE). Mais on la voit aussi dans un foisonnement de différentes initiatives qui visent à encourager le jeu actif et la saine alimentation dans les divers contextes éducatifs de la petite enfance.

Est-ce qu’on peut parler d’un changement de norme sociale selon vous?

Je ne sais pas si on peut aller jusque-là. Je pense que la norme est en train de changer, elle est en évolution. Je ne crois pas toutefois qu’elle l’est totalement, car je ne crois pas que ces changements sont vraiment enracinés dans les familles et les différents milieux. Je crois qu’il y a encore de la résistance, mais je pense que le processus de changement est amorcé.

Et qu’est-ce qu’on pourrait faire pour poursuivre ce mouvement et arriver à un véritable changement de norme sociale?

Je crois qu’il faut mettre tous les niveaux décisionnels à contribution. On le voit beaucoup ces temps-ci, avec des villes qui modifient leurs règlements pour encourager le jeu libre des enfants à l’extérieur. Ce sont des enjeux qui doivent vraiment être réfléchis à différents niveaux. Et il faudrait également développer des messages pour interpeller les parents, les sensibiliser, sans pour autant les culpabiliser.

Souvent la résistance vient du fait que les parents comprennent que s’ils ne suivent pas les recommandations officielles, ça signifie qu’ils ne sont pas de bons parents. Non, ce n’est pas ça. Il faut plutôt trouver des manières de présenter ça pour rejoindre la réalité des familles et leur présenter les saines habitudes de vie comme quelque chose d’intéressant et d’amusant. Je n’ai pas nécessairement la solution, mais je pense que c’est vraiment par la concertation qu’on peut réfléchir à ces enjeux, que tous les niveaux et milieux soient mis à contribution, qu’on se partage les bons coups et qu’on travaille tous ensemble pour la santé des enfants.

« Si un enfant n'a jamais l'occasion

de bouger, de se déplacer, de marcher,

de grimper, de marcher à 4 pattes,

ces capacités ne vont pas progresser,

mais au contraire, elles risquent de

régresser et même de s'éteindre. »



— NATHALIE BIGRAS,
SPÉCIALISTE DANS
L'ÉTUDE DE LA QUALITÉ
DES SERVICES DE
GARDE ÉDUCATIFS
À L'ENFANCE.



À 2 ans, Florence se faufilait habilement sous les chaises. Sept ans plus tard, elle pratique la gymnastique et la planche à neige. Et elle est particulièrement fière des premiers légumes récoltés dans le jardin aménagé avec sa mère cette année.

CHAPITRE 2

JEUNES

APPRENDRE À CUISINER

UN PASSEPORT VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Lun des plus beaux cadeaux qu'on puisse donner à un enfant, c'est certainement de lui apprendre à cuisiner. En semant au plus tôt les graines de l'autonomie alimentaire, on lui offre une clé fondamentale à l'acquisition et au maintien de saines habitudes tout au long de sa vie.

On pourrait penser qu'il s'agit d'un apprentissage qui doit se faire à la maison, mais tous les enfants n'ont pas cette chance. Les familles d'aujourd'hui dépendent de plus en plus des aliments transformés, qu'elles se procurent à l'épicerie ou au restaurant. On sait malheureusement que ces produits sont bien souvent trop riches en gras, en sucres et en sel, et ne devraient figurer qu'exceptionnellement au menu familial. De plus, la hausse des prix est également considérée comme une cause de la baisse de la qualité de l'alimentation des familles.

Il n'est toutefois pas trop tard pour renverser la vapeur, comme vous le verrez dans les prochaines histoires. Grâce à l'engagement d'enseignants et d'intervenants passionnés, des milliers d'élèves ont aujourd'hui la chance de non seulement apprendre à se débrouiller dans une cuisine, mais de véritablement mettre la main à la pâte!

LES MARMITONS DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE LOUISEVILLE



Si vous aviez eu le privilège d'assister à l'atelier de cuisine des Marmitons de l'école primaire de Louiseville le 12 mai 2016, vous auriez dégusté cette délicieuse salade de fruits dont nous reproduisons ici la recette, avec l'aimable permission des petits marmitons de 1^{re} année de la classe de Madame Émie.

MÉLI-MÉLO FRUITÉ

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 poire
- Raisins verts sans pépins
- Raisins rouges sans pépins
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel liquide
- 8 feuilles de menthe poivrée
- Le zeste et le jus d'une lime

PRÉPARATION

Les fruits

- Laver les fruits à l'eau fraîche.
- Réserver.
- En utilisant la méthode des «griffes de chat», c'est-à-dire en agrippant les fruits avec le bout de vos doigts comme le ferait un chat avec ses griffes, couper la pomme et la poire en quartiers.
- Enlever le cœur et les pépins, tailler en petits dés.
- Avec la même méthode, couper les raisins en 2.
- Verser les fruits dans un grand bol et mélanger délicatement.
- Réserver.

LA SAUCE AU MIEL ET À LA MENTHE

- Dans un petit bol, verser le miel.
- Ciseler les feuilles de menthe.
- Verser dans le miel.
- Avec une râpe, zester la lime.
- Ajouter le zeste au mélange miel-menthe.
- Presser la lime pour en retirer le jus.
- Ajouter au mélange et bien brasser.

DRESSAGE

Verser la sauce sur les fruits, mélanger délicatement et servir dans de petits bols.

LES MAINS À LA PÂTE

En 2010, pour élargir les champs de connaissances de ses élèves, l'école primaire de Louiseville a mis sur pied un programme d'ateliers touchant les arts plastiques, la géographie, l'histoire, le sport, les sciences, les habiletés sociales et la cuisine. Hé oui, vous avez bien lu, la cuisine!

Pendant l'année scolaire, à raison de 4 ateliers de 2 heures, chaque élève de 1^{re} et de 2^e année touchera à chacune de ces disciplines, alors que les élèves des 2^e et 3^e cycles, eux, pourront choisir celle de leur choix. «Depuis le début, explique Martin Fréchette, président de Maski en Forme et directeur adjoint de l'école primaire de Louiseville, notre programme d'options est intégré dans la grille-matière au même titre que les cours de français ou de mathématiques.» Donc là pour rester! «Et toutes ces activités sont données par les enseignants, selon leurs centres d'intérêt.»

Émie Bilodeau, enseignante en 1^{re} année, a choisi l'option cuisine. «J'avais entendu parler de la qualité de la formation des Ateliers Cinq Épices, dit-elle, et je sais que les enfants aiment faire la cuisine. Alors je me suis dit que ça serait bien d'offrir à mes élèves une activité différente de celles qu'on vit en classe chaque jour.»

LA CUISINE À L'ÉCOLE

En jouant aux marmitons, les élèves de la classe de Madame Émie ont appris que la cuisine, ce n'est pas juste l'affaire des grandes personnes.

Qu'il existe, à l'épicerie et dans les marchés, des milliers d'aliments de toutes les couleurs qui goûtent et qui sentent bon.

Et qu'avec ses mains, on peut fabriquer de petites merveilles à déguster et à partager.

Mine de rien, à 6 ans, ils auront déjà fait du pain aux olives et des pâtes maison, un potage, des barres tendres aux lentilles, des galettes muffins, des burgers au thon, des muffins à la citrouille et le méli-mélo fruité du mois de mai!

TOUCHER ET SENTIR AVANT DE GOÛTER

En cette fin d'année, les enfants étaient visiblement rompus à l'art de manipuler un couteau sans se blesser avec la méthode «griffes de chat».

Cette fois, avec la salade de fruits, ils ont appris à zester une lime à l'aide d'une râpe à fromage à plusieurs faces, donc à plusieurs degrés de râpures. Lequel choisir?

Un premier coup sur la râpe et hop, une belle odeur de lime s'est subitement répandue dans la classe! «Ça sent bon, ça sent tellement bon.» Quelques coups de couteau pour ciseler la menthe poivrée. «Ça sent bon, ça sent tellement bon.» Une fois la salade de fruits et sa sauce au miel et à la menthe bien mélangées, voilà 18 petits nez penchés au-dessus des bols. «Ça sent bon, ça sent tellement bon.»

UNE SALADE DE FRUITS SAVANTE

Une fois la recette achevée, la vaisselle lavée et rangée et la récréation terminée, les 18 marmitons se retrouvent en classe pour la 2^e partie de l'atelier.

Une pomme. Qu'est-ce qu'une pomme?

Un fruit. Où est la place du fruit dans les 4 groupes alimentaires? C'est quoi un groupe alimentaire?

D'où vient la pomme? D'un verger.

Et tout y passe. Les vergers du Québec, ce que fait le pommier pendant l'hiver, au printemps, en été et à l'automne. La fois où Justin est allé cueillir des pommes avec ses grands-parents. Les pépins de pomme que Léane a mis en terre et qui ont germé.

Les parties de la pomme. Le ménage que fait la pelure de pomme dans ton bedon.

JOUER AVEC SES PAPILLES

Il y a toutes sortes de pommes. Des rouges et des vertes.

Certaines sont plus dures, plus juteuses, plus amères, plus sucrées, plus goûteuses que les autres.

Ah oui?

Pour le savoir, on va faire une dégustation!

Un quartier de Granny Smith, un quartier de Royal Gala et un quartier Cortland.

Laquelle est la meilleure? Et pourquoi?

La Cortland ne sera pas retenue par nos petits goûteurs et Justin dira que la Royal Gala goûte un peu la poire!

BIEN MANGER, L'AVENTURE DE TOUTE UNE VIE

«Ce sont des apprentissages qui misent sur le long terme, explique Martine Lebel, orthopédagogue et assistante de Madame Émie lors des ateliers des Marmitons. Dans quelques années, ils vont se souvenir de ce qu'ils auront découvert ici.»

En plus, ils repartent à la maison avec la recette du jour dans leur sac d'école. « Nous misons sur la capacité qu'ont les enfants de faire découvrir à leurs parents ce qu'ils ont appris à l'école, explique Martin Fréchette. Dans le cas de la saine alimentation, ce transfert de connaissances, de compétences et d'habiletés est très important, car c'est toute une famille qui peut en bénéficier. »

Une première approche est d'ailleurs faite auprès des parents des élèves de maternelle 4 ans. En effet, 10 fois par année, ils sont conviés à des ateliers thématiques comme, par exemple, le développement global de l'enfant, l'éveil à la lecture, la motricité fine et globale et la nutrition.

PETIT CHEF DEVIENDRA GRAND

Bonne nouvelle, la relève des marmitons est assurée à l'école primaire et à l'école secondaire de Louiseville. Pour l'année scolaire 2015-2016, une quarantaine d'élèves des 2^e et 3^e cycles de l'école primaire ont choisi l'option des Ateliers des Marmitons.

Et à l'école secondaire L'Escale de Louiseville, dans le cadre du programme Escal-Action, 44 élèves sont inscrits aux ateliers culinaires.

La relève des chefs est assurée!

**« Nous misons sur la capacité qu’ont
les enfants de faire découvrir à leurs
parents ce qu’ils ont appris à l’école.**

**Dans le cas de la saine alimentation,
ce transfert de connaissances, de
compétences et d’habiletés est
très important, car c’est toute une
famille qui peut en bénéficier. »**



— MARTIN FRÉCHETTE,
PRÉSIDENT
DU REGROUPEMENT
MASKI EN FORME
ET DIRECTEUR ADJOINT
DE L'ÉCOLE PRIMAIRE
DE LOUISEVILLE.

> EN SAVOIR PLUS

En 2010, en Mauricie, la saine alimentation chez les enfants de 6 à 11 ans a été identifiée comme un enjeu prioritaire et tous ont choisi de mettre leurs ressources en commun pour améliorer la situation.

Le projet Ça mijote en Mauricie, créé dans la MRC de Maskinongé, met à contribution des éducateurs de services de garde, des enseignants et d'autres intervenants qui travaillent à améliorer les compétences alimentaires des enfants et des familles de la région.

En plus, le personnel des écoles impliquées dans le projet a reçu la formation des Ateliers Cinq Épices, dont l'approche est basée sur le plaisir de l'expérience culinaire, la découverte des aliments et le développement de l'autonomie alimentaire des enfants.

LES PETITS MARMITONS

À l'école primaire de Louiseville, la saine alimentation est au cœur du projet éducatif. Les repas santé offerts à la cafétéria sont préparés sur place chaque matin, par un organisme communautaire qui distribue quotidiennement des collations santé aux enfants. Le traditionnel dîner hot-dogs de la kermesse de fin d'année a été remplacé par un repas santé festif. Il faut dire qu'ils sont choyés ces élèves, car rares sont les écoles primaires publiques qui ont une cafétéria. En 2011, pour aller encore plus loin dans sa démarche, l'école a donc décidé d'adhérer au projet Ça mijote en Mauricie afin que les enseignants et autres membres du personnel puissent suivre la formation des Ateliers Cinq Épices et partager des expériences culinaires uniques avec les enfants et leurs parents.

ZOOM SUR LES ATELIERS CULINAIRES

Entre 2010 et 2015, c'est au moins 150 000 jeunes à travers le Québec qui ont participé à des ateliers culinaires, tant dans les organismes communautaires, à l'école et dans les centres de la petite enfance.

Depuis 2010, les Ateliers Cinq Épices ont offert plus de 150 formations à plus de 1000 intervenants. En 2014-2015, 16 163 jeunes ont eu la chance de cuisiner à la saveur cinq épices, dans 381 écoles !

BOUCHÉES DE RÉUSSITE

DES COLLATIONS QUI RASSEMBLENT

Le succès se déguste une bouchée à la fois dans la MRC D'Autray dans la région de Lanaudière. De nombreux élèves ont droit à une collation saine au quotidien, grâce au projet Bouchées de Réussite, impliquant autant les écoles que les municipalités et les organismes.

«Nous voulions améliorer ce qui est offert en saine alimentation chez nous, et on a décidé d'unir nos forces autour d'un projet commun: Bouchées de Réussite», raconte Karen Ferland, coordonnatrice de l'organisme La clef familiale de Saint-Barthélémy, qui fournissait de son côté des collations saines aux élèves de l'école primaire Dusablé depuis 15 ans.

L'idée, c'est de combiner les initiatives de sorte que chaque enfant puisse avoir accès au moins une fois par jour à des aliments sains et nutritifs, tout en étant sensibilisé aux saines habitudes alimentaires.

LE GRAND LIVRE DES PETITES COLLATIONS

La clef familiale de Saint-Barthélémy a pu partager son expertise, puisque l'organisme avait déjà fait goûter et évaluer pas moins de 180 recettes de collations par des élèves du primaire, avant de les soumettre à une nutritionniste. «Nous en avons alors conservé une soixantaine pour créer un livre de recettes. Elles sont calculées pour 12 ou 100 portions, ce qui facilite le travail des bénévoles et leur permet d'être autonomes», explique Karen Ferland. Outil précieux pour les personnes impliquées dans le projet, ce guide propose toutes sortes de solutions pour s'éloigner des collations habituelles et offrir des fruits, légumes, légumineuses et produits laitiers à moindres coûts.

COLLABORATION DE TOUS

Bouchées de Réussite favorise la création de partenariats et l'entraide. En invitant les écoles et les organismes à travailler de concert, le projet vient consolider une collaboration déjà existante entre les milieux scolaires et communautaires de la région. Ainsi, les organismes préparent et livrent les collations dans les établissements scolaires. Pour l'année 2015-2016, c'est près de 600 élèves de plusieurs écoles qui ont profité de ce projet.

DES ÉCOLES INTÉRESSÉES

Bouchées de Réussite intéresse évidemment la majorité des écoles de la MRC. « Pour l'année scolaire 2016-2017, la moitié des écoles sont prêtes à démarrer le projet », indique Karen Ferland, qui espère pouvoir bonifier et soutenir cette offre de service. « On souhaite que chaque initiative de collations puisse atteindre son plein potentiel. »



En plus d'apprécier les belles couleurs de l'automne depuis qu'elle est haute comme trois pommes, Michelle-Ann Ouellet (avec la tuque rouge) se passionne pour le soccer, évoluant en ligue Élite depuis de nombreuses années. Aujourd'hui âgée de 18 ans, Michelle-Ann étudie en soins infirmiers, et a aussi fait ses preuves à la natation et au hockey.



Si Justine croquait les feuilles alors qu'elle était enfant, aujourd'hui, elle croque dans la vie! Férue de volleyball, elle est capitaine de son équipe et fait partie de l'élite mauricienne. Elle a participé deux fois aux Jeux du Québec et y a même déjà gagné une médaille de bronze. Justine est aussi quart-arrière de son équipe de flag football. La petite fille qui jouait dans les feuilles est devenue une jeune femme de 16 ans très active!

JEUNES ACTIFS

CRÉER UNE DIVERSITÉ D'OCCASIONS DE BOUGER À TOUS LES JOURS

P our inciter les jeunes à bouger davantage, il n'y a pas de recette miracle, d'autant plus qu'on s'adresse à des jeunes vivant dans des milieux extrêmement variés, des quartiers densément peuplés aux campagnes isolées de tout le Québec. Ce qu'on veut avant tout, c'est que nos jeunes adoptent un mode de vie physiquement actif, c'est-à-dire une façon de vivre où l'activité physique, sous toutes ses formes, est intégrée au quotidien.

Et pour donner envie aux jeunes d'adhérer à ce mode de vie, rien de tel que leur offrir une variété d'occasions de bouger qui sont plaisantes, accessibles et diversifiées. C'est ce qui leur permettra de développer un intérêt pour l'activité physique, parfaire leurs habiletés motrices, découvrir leurs préférences personnelles, et peut-être même – qui sait? – développer une passion pour un sport en particulier.

L'objectif: maximiser le « temps actif » des jeunes: chaque minute compte!

> LE SAVIEZ-VOUS ?

De l'avis des experts, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales et les habiletés cognitives. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande que les jeunes de 5 à 17 ans pratiquent des activités physiques d'intensité moyenne et élevée au moins 60 minutes par jour. Comme dans les recommandations états-uniennes et canadiennes, la majorité de ces minutes devraient être consacrées à des activités d'aérobies et inclure, au moins trois fois par semaine, des activités d'intensité élevée comprenant des exercices de renforcement musculaire et de mise en charge (OMS, 2010).

ÉCOLE PRIMAIRE
LES EXPLORATEURS DE LAVAL
ET QUE ÇA BOUGE !

L'heure de la récré a sonné! Les élèves de l'école Les Explorateurs envahissent peu à peu la cour. Chacun des enfants semble avoir un but bien précis: certains se dirigent illico sur le terrain de soccer pour y entamer un match, d'autres prennent place aussi rapidement dans l'espace dédié au basketball.

Les stations de ballon-poire et de ballon-poteau ne tardent pas non plus à être investies.

En balayant la cour du regard, on s'aperçoit vite que presque tous les enfants bougent, jouent, pratiquent une activité physique ou sportive. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Le directeur Jasmin Clément nous raconte que pour instaurer un climat aussi dynamique, il aura fallu beaucoup de planification et d'organisation, sans compter l'engagement de plusieurs partenaires. «D'année en année, nous accueillons un plus grand nombre d'élèves, nos deux plateaux d'éducation physique à l'intérieur ne suffisaient plus. Nous en avons donc créé un troisième à l'extérieur, un terrain multisports doté de bancs, de clôtures et d'une surface caoutchoutée. Ce terrain sert aussi lors des récréations.»

Les lignes tracées au sol permettent aussi bien la tenue d'épreuves d'athlétisme que de parties de tennis, de hockey et de volleyball. Sans parler du sport le plus populaire d'entre tous auprès des élèves: le soccer. Pour que tous aient la chance de prendre part équitablement à toutes les activités qu'ils aiment, un horaire mensuel a été établi.

«Même la fin de semaine, les jeunes viennent jouer sur «leur» terrain, raconte M. Clément, le directeur. Nous aurions pu décider d'en empêcher l'accès en dehors des heures d'école, comme cela se fait parfois, mais je considérais que cela allait à l'encontre de la philosophie que l'on souhaite mettre de l'avant. Que l'activité physique doit dépasser le simple cadre des cours d'éducation physique. Qu'il doit faire partie de toutes les facettes de la vie. Et quand les jeunes pratiquent des activités le samedi ou le dimanche, leurs parents embarquent parfois avec eux. Et ça, ça compte énormément dans l'acquisition de saines habitudes de vie.»

LES JEUNES LEADERS

Parmi les jeunes occupés à s'amuser dans la cour, on remarque que certains portent des dossards colorés. Qui sont-ils? Les leaders!

Certains de ceux-ci se transforment une fois par semaine en animateurs et sont responsables de certaines zones de jeux ou encore d'arbitrer des joutes sportives. Avec la trousse Ma cour: un monde de plaisir!, ils ont reçu une formation afin d'être aptes à diriger de petits groupes, et ce, autant en hiver qu'au printemps ou à l'automne.

Lucas, un élève de sixième année, est à l'occasion arbitre pour des matchs de soccer et de hockey, une responsabilité qu'il adore. «Pour pouvoir le faire, j'ai dû apprendre par cœur trois pages de règlements! Mais on est ici pour s'amuser, il n'y a pas trop de compétition», explique le garçon pour qui le sport est capital. «Mes parents me le disent toujours: si je suis en forme, je vais vivre plus longtemps et en meilleure santé!»

D'autres jeunes portant également des dossards de couleurs vives ont un tout autre mandat: ce sont les secouristes! Toujours en équipe de deux, équipés d'une petite trousse de premiers soins, ils sillonnent la cour et sont prêts à intervenir en cas de petits bobos. S'ils savent quoi faire, c'est qu'en début d'année, une infirmière est venue à leur rencontre pour leur donner une formation.

Quand un enfant tombe et s'écorche légèrement le genou, ce sont donc eux qui peuvent lui fournir un pansement. Les files d'attente devant le bureau de la secrétaire pour en obtenir ont diminué de façon notable depuis l'instauration de cette mesure toute simple que les enfants adorent.

Les effets positifs des activités dirigées par de jeunes leaders dans la cour vont de la diminution du stress et une meilleure écoute en classe à la réduction des conflits, de la violence et de l'intimidation durant les récréations. Le fait d'être désigné comme leader contribue par ailleurs à forger l'estime de soi des jeunes, et à aiguïser leur autonomie. En 2015, c'est un total 1215 jeunes leaders et 339 secouristes lavallois qui se sont impliqués dans leur école.

ENTRER DANS LA DANSE!

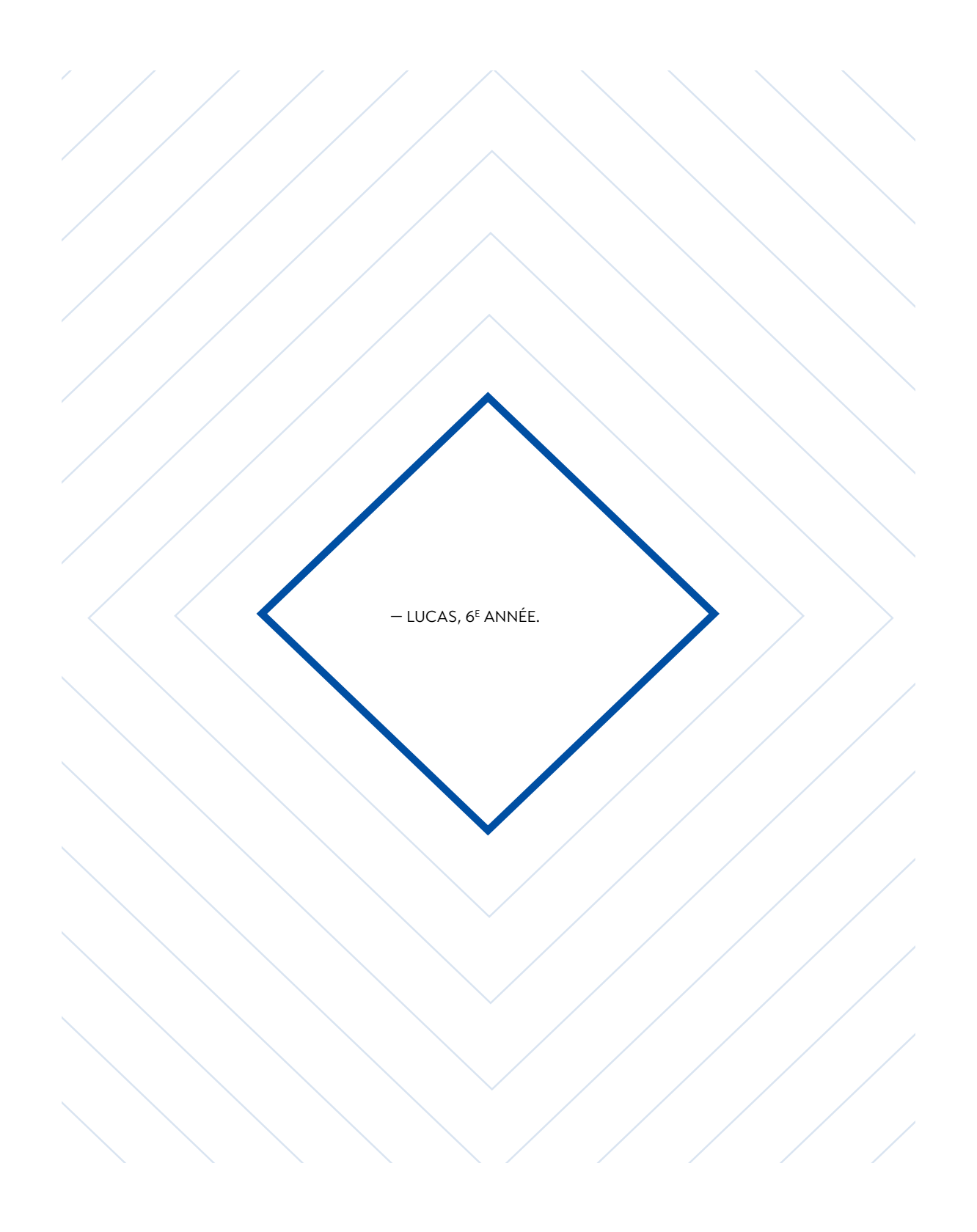
7 mai 2015. Plusieurs se souviendront longtemps de cette date coïncidant avec la Journée nationale du sport et de l'activité physique. Tous revêtus de vêtements aux couleurs plus éclatantes les unes que les autres, 460 élèves de l'école Les Explorateurs ont pris d'assaut leur cour d'école par une splendide journée ensoleillée pour y... danser! Mais attention: rien n'était laissé à l'improvisation. Tous exécutaient les mêmes mouvements dans une parfaite synchronisation. Comme des pros quoi!

Si l'activité a été un succès, c'est grâce à l'implication des jeunes soutenus par une équipe-école composée d'intervenants passionnés, comme Josée Labonville, qui était alors éducatrice au service de garde de l'école. Pendant deux mois, elle a rencontré des groupes chaque midi (une journée les troisièmes années, le lendemain les quatrièmes et ainsi de suite) pour les aider à apprendre la chorégraphie Danse comme un WIXX (que les jeunes pouvaient aussi pratiquer à la maison puisqu'elle était en ligne sur le site de WIXX.ca).

Pour l'occasion, la Ville de Laval avait prêté à l'école des petites scènes sur lesquelles dansaient les «leaders», soit dans ce cas-ci des jeunes qui se sont portés volontaire pour aider leurs consœurs et confrères à apprendre la chorégraphie. Anaïs, elle aussi élève de sixième année, faisait partie du lot. Surélevée par rapport au reste des danseurs lors de la grande présentation, elle jouait donc le rôle de guide sur qui pouvaient compter les autres pour s'assurer de bien suivre. Si la jeune fille s'est portée volontaire pour être leader lors de cet événement, c'est qu'elle était déjà mordue de danse.

Ayant été captée par une caméra vidéo depuis le toit de l'école, la séance où tous s'activent dans une joie palpable est en ligne sur YouTube. À ce jour, c'est sans aucun doute l'événement le plus marquant et le plus rassembleur à s'être déroulé dans cette cour d'école. Parce qu'il y a la volonté de faire de cette cour un lieu privilégié où l'enfant peut apprendre, s'épanouir et s'amuser en toute quiétude, on peut deviner que de tels événements qui resteront gravés dans la mémoire des jeunes, il s'en déroulera plusieurs autres dans les années à venir.

**« Mes parents me le disent
toujours : si je suis en forme,
je vais vivre plus longtemps
et en meilleure santé ! »**



— LUCAS, 6^E ANNÉE.

> EN SAVOIR PLUS

LAVAL : RENVERSER LA TENDANCE, C'EST POSSIBLE !

Laval, 2011. Les données sur la pratique d'activité physique et le transport actif des jeunes Lavallois sont préoccupantes.

Seulement 35 % des jeunes de 5^e et 6^e année du primaire bougent au moins 60 minutes par jour. Et seulement le tiers se déplace à pied ou à vélo, pour se rendre à l'école tous les matins.

Deux ans plus tard, en 2013, bien que du travail reste à faire, les résultats sont encourageants. À Laval, on est en train de renverser la tendance ! Comment réussir ce tour de force ? En travaillant ensemble et en intensifiant les efforts sur plusieurs fronts à la fois.

LE TRANSPORT ACTIF, UNE PRIORITÉ

Se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'école ou au parc est une façon simple d'augmenter le temps actif des jeunes au quotidien. Avec l'expertise de Vélo Québec, on a d'abord réalisé des plans facilitant les déplacements actifs des enfants dans les quartiers de la ville. Des politiques municipales et scolaires favorisant les déplacements actifs ont par la suite vu le jour. Le tout amplifié par de nombreuses initiatives de sensibilisation et de promotion d'un climat sécuritaire aux abords des écoles.

JOUER DEHORS

Selon les saisons, en collaboration avec la ville et les organismes lavallois, on invite les familles à venir profiter des activités et du matériel offerts gratuitement dans les parcs à proximité, comme des patins et des casques ainsi que des cours d'initiation au patinage en hiver.

DES ÉCOLES ACTIVES

Une fois à l'école, les jeunes Lavallois ont aussi diverses occasions d'être actifs.

Depuis 2010, ça bouge en dehors des heures de classe avec le programme Ma cour, un monde de plaisir. À ce jour, c'est 82 % des cours d'écoles primaires de la région qui sont mieux aménagées, organisées et animées. Pour des récréations, des midis et des fins de journée plus actifs !

ZOOM SUR LES ÉCOLES QUI BOUGENT

Entre 2007 et 2015, grâce au soutien de Québec en Forme, 760 écoles primaires ont animé, organisé, aménagé leur cour, offrant à plus de 140 000 élèves des occasions répétées d'être actifs.

La trousse Ma cour : un monde de plaisir ! est une initiative de Kino-Québec et offre des idées pour améliorer l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école.

Entre 2009 et 2014, la proportion de services de garde scolaires qui offrent des plages horaires où les jeunes peuvent être réellement actifs au moins 60 minutes par jour est passée de 56 % à 87 %.

ZOOM SUR LES CAMPS DE JOUR ET LES CAMPS DE VACANCES QUI BOUGENT

Tremplin Santé développe de nombreux outils pour permettre aux camps d'été du Québec d'offrir des occasions de bouger plus et manger mieux. Les conseils et les guides sont destinés aux gestionnaires des camps, aux responsables des services alimentaires, aux coordonnateurs, aux animateurs/moniteurs et aux parents de jeunes campeurs, tous ceux qui sont susceptibles d'agir pour des camps plus favorables à l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes campeurs. En 2015, on comptait 350 camps adhérents à Tremplin Santé.



Daphnée aimait déjà sautiller à 7 ans. Elle a d'ailleurs pratiqué le basketball tout au long de son secondaire. À 18 ans, elle étudie en sciences de la nature, et a désormais jeté son dévolu sur le soccer.

WIXX

MARQUER UNE GÉNÉRATION



n 2012, pour prévenir la chute de l'activité physique anticipée chez les jeunes de 13 et 14 ans, Québec en Forme lançait la campagne de communication sociétale WIXX à l'intention des 377 000 préados québécois de 9 à 13 ans et des 600 000 parents et autres personnes d'influence qui gravitent autour d'eux.

Être WIXX, c'est saisir toutes les occasions pour se divertir tout en étant actif physiquement. Un jeune WIXX, c'est un jeune qui bouge et qui s'amuse. WIXX est un nom créé de toutes pièces. N'y cherchez pas un sens particulier. Les préados se sont approprié la campagne et la voient comme une initiative «cool». WIXX c'est une attitude, un mode de vie, un mouvement! Les écoles, les camps, les familles utilisent les idées de jeux WIXX, ou encore mieux, inventent leur propre jeu en leur ajoutant une dose massive de «fun». Influencés par les ambassadeurs WIXX, l'application mobile WIXX ou encore la mascotte M.WIXX, les jeunes embarquent dans le jeu et y ajoutent leur «attitude».

WIXX

SUFFIT D'UNE COURSE POUR CHANGER LA VIE D'UN ENFANT

Noah Lottin a douze ans. Et demi, précise-t-il! Quatrième d'une famille de 6 garçons, il habite Rimouski. Fervent YouTubeur (c'est ce qu'il veut faire plus tard!), Noah préfère être sur son ordi plutôt que dans ses baskets, même s'il marche quatre fois par jour pour aller à l'école. «Toujours ça de pris, dit sa mère Bonnie, parce que dans la famille, les jeux vidéo ont malheureusement toujours été plus populaires que le sport.»

Énergique et déterminée, Bonnie est une battante. Bonnie aime ses gars.

Mais comment diable les faire bouger?

BANG! WIXX DÉBARQUE À RIMOUSKI

Été 2014, WIXX entre dans les camps de jour de la ville de Rimouski pour ne plus jamais en ressortir.

À la rentrée scolaire, après avoir passé un été complètement WIXX, ce sont 1 200 enfants wixxés à bloc qui demanderont à leur prof d'éduc À quelle heure on fait du WIXX?

«On nous avait parlé de WIXX, dit Jean-François L'Italien, professeur d'éducation physique à l'école primaire des Beaux-Séjours, à Rimouski. J'ai bien aimé l'approche, mais à ce moment-là, je ne savais pas trop comment faire pour intégrer WIXX dans ma pratique.» Le cross-country de l'automne 2014 changera tout.

COURS, NOAH, COURS!

Le 3 octobre 2014, surprise, Noah participe au 11^e cross-country de la Commission scolaire des Phares devenu WIXX. Le défi lancé aux 2 700 participants: parcourir, à la marche ou à la course, la plus grande distance possible en 25 minutes.

«J'ai couru, raconte Noah, j'ai participé et tout le monde a gagné des macarons et des collants WIXX en plus d'accumuler beaucoup de points. C'est ce jour-là que je suis devenu WIXX.» Tellement WIXX que l'été suivant, Noah s'inscrira pour la première fois au camp de jour de son quartier, parce qu'il y avait des activités WIXX! «On a tenté l'expérience dans le cadre du cross-country pour évaluer l'intérêt des élèves pour WIXX», explique Jean-François L'Italien. Mais quand j'ai vu qu'avec WIXX, bouger, c'était devenu cool pour les jeunes, je me suis dit C'est le temps de wixxer mon école, à commencer par mes cours d'éduc.»

Depuis, avec de nouvelles idées, Jean-François a intégré des activités WIXX dans tous ses cours, de la première à la sixième année. Dès que je colle du WIXX à une activité, ça marche. De plus, avec ma collègue Hélène Frenette, on organise chaque année de quatre à cinq activités WIXX à l'école et on se sert de la roulotte WIXX remplie de matériel et d'accessoires pour jouer à de nouveaux jeux.»

WIXXER EN FAMILLE

Quand Noah est revenu en sueur du cross-country, Bonnie s'est demandé comment le génie WIXX avait réussi à faire courir son YouTubeur. «Jusque-là, je pensais que WIXX, c'était pour les enfants hyper sportifs et leurs parents tout aussi hyper engagés dans le sport.» Une seule visite sur le site de WIXX a suffi pour la convaincre du contraire.

«Là j'ai dit, Wow! On dirait que WIXX a été fait juste pour moi, pour faire bouger mes enfants.»

Il n'en fallait pas plus pour que Bonnie devienne WIXX. Et du coup, tout le reste de la famille.

«J'ai commencé à faire des activités WIXX avec ma mère, raconte Noah. C'est comme ça que j'ai appris à faire du yoga. Mes frères nous ont regardé faire, ils nous ont imités et c'est devenu une activité familiale.» Après le yoga, la famille Lottin a joué aux batailles d'oreillers, au Roi de la Montagne et au hockey, fait des courses de poches de patates, de la glissade et du vélo en famille.

WIXX POUR LA VIE

Bonnie a ensuite voulu que le génie WIXX puisse l'aider à servir sa communauté. «En 2015, notre Défi Plein-Air des Neiges est devenu une activité WIXX.»

Le Défi Plein-Air des Neiges?

«Oui, répond Noah, c'est une marche en raquettes au clair de lune qu'on fait chaque année contre le suicide.»

Bénévole à la Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent, Bonnie a eu la bonne idée de faire du Défi Plein-Air des Neiges la campagne annuelle de collecte de fonds de la fondation, une activité WIXX.

«L'équipe WIXX de Rimouski a été formidable. On nous a prêté du matériel et grâce à WIXX, le nombre de participants a été beaucoup plus élevé que par les années passées.»

Noah connaît désormais tous les bienfaits de l'activité physique.

ICI ON EST WIXX

En 2012, Québec en Forme avait donné le coup d'envoi de WIXX avec une vaste campagne de communication auprès des leaders d'opinion et des intervenants en saines habitudes de vie de toutes les régions du Québec.

«Quand Québec en Forme est venu nous parler de WIXX, raconte Mélanie Tremblay, agente d'accompagnement au partenariat régional en saines habitudes de vie COSMOSS, on a tout de suite compris que ça répondait à un besoin du milieu. Tous les intervenants jeunesse, les villes, les écoles et les parents se sont impliqués et ensemble, on a réussi à faire du Bas-Saint-Laurent une région complètement WIXX.»

COMMENT FAIRE DE SA VILLE UNE VILLE WIXX ?

Voici la recette.

Les jeunes aiment bouger. Ils ont besoin de vivre ensemble, entre eux.

Donnez-leur la chance de le faire à leur manière.

Mettez quelques bons porteurs de ballon sur leur chemin, vous en aurez ensuite des milliers.

Voilà comment la culture WIXX s'est enracinée dans le Bas-Saint-Laurent, à Rimouski et dans la famille de Noah.

ZOOM SUR WIXX

- En 2015 seulement, près de 240 000 jeunes ont bougé grâce à WIXX.
- À ce jour, plus de 1 160 écoles et 300 camps de jour ont été rejoints par la campagne sociétale WIXX.
- En mai 2016, 18 400 jeunes ont dansé en simultané, à travers tout le Québec et le plaisir de bouger a mobilisé 143 écoles.

LIGUE AMICALE PRIMAIRE
INTERSCOLAIRE DES CHIC-CHOCs

RASSEMBLER ET BOUGER

Paire bouger les jeunes d'une commission scolaire qui s'étend sur 300 kilomètres de côte, où certaines écoles primaires comptent aussi peu que 24 élèves, c'est le défi qu'a relevé la Ligue amicale primaire interscolaire des Chic-Chocs (L'APICC) en Gaspésie.

L'APICC, c'est l'idée commune de trois intervenants de la Gaspésie, dont Dominic Leblanc, animateur de vie étudiante à l'école secondaire Gabriel-Le Courtois. « Nous cherchions une façon de faire participer les élèves du primaire à de petits tournois inter-écoles. » Depuis l'année scolaire 2010-2011, L'APICC offre donc des activités sportives parascolaires gratuites dans les écoles primaires de la Commission scolaire des Chic-Chocs.

LE SPORT RENDU ACCESSIBLE

La ligue permet aux jeunes de s'initier à divers sports d'équipe (soccer, volleyball, hockey, etc.) dans leur école et participer, trois fois par année, à des tournois à l'école Gabriel-Le Courtois, où les jeunes bénévoles du secondaire jouent le rôle des arbitres. Les tournois se déroulent lors de journées pédagogiques et c'est la Commission scolaire qui assume les frais de transport. Quant à l'équipement, il est fourni par chaque école primaire.

Et entre les tournois, on se pratique! Au moins une fois par semaine, les écoles organisent des entraînements de L'APICC. Afin de rejoindre le maximum d'enfants, les séances se déroulent sur l'heure du dîner ou immédiatement après l'école. Les éducateurs physiques en incluent même dans leur programmation.

Chaque année, la ligue compte près de 200 jeunes du primaire. Ça peut sembler bien peu, mais en milieu rural, c'est beaucoup!

UNE PRÉPARATION AU SECONDAIRE

De nombreux élèves de la Commission scolaire des Chic-Chocs convergent vers l'école Gabriel-Le Courtois lorsqu'il est temps de faire leur entrée au secondaire. Entrer au secondaire, c'est parfois stressant. Mais lorsqu'on a rencontré d'autres jeunes de la commission scolaire grâce au sport, c'est facilitant. «L'APICC permet aux jeunes de tisser des liens entre eux, et c'est plus facile lorsqu'ils arrivent au secondaire. De plus, ils se familiarisent avec les sports offerts au secondaire, et développent leurs habiletés, ce qui leur permet de poursuivre la pratique d'activités physiques», souligne Dominic Leblanc.

SOUTENU À 100 % PAR LE MILIEU

Depuis l'année scolaire 2015-2016, après le coup de pouce de départ par Québec en Forme, le projet est entièrement pris en charge par la communauté. «C'est un projet qui doit demeurer. Ça fonctionne bien, et les directions d'école sont habituées», indique l'animateur de vie étudiante. Le projet se poursuit d'ailleurs l'an prochain, avec une nouvelle discipline au menu. «Nous remplacerons le hockey, trop compétitif, par un sport de plein air comme le cross-country.»

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Faire découvrir (gratuitement!) de nouvelles disciplines sportives aux jeunes leur permet de développer un intérêt pour l'activité physique... et peut-être même de découvrir une passion! Et puis l'entrée au secondaire devient moins stressante lorsqu'on a déjà rencontré d'autres jeunes de la commission scolaire grâce au sport!

**« L'APICC permet aux jeunes de tisser
des liens entre eux, et c'est plus facile
lorsqu'ils arrivent au secondaire.
De plus, ils se familiarisent avec
les sports offerts au secondaire,
et développent leurs habiletés,
ce qui leur permet de poursuivre
la pratique d'activités physiques. »**



— DOMINIC LEBLANC,
ANIMATEUR DE VIE
ÉTUDIANTE,
ÉCOLE SECONDAIRE
GABRIEL-LE COURTOIS.

CORRIDORS SCOLAIRES DE SEPT-ÎLES

MARCHER VERS L'ÉCOLE EN TOUTE SÉCURITÉ



Sept-Îles, ralentissez aux abords des écoles primaires. Si vous ouvrez l'œil, vous y verrez des petits marcheurs qui se rendent à l'école à pied. C'est bon pour leur santé, et celle de la planète! Des trajets plus sécuritaires vers l'école. C'est l'idée qu'avait le regroupement

Sept-Îles en Forme pour promouvoir les déplacements actifs dans la ville de Sept-Îles.

Sa coordonnatrice, Julie Vigneault, a donc contacté les écoles primaires pour savoir si un projet de corridors scolaires leur plaisait. La réponse était unanime: que ce soit à la marche ou en vélo, on souhaitait encourager le transport actif en toute sécurité vers les écoles.

«Les corridors scolaires permettent d'identifier des trajets afin que plus de jeunes y circulent, et soient ainsi plus visibles», explique la coordonnatrice.

QUAND LE HASARD FAIT BIEN LES CHOSES...

Histoire de tester le projet, Julie Vigneault était prête à dessiner des corridors scolaires à la craie sur les trottoirs, et c'est une demande en ce sens qu'elle a placée à la Ville de Sept-Îles. On l'a bel et bien rappelée, mais pour lui dire qu'elle pouvait sauter cette étape: la Ville avait aussi prévu, de son côté, implanter de tels corridors. «Avec l'implication de la Ville, on a eu le vent dans les voiles!» Il a donc été facile d'aller de l'avant pour créer les circuits, identifiés grâce à un marquage jaune au sol et des affichettes. Depuis le printemps 2015, on peut apercevoir des corridors scolaires aux abords des écoles Du Boisé et Gamache, qui ont respectivement un potentiel de 73% (193) et 63% (212) d'élèves marcheurs. «On a aussi remis des trousses aux enfants pour faire la promotion du transport actif, et indiquer l'emplacement des nouveaux corridors sur une carte routière», indique Julie Vigneault, qui remarque que de plus en plus d'élèves se rendent à l'école de façon active.

On élabore actuellement un plan d'action pour la suite du projet. Les trajets pour toutes les autres écoles primaires seront identifiés et présentés au Comité de circulation de la Ville.

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Quand on est deux, ça va deux fois mieux! Grâce à l'implication de la Ville et des écoles, le regroupement Sept-Îles en Forme a eu le vent dans les voiles pour promouvoir les déplacements actifs à Sept-Îles.

ZOOM SUR LE TRANSPORT ACTIF

Entre 2009 et 2015, 1 387 écoles primaires et secondaires au Québec ont facilité le transport actif des élèves : 942 plans de déplacement ou plans de stationnement pour vélos ont été réalisés, à travers le soutien de Québec en Forme à des projets tels À pied, à vélo, ville active de Vélo Québec et Trottibus de la Société canadienne du cancer.

MARATHON MAMU

UNE VILLE, DEUX CULTURES ET UN MARATHON

En plein cœur de la ville de Sept-Îles se retrouve la communauté Uashat Maliotenam. «L'anthropologue Serge Bouchard a déjà dit que c'est ici que le niveau de racisme envers les autochtones était le plus élevé, ce qui s'explique probablement par notre situation géographique», indique Roger Vachon, animateur des loisirs de la communauté Uashat Maliotenam et marathonnier.

S'il ne ressent pas cette division au quotidien, le marathonnier innu a tout de même eu envie de créer le Marathon Mamu en 2010. Ensemble. C'est ce que signifie le mot «mamu» dans sa langue maternelle.

«C'est un aspect important du marathon. En plus de faire bouger la communauté, l'objectif est de rassembler les deux peuples, et de promouvoir la culture innue», explique Roger Vachon. Chaque été, en plus d'offrir des parcours de course de différentes longueurs (de 1 à 42,2 km) à près de 1 000 coureurs de tous âges et toutes origines, on propose des dégustations de caribou, saumon et banique, pain traditionnel amérindien. «C'est un événement sportif, festif et familial, qui permet de bouger et de créer un pont entre les deux cultures», se réjouit l'homme, qui en profite pour initier et entraîner des jeunes de la communauté à la course à pied.

L'événement a inspiré deux autres communautés autochtones, qui ont organisé à leur tour des marathons.

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

C'est inspirant! En plus de démocratiser la course au sein de sa communauté innue, le Marathon Mamu a même donné envie à la communauté Ekuanitshit d'organiser un événement similaire!

POINT DE VUE D'EXPERT

ENTREVUE AVEC JEAN-PIERRE BRUNELLE, PH. D.

PROFESSEUR À LA FACULTÉ
DES SCIENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE,
JEAN-PIERRE BRUNELLE
EST SPÉCIALISTE
EN INTERVENTION PÉDAGOGIQUE.

Pourquoi est-ce important d'intervenir auprès des jeunes pendant la période 5-12 ans pour les encourager à adopter un mode de vie physiquement actif?

Entre 5 et 12 ans, les jeunes sont en pleine période de construction de leur identité. Ils regardent le monde qui les entoure et vivent des expériences qui vont leur procurer différentes formes de ressentis. Et si on veut les encourager à adopter un mode de vie physiquement actif, il faut leur donner la chance de vivre des expériences positives dans lesquelles ils vont découvrir le plaisir de bouger. C'est ce plaisir, cette joie, qui va les amener à prendre conscience des qualités qui les habitent et du bien-être que leur procure la pratique de l'activité physique. Ce sont ces expériences positives, vécues à la maison, à l'école, au service de garde, dans les camps de jour ou dans tout autre milieu qui vont donner envie aux enfants de demeurer actifs toute leur vie, s'ils y ont pu reconnaître leurs valeurs positives.

Quelle est la clé pour que ces expériences positives soient déterminantes dans le développement de l'identité d'un enfant, et qu'il ait le maximum de chances de demeurer actif toute sa vie?

Dans mes travaux de recherche, je m'intéresse beaucoup aux stratégies qui sont employées par ceux qu'on appelle les « intervenants chevronnés », ces personnes qui accompagnent les enfants dans un milieu ou un autre, et qui savent comment leur partager le goût d'adopter un mode de vie physiquement actif.

Ces intervenants chevronnés savent comment enraciner un mode de vie physiquement actif par le développement d'une identité qui intègre la valeur de l'activité physique auprès des jeunes. Ils réussissent à faire ça grâce à un lien d'attachement particulier qu'ils développent avec les enfants à travers des activités, dans lesquelles les enfants sont placés dans des situations où ils ont l'occasion d'explorer et de faire des essais. Les enfants peuvent ainsi ressentir par eux-mêmes les bénéfices de cette activité, y découvrir leurs forces et décider si cela leur plaît ou non.

La clé ici, c'est que les enfants ne sont pas seulement amenés à réaliser une activité pour satisfaire le regard d'un adulte ou pour obtenir une récompense, mais surtout pour explorer dans un contexte plaisant. En explorant par lui-même, l'enfant va finir par s'ajuster.

Et ça, c'est le ferment de la motivation intrinsèque et de l'identité d'un enfant capable de se responsabiliser dans les choix qui lui conviennent. Cette quête d'autonomie est essentielle au développement d'une vie équilibrée qui inclut un mode de vie physiquement actif.

Qu'est-ce qui fait que les enfants vont avoir envie de reproduire ce genre d'expérience et de conserver un mode de vie physiquement actif?

Quand ils ont l'occasion de bouger dans un contexte plaisant, avec d'autres enfants avec qui ils partagent ces bons moments, les enfants peuvent avoir l'occasion de sentir un état de profond bien-être qu'on appelle «l'état de flow». Il s'agit d'un état dans lequel tout notre corps, tout notre être est engagé dans une activité. Dans cet état de flow, on est concentré, renforcé, et on dépense de l'énergie et de l'intensité sans souffrir. Ce ressenti-là, c'est vraiment ce qu'un enfant devrait vivre chaque jour, dans différents contextes : à l'école, dans les municipalités, les camps de jour, le service de garde, à la maison. Et c'est ce ressenti que les enfants vont vouloir revivre, qui va leur donner envie de demeurer actifs toute leur vie, non seulement dans les activités structurées, mais aussi pendant leurs temps libres.

Ce modèle d'intervention s'applique-t-il également à la saine alimentation?

Oui, il me semble bien. Encore une fois, la clé de la réussite réside dans la capacité de l'enfant de ressentir ce qui est bon pour lui ou ce qui est moins bon pour lui. Et pour aider un enfant à développer de saines habitudes alimentaires, il est préférable d'éviter de mettre trop de restrictions, d'interdire certains types de nourriture et de façonner le rapport à la nourriture en fonction du regard des adultes. Car le risque, c'est que l'enfant n'apprenne pas à reconnaître ses signaux de faim et de satiété par lui-même. Il va plutôt écouter ce qu'il faut faire pour satisfaire l'adulte, ou apprendre ce qu'il doit faire pour mériter une récompense ou éviter une punition. Il faut donc amener l'enfant à développer un rapport avec la nourriture qui s'inscrive dans une dynamique positive où l'enfant peut expérimenter et apprendre à ressentir une satisfaction par lui-même et à distinguer ce qui lui convient mieux.

Que faudrait-il faire de plus pour aider les jeunes Québécois à bien se développer et à grandir en santé?

Mon plus grand souhait serait que toutes les personnes, tous les intervenants de souffle et de cœur, les passionnés, les intervenants chevronnés qui réalisent des choses fantastiques auprès des jeunes au jour le jour, que tous ces gens puissent partager leur expérience et leur richesse. J'aimerais qu'à la grandeur du Québec, on puisse s'approprier cette richesse des bons intervenants, enseignants, entraîneurs, etc. qui font un travail extraordinaire auprès de nos enfants. Un tel partage serait pour moi un tsunami de bon développement, qui permettrait à de nombreuses personnes qui interviennent auprès des jeunes de prendre conscience de leur valeur positive non seulement individuelle, mais collective, et aux autres d'en profiter pour enrichir leur pratique. Ce serait à mon avis une excellente manière de donner une nouvelle impulsion au travail déjà accompli.

« Donner la chance de vivre des

expériences positives dans lesquelles

ils vont découvrir le plaisir de bouger,

et surtout, prendre conscience qu'ils

se sentent bien quand ils pratiquent

une activité physique, c'est ce qui

va donner envie aux enfants de

demeurer actifs toute leur vie. »



— JEAN-PIERRE BRUNELLE,
PROFESSEUR À LA
FACULTÉ DES SCIENCES
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
DE L'UNIVERSITÉ
DE SHERBROOKE.

ZOOM SUR LA COMMUNAUTÉ PEP

La Communauté Plaisir Engagement Passion est une communauté de pratique qui regroupe des intervenants en activité physique ayant à cœur le développement des enfants par le plaisir de bouger. Ils ont choisi d'échanger et d'apprendre les uns des autres. En 2016, ce sont plus de 2 300 éducateurs qui y participent à travers tout le Québec.



Bien de l'eau a coulé sous les ponts depuis cet après-midi à la pataugeoire. Edmond, 17 ans, pratique le triathlon depuis 10 ans, et espère participer aux Jeux du Canada en 2017. Il fait bouger les jeunes élèves de sa communauté en les entraînant pour les courses de cross-country scolaires.

Henri, 18 ans, a joué au football tout au long de son secondaire, et aimerait poursuivre au collégial. Son secret pour être en forme ? Il adore mitonner de bons petits plats, une passion qu'il entretient depuis sa petite enfance.

CHAPITRE 3

ADOS

LES ADOS

Depuis 2007, une multitude d'initiatives adaptées à la réalité des 12-17 ans ont vu le jour dans les divers milieux de vie des jeunes. Écoles, maisons de jeunes, milieux sportifs et municipalités sont désormais plus favorables aux saines habitudes de vie, notamment grâce à des projets visant la réduction de la consommation de boissons énergisantes et d'aliments provenant de restaurants minute, l'amélioration des contextes de repas et l'augmentation des déplacements actifs.

Le travail se fait sur plusieurs plans: la formation auprès des adultes significatifs (enseignants, intervenants, entraîneurs, etc.) pour s'assurer que les jeunes s'identifient à différents modèles positifs; la mise en place d'initiatives sportives et de plein air stimulantes et variées, afin de favoriser la participation des filles, le sentiment d'appartenance à leur école ou à un groupe actif physiquement, de même que le soutien à la persévérance scolaire.

Les expériences vécues ont même parfois permis de raffiner les stratégies d'action auprès des adolescents: proposer davantage d'activités physiques libres et spontanées et impliquer les jeunes dans les choix – comme celui de l'offre alimentaire à leur école ou maison des jeunes – en sont de beaux exemples.

LES BRIGADES CULINAIRES

**DÉCOUVRIR,
PARTAGER, CRÉER,
GOÛTER ET GAGNER**

Longueuil, école Jacques-Rousseau, 5 avril 2016, 15 h 15: Faites entrer les brigades! Comme chaque mardi après-midi depuis le mois d'octobre, Les Ratatouilles exotiques, Les Osso Buco, Les Suprêmes et Les Queens of food arrivent à l'atelier des Brigades Culinaires de leur école.

Chacun dépose son sac à dos, éteint son cellulaire, range ses écouteurs et prend place devant son poste de travail avec ses coéquipiers. Il y a de l'électricité dans l'air. Parce que dans quelques minutes, les 4 brigades auront à relever le dernier défi de l'année scolaire, sorte d'examen final où ils devront improviser une recette avec des aliments-surprises. Belle manière de mettre en pratique ce qu'ils ont appris au cours de l'année!

Les activités des Brigades Culinaires, qui s'échelonnent sur une période de 24 semaines, comportent un volet théorique sur l'alimentation, un volet pratique en cuisine et 3 défis, évalués et notés.

Aujourd'hui, l'enjeu de cet ultime défi est de taille. En effet, la brigade qui aura accumulé le plus de points au cours de l'année ira peut-être représenter l'école à la demi-finale régionale qui la mènera, qui sait, à la grande finale provinciale.

Enjeu doublement important, car il y a un an, le 30 mai 2015, c'est une brigade de l'école Jacques-Rousseau qui avait remporté la grande finale provinciale.

Qui des Ratatouilles exotiques, des Osso Buco, des Suprêmes et des Queens of food réussira à monter à nouveau sur le podium au nom de l'école Jacques-Rousseau de Longueuil?

OUI CHEF!

Dans la vraie vie, la cuisine d'un vrai restaurant fonctionne comme un régiment. «Oui chef, non chef»! Le programme des Brigades Culinaires de La Tablée des Chefs n'échappe pas à la règle. Ici, on entend «Oui monsieur, non monsieur»!

Dans la vraie vie, les membres d'une brigade professionnelle travaillent en équipe. Chez Les Ratatouilles exotiques, Les Osso Buco, Les Suprêmes et Les Queens of food aussi.

«Qu'on le veuille ou non, il faut travailler en équipe, explique Jean-Christophe, 16 ans, qui en est à sa deuxième année dans une brigade. Et moi, voir la chimie s'installer dans une équipe, je trouve ça beau.»

15 H 25

Patrick Emedy, chef formateur à La Tablée des Chefs, chef-animateur des Brigades Culinaires de l'école Jacques-Rousseau, et surtout grand frère cool pour les apprentis cuistots, dévoile les aliments du panier-surprise. Un jardin tout entier d'herbes et de légumes frais: des bok choys, des poivrons, des champignons, des échalotes, des oignons verts, des haricots, des betteraves, des carottes, des tomates, du persil, de l'aneth, du thym, du brocoli, du céleri, de la laitue et de la bette à carde.

Ajoutez à cela des fromages, du yogourt, du lait, de la noix de coco, du bouillon, des pâtes, du riz et des dizaines d'aromates, séchés ou en poudre.

«Voici maintenant les contraintes, annonce Patrick. Vous avez exactement 60 minutes pour créer un plat pour 4 personnes avec au moins 2 légumes, 1 fine herbe et 1 protéine, celle-là imposée, du poulet. Vous serez évalués sur la présentation, l'équilibre nutritif, le goût et l'originalité de votre plat, la cuisson des aliments et l'esprit d'équipe. 3, 2, 1 c'est parti!»

FAITES ENTRER L'INSPIRATION!

Le choix des aliments demande réflexion, chacun y va de sa suggestion. De tous les légumes du panier-surprise, seuls la bette à carde et le brocoli ne trouveront pas preneurs. Plus populaires, les tomates, haricots, poivrons, carottes et champignons se retrouveront sur la planche à découper des 4 brigades. Consensus?

«Cette année, raconte Rolande, 16 ans, j'ai appris à faire confiance aux autres. Au début, j'avais tendance à leur montrer comment faire, puis j'ai réalisé que faire confiance aux autres, ça donne souvent de beaux résultats.»

N'empêche, rallier 4 personnes à la fois sur le choix des aliments, la manière de les apprêter et de les présenter, assigner les tâches et en évaluer le temps d'exécution avec en tête un chrono de 60 minutes peut être un pari risqué!

Et pourtant, nos jeunes âgés de 12 à 16 ans ont su arrêter leur choix rapidement, établir leur plan de match dans la collégialité et ne pas trop se marcher sur les pieds. Comme des pros!

16 H 25

«Rien ne va plus», déclare Patrick. Montée d'adrénaline. Bref moment d'énervement. Chaque équipe met la touche finale à son plat: une brindille de thym ici, un peu plus de sauce là. Le jury est prêt.

17 H

La dégustation du jury est terminée.

L'heure du verdict a sonné.

Long silence.

Avec un seul point d'avance sur les *Queens of Food*, la brigade des Suprêmes est déclarée gagnante.

Malaise. Recomptage.

Les Suprêmes et les *Queens of food* se retrouvent ex aequo avec chacun 152 points!

TROIS SEMAINES PLUS TARD, LE 25 AVRIL 2016

Autre verdict.

Ayant accumulé un nombre insuffisant de points, l'école Jacques-Rousseau ne participera malheureusement pas à la demi-finale régionale des Brigades Culinaires de La Tablée des Chefs 2016.

Déception, certes. Mais que d'apprentissages!

LEÇON N° 1**4 BRIGADES, 1 GRANDE ÉQUIPE**

Les Brigades Culinaires de La Tablée des Chefs tiennent donc à la fois des brigades professionnelles et des équipes sportives.

«Apprendre à cuisiner dans un tel contexte est tellement rassembleur, explique Jean-François Archambault, fondateur de La Tablée des Chefs et de ses Brigades Culinaires. Ça permet des apprentissages de toutes sortes, ça donne aussi un sens à la vie des jeunes. Jusqu'ici, en activités parascolaires, il y avait le sport et le théâtre. Depuis l'arrivée des Brigades Culinaires, il y a la cuisine.»

LEÇON N° 2**QU'EST-CE QU'ON MANGE POUR SOUPER?**

Inventer sur le champ un repas à partir d'un choix limité d'ingrédients, n'est-ce pas ce que nous faisons chaque jour en ouvrant la porte de notre réfrigérateur? C'est ce qu'auront appris nos brigades en relevant le Défi du Panier-surprise.

«Nous avons créé les Brigades Culinaires pour aider les jeunes à développer leurs compétences en cuisine et leur autonomie alimentaire, explique Patrick Emedy. Quand ils quitteront la maison familiale, ils auront les connaissances théoriques et techniques nécessaires pour bien gérer leur alimentation. Bien gérer son alimentation, c'est savoir faire les bons choix alimentaires et oser découvrir de nouvelles saveurs.

«J'avais une alimentation équilibrée, dit Jean-Christophe, 16 ans. Maintenant, j'ai davantage conscience des sucres et des gras. Et je sais aussi que bien manger, ça peut être bon!» «Moi, raconte Mathieu, 13 ans, j'ai appris à goûter les aliments avec tous mes sens. Je me rends compte aussi que je pense plus souvent à mieux manger.»

«Avec les Brigades Culinaires, conclut Rolande, 16 ans, qui est arrivée du Burkina Faso en 2014, j'ai appris à connaître la cuisine d'ici.»

LEÇON N° 3

FAIRE LA CUISINE POUR LES AUTRES, C'EST LEUR OFFRIR UN CADEAU!

BELIEVE, 12 ANS

Au cours de l'année, les brigades ont eu à relever d'autres défis, mais cette fois pour les élèves de l'école et leur communauté.

Avec le défi de La Grande Corvée, ils ont préparé plus de 250 sachets de soupe aux légumes déshydratés qu'ils ont ensuite distribués dans la communauté.

Avec le Défi de la Collation nutritive, chaque brigade devait créer une collation santé dont la gagnante a été offerte à la cafétéria de l'école et lors d'événements sportifs.

Enfin, avec le Défi de la Foire multiculturelle, les apprentis cuistots ont invité les élèves et le personnel de l'école à déguster les bouchées sucrées ou salées du pays de leur choix. «Nous avons choisi l'Italie et j'ai fait un tiramisu, raconte Believe, 12 ans. J'ai presque pleuré quand les juges ont dit que c'était leur coup de cœur. J'étais tellement fière.» Enfin, pour leurs parents, ils ont préparé un souper de Noël collectif. «Nous, on a fait la bûche, dit Mathieu, 12 ans. Et quand j'ai vu tout le monde applaudir, je me suis senti très fier.» «Moi aussi, ajoute Rolande. J'étais fière de voir que mes parents étaient là avec mon petit frère.»

LEÇON N° 4

CUISINER UN JOUR, CUISINER TOUJOURS

Les Brigades Culinaires de La Tablée des Chefs font donc tout ça à la fois?

Oui.

Et encore davantage.

Certains jeunes y ont développé une telle passion pour la cuisine qu'ils ont décidé d'en faire un métier.

D'autres, une passion personnelle qui les suivra toute leur vie. «Je ne crois pas que je deviendrai un chef, dit calmement Believe, 12 ans, mais je sais que je vais continuer à cuisiner, à faire de la popote de famille, de la popote de grand-mère!»

> EN SAVOIR PLUS

En 2002, pour nourrir ceux qui ont faim en récupérant les surplus de ceux qui n'ont plus faim, Jean-François Archambault, diplômé en gestion hôtelière de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), fonde l'organisme sans but lucratif La Tablée des Chefs.

La mission première de La Tablée des Chefs : permettre aux banques d'aide alimentaire de récupérer les surplus de nourriture saine des hôtels, restaurants, traiteurs et institutions. Ce service de courtage en alimentation durable, dont la gestion est assurée par La Tablée des Chefs, permet de distribuer chaque année plus de 420 000 portions de nourriture qui, autrement, seraient jetées.

Trois ans plus tard, en 2005, il devient évident pour Jean-François Archambault et son équipe qu'il faut aller plus loin. L'éducation culinaire des jeunes sera la deuxième mission de La Tablée des Chefs en mettant sur pied Les Brigades Culinaires : des ateliers de cuisine animés par des chefs professionnels et offerts aux élèves du niveau secondaire dans le cadre d'activités parascolaires.

La recette est simple et surtout efficace : dans chaque école offrant les ateliers des Brigades Culinaires – elles sont aujourd'hui 60 au Québec – 20 élèves sont choisis à partir d'une liste d'inscription volontaire.

Les élèves, ensuite regroupés en brigades de 4 à 5 cuistots, apprendront les bases de la cuisine et relèveront des défis culinaires. Il y aura des points à accumuler. Une finale à l'école. Une demi-finale régionale. Et la possibilité de participer à la finale provinciale.

Depuis 2012, 2 590 jeunes issus de 60 écoles secondaires de 14 régions du Québec ont appris les techniques de base en cuisine et les principes de saine alimentation en participant aux ateliers des Brigades Culinaires, un programme développé par La Tablée des Chefs.

ZOOM SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES ADOS

Entre 2010 et 2013, les jeunes du secondaire au Québec ont diminué leur consommation quotidienne de boissons énergisantes de 13 % et de boissons gazeuses de 3 %.

De plus, ils ont réduit de 5 % leur consommation hebdomadaire de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte.

NUTRITION SPORTIVE

BIEN MANGER EN CONTEXTE SPORTIF



ue doit-on boire durant l'effort? On mange quoi avant et après l'entraînement? Les boissons énergisantes, est-ce que c'est bon? Autant de questions qui trouvent réponse dans les formations Nutrition sportive, offertes dans les écoles secondaires de la Commission scolaire des Bois-Francs.

FORMER LES FORMATEURS

L'objectif était de mieux outiller les enseignants, entraîneurs et éducateurs physiques des programmes Sport-Études et Santé globale souhaitant aborder le volet de la nutrition avec leurs élèves, de jeunes sportifs déjà sensibilisés à l'enjeu de la saine alimentation. Le but ultime: développer l'esprit critique de ces jeunes quant aux choix alimentaires qui leur sont proposés. Depuis 2014, les écoles secondaires, en collaboration avec Arthabaska-Érable en Forme, proposent donc une série de formations développées avec l'aide de la nutritionniste Alexandra Ferron. Le projet Nutrition Sportive est composé de 4 formations échelonnées sur l'année scolaire. On a aussi pensé aux éducateurs physiques disposant de moins de temps, en déclinant tout le contenu en une quarantaine de capsules courtes adaptées à leur réalité (moins de 5 minutes).

DES OUTILS TECHNOS

Alexandra Ferron a trop souvent vu des intervenants enseigner la saine alimentation avec de gros cartables remplis d'informations théoriques, sans support visuel. Elle a décidé d'être de son temps et d'offrir des outils interactifs. Les formations sont donc offertes sous forme de présentations vidéo disponibles en ligne. Elles peuvent être visionnées par les enseignants, et réutilisées telles quelles en classe, une procédure facilitante. On propose aussi des jeux-questionnaires sur papier ou en format interactifs pour valider la compréhension des élèves.

«Ces outils technos créent un engouement chez les enseignants et les élèves. Le jeu-questionnaire interactif permet de sortir du questionnaire papier classique, et de créer une compétition amicale en classe. Et les enseignants sont reconnaissants d'avoir accès à ce matériel», affirme Alexandra Ferron.

UNE FORMULE GAGNANTE

Dès la première année, une vingtaine d'entraîneurs et éducateurs ont suivi les formations Nutrition Sportive, et utilisent le matériel avec près de 800 élèves. L'année suivante, presque la totalité des écoles de la Commission scolaire a embarqué dans le projet. « Notre objectif est de rejoindre tous les élèves », indique la nutritionniste. Les formations Nutrition Sportive ont permis à plusieurs enseignants et jeunes de parfaire leurs connaissances, et d'appliquer de nouvelles habitudes alimentaires à leur quotidien. Certains parents ont même noté l'impact à la maison. « J'ai appris l'importance de bien manger. Ça me permet de mieux performer dans mon sport », révèle Cédric, un élève de la Commission scolaire des Bois-Francis.

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Les outils super technos des formations Nutrition Sportive créent un engouement auprès des élèves, des enseignants, et même de la Commission scolaire, qui n'a pas hésité à intégrer le projet!



JAMAIS TROP JEUNES POUR ÊTRE CHEFS DE MEUTE



Acti-Leaders depuis quelques mois, Eric Boivin et Chris Heinz, 14 ans, viennent jouer avec les petits de 4 et 5 ans du CPE Les Bambinos de Luskville, dans le Pontiac, 2 fois par semaine. «Je viens ici parce que les enfants, pour être en bonne santé, doivent bouger et jouer le plus souvent possible, dit Chris. Et moi, ça me fait plaisir de voir qu'ils sont contents de jouer avec nous.» Le CPE Les Bambinos profite des services des jeunes leaders depuis le début du projet. «Les petits sont attirés par les ados qui représentent un autre modèle d'autorité, explique Mona Donnelly, directrice du CPE. Et quand ce sont des garçons, plus compétitifs que les filles, qui viennent jouer avec les enfants, c'est toute l'atmosphère du jeu qui change.»

Quel que soit l'âge des Acti-Leaders, le type d'activité et de clientèle, la présence d'un adulte responsable est toujours assurée. «Chez nous, ça permet aux éducatrices d'observer les enfants, explique madame Donnelly, et de mieux comprendre comment ils agissent et interagissent dans un autre contexte que celui de la garderie.»

PAROLES DE PROS

Rencontrés à l'école secondaire de Fort-Coulange, Mathieu, Jordan et Tyler, 16 ans, et Alexie, 17 ans, sont Acti-Leaders depuis plusieurs années.

POURQUOI ÊTRE UN ACTI-LEADER ?

Pour changer quelque chose dans la vie des jeunes, disent-ils. Pour leur permettre de pratiquer des sports qu'ils ne pratiqueraient pas autrement. Pour avoir, ensemble, une meilleure hygiène de vie et une meilleure alimentation. «Au camp de jour, explique Mathieu, on a une charte alimentaire. Pour ma part, je me fais un devoir de manger des fruits et des légumes, je deviens un exemple à suivre, et le lendemain, je vois que les enfants ont eux aussi des fruits et des légumes dans leur boîte à lunch.»

C'ÉTAIT COMMENT AU DÉBUT ?

Plutôt gênés et pas très à l'aise quand venait le temps de prendre la parole devant un groupe d'enfants. «Maintenant, je suis très à l'aise, explique Mathieu, et je suis certain que ça va m'aider quand je vais aller sur le marché du travail.»

Pour Alexie, qui a été une Acti-Junior au primaire avant d'être sénior au secondaire, travailler avec les petits a été beaucoup plus facile qu'avec des jeunes de son âge. «J'ai trouvé ça difficile de donner des consignes à des jeunes de mon âge, dit-elle. Mais avec le temps, j'ai appris que je pouvais être à la fois l'amie et la leader.» Pour Tyler, qui travaille avec les tout-petits, être Acti-Leader aura été une véritable école de patience. «Au début, je ne savais pas quoi faire quand ils n'écoutaient pas, dit-il. Ça s'est réglé quand j'ai compris qu'à cet âge-là, ils apprennent moins vite, qu'il faut prendre le temps de leur expliquer et qu'il y a toutes sortes de manières de le faire.»

D'AUTRES APPRENTISSAGES ?

D'abord le sentiment du devoir accompli. Et une certaine fierté. «Mes amis savent que je suis un Acti-Leader depuis pas mal de temps, explique Jordan. Ils ont vu tout ce que ça m'a apporté et ils regrettent de ne s'être jamais inscrits.»

UN EMPLOI ÉTUDIANT PAS COMME LES AUTRES

Le processus d'embauche des Acti-Leaders ressemble à peu de choses près à celui des emplois traditionnels pour étudiants.

Il y a une séance d'information, doublée d'une formation et d'une entrevue d'embauche. C'est un emploi rémunéré auquel sont toutefois rattachées 10 heures de bénévolat par année.

Stéphane Paré, Acti-Leader de 2011 à 2013 et aujourd'hui agent de changement en saines habitudes de vie pour Pontiac en Forme, affirme avoir beaucoup appris. «Quand on est un Acti-Leader, dit-il, on bouge, on apprend à développer notre sens du leadership, à bien se comporter avec les enfants, à planifier nos activités, à faire des horaires et à travailler en équipe. Même si j'étais payé, je n'ai jamais vu ça comme du travail.»

PAROLES D'ADULTES

Pour Julie Martin, directrice de l'école secondaire de Fort-Coulonge, le travail des Acti-Leaders a un impact direct sur les habiletés sociales des jeunes. «Quand ils reviennent à l'école en septembre, dit-elle, on voit un réel changement d'attitude chez ceux qui ont fréquenté le camp de jour.»

Un impact également chez sa fille Magalie, aujourd'hui 19 ans, qui a été Acti-Leader junior et sénior. «Ça lui a donné une meilleure compréhension des réalités sociales et économiques du milieu dans lequel elle vit et de l'importance de sa contribution.»

Et pour Stéphane Durocher, papa d'Alexie et directeur des Maisons des Jeunes du Pontiac, «les valeurs que nous avons inculquées à nos enfants à la maison sont les mêmes qui soutiennent le projet des Acti-Leaders, c'est-à-dire les saines habitudes de vie, l'autonomie, la responsabilisation et l'engagement social».

COMMENT SE MÊLER DE SES AFFAIRES

Le projet des Acti-Leaders du Pontiac est un véritable projet communautaire parce qu'il répond à un réel besoin du milieu et que tout le monde en a fait son affaire. Enlevez un maillon, vous mettez le projet en danger!

Il y a d'abord, avec ses 3 points de service, l'organisme des Maisons des Jeunes du Pontiac, pivot de l'ensemble du projet. «Sans nos Maisons des Jeunes, affirme Lisa Lagacé, coordonnatrice en saines habitudes de vie pour Pontiac en Forme, rien de tout ça n'aurait été possible.»

En effet, dans un milieu rural comme le Pontiac, le mandat des Maisons des Jeunes est beaucoup plus large qu'en milieu urbain. «Ici, la concertation a toujours été très forte, explique Stéphane Durocher, directeur des Maisons des Jeunes du Pontiac. Avec nos animateurs, nos bénévoles et nos Acti-Leaders, nous assurons la gestion et l'animation d'une partie des activités sportives et de loisirs de notre territoire. Nous travaillons également avec les écoles dans des projets touchant la persévérance scolaire et les saines habitudes de vie.» Le projet des Acti-Leaders peut aussi compter sur la collaboration des écoles, des centres de la petite enfance et des organismes communautaires. Sur celle des municipalités et des commissions scolaires qui rendent accessibles leurs infrastructures sportives. Et sur le dynamisme des adultes bénévoles et des jeunes leaders.

ENTRE VOISINS

La MRC du Pontiac est la région de l'Outaouais avec la plus forte concentration d'unilingues anglophones. Mais comme une maman qui aime chacun de ses enfants, Lisa Lagacé veille sur tous ses jeunes leaders. « Ce projet a été pensé pour tous les jeunes de notre territoire, sans exception, explique-t-elle. Voilà pourquoi les séances d'information et de formation des futurs leaders ont toujours été conjointes et dans les deux langues. On savait bien qu'un jour ou l'autre, ils finiraient par travailler ensemble ou avec des jeunes qui ne parlent pas leur langue. Tout naturellement, ces rencontres ont fait tomber les barrières. »

C'est fou tout ce que peuvent faire un ballon ou une corde à danser!

**« Quand on est un Acti-Leader,
on bouge, on apprend à développer
notre sens du leadership, à bien
se comporter, à planifier nos
activités, à faire des horaires
et à travailler en équipe. »**



— STÉPHANE PARÉ,
ANCIEN ACTI-LEADER.

> EN SAVOIR PLUS

Jusqu'en 2004, les jeunes des 19 municipalités rurales de la vaste MRC du Pontiac et d'une partie de celle des Collines, en Outaouais, avaient accès à peu d'activités de loisirs et de sport organisées. « Pour contrer la situation, on a formé des éducatrices et des adultes pour qu'ils animent des activités de loisirs avec les jeunes » nous confie Lisa Lagacé, coordonnatrice du regroupement Pontiac en Forme. « On a monté des projets avec les Maisons des Jeunes, les Maisons de la Famille, et les écoles. Tout ça en jonglant avec les horaires et les impératifs de chacun ! Malgré toute cette énergie bénévole, on a manqué de ressources pour couvrir les besoins de notre vaste territoire. »

En 2006, les partenaires de Pontiac en Forme ont eu la lumineuse idée d'avoir recours à une ressource naturelle, mais celle-là disponible et toujours renouvelable : les jeunes eux-mêmes, les Acti-Leaders du Pontiac !

Actifs et dynamiques, sans toutefois être nécessairement de grands athlètes, ces jeunes leaders sont autonomes et responsables. Il y a les Acti-Leaders juniors qui animent les cours d'école pendant la récré, sur l'heure du midi et après l'école. Et les séniors, qu'on retrouve dans les CPE, dans les Maisons des Jeunes et de la Famille, au gym, à l'aréna, sur les terrains de soccer, dans les associations récréatives et les camps de jour, bref partout où il y a des jeunes.

La plupart des Acti-Leaders juniors sont d'ailleurs devenus des Acti-Leaders séniors. Ensuite, une fois partis à l'extérieur pour étudier, plusieurs d'entre eux reviennent chaque été pour animer les camps de jour. La relève est assurée !

ZOOM SUR LES JEUNES LEADERS

Entre 2007 et 2015, 497 écoles primaires et secondaires ont mis en place un programme de leadership jeunesse permettant de former et d'encadrer 18 289 jeunes leaders pour animer les cours d'écoles primaires et secondaires dans 10 régions du Québec.

Portrait des jeunes leaders

- 1 084 jeunes leaders dont 95 % des juniors en 2016 dans l'Outaouais.
- Les juniors : des élèves de 5^e et 6^e années du primaire.
- Les séniors : des élèves de 3^e, 4^e et 5^e secondaire.
- Depuis 2006 : 450 jeunes ont reçu une formation Jeunes Leaders dans le Pontiac.

ZOOM SUR LA FORMATION AUX ANIMATEURS

Le Programme Diplôme d’Aptitude aux Fonctions d’Animateur (DAFA) offre des formations et soutient les animateurs, les formateurs et les gestionnaires qui œuvrent dans l’animation en loisir et en sports. Lancé en 2009, ce programme de certification des animateurs et animatrices a été élaboré par les organisations nationales de loisir, sous la responsabilité du Conseil québécois du loisir, afin de créer un standard collectif de formation en animation qui permet de répondre aux exigences croissantes de la clientèle.

Entre 2012 et 2016, 400 organisations locales agréées telles que des camps de vacances, des camps de jour, des centres communautaires de loisir et des municipalités offrent le programme de formation DAFA à l’intention des animateurs de loisirs.

Le Programme DAFA est lauréat du Prix International de l’Innovation en Loisir 2016 de l’Organisation mondiale du loisir.

BIEN DANS MES BASKETS

REBOND VERS LA RÉUSSITE



cole secondaire Jeanne-Mance, 1999. Lorsque la cloche annonce la fin des classes, on ne trouve pas de gymnase ouvert, et encore moins d'activités parascolaires au programme. À 15 h 30, les agents de sécurité demandent aux jeunes de quitter l'établissement. Merci, bonsoir.

DANS LE VENTRE DU DRAGON

Martin Dussault entrait alors en poste comme travailleur social. « Pour moi, c'était un non-sens de ne rien offrir aux élèves, dans un établissement rassemblant de nombreux jeunes avec de graves problèmes scolaires, généralement issus de milieux défavorisés. » Passionné de basketball, il s'est mis à jouer avec les jeunes pour le plaisir. Et ces derniers ont vite réclamé une équipe, demande qui a rapidement été exaucée. Les Dragons étaient nés.

C'est en réalisant qu'il avait croisé 9 des 11 joueurs de l'équipe dans son bureau de travailleur social qu'il a eu l'idée de faire de l'intervention psychosociale par l'entremise du sport en milieu scolaire. On a donc créé le projet Bien dans mes baskets.

Le concept a tellement bien fonctionné que l'on compte désormais 8 équipes de Dragons de différents niveaux à l'école secondaire Jeanne-Mance.

LE PORTRAIT DES DRAGONS

- Jeunes de secondaire 1 à 5.
- Multiethniques à 90%.
- Un jeune sur deux a de graves problèmes scolaires.
- 2/3 garçons, 1/3 filles.
- Généralement issus de milieux défavorisés.

Les Dragons, c'est aussi de nombreux entraîneurs bénévoles qui cumulent entre 300 et 500 heures de bénévolat par année.

INTERVENTION PSYCHO... SPORTIVE!

La participation est volontaire, et on intervient à trois niveaux auprès de la centaine de jeunes qui s'inscrivent chaque année: individuel, groupe (les équipes de basketball), et communautaire, puisque les membres des Dragons s'impliquent dans une trentaine d'événements communautaires chaque année.

Grâce à une entente avec l'école, les jeunes ont accès aux gymnases matins, midis et soirs, en semaine et les samedis, et ce, toute l'année. Même durant la relâche, le congé des fêtes et les vacances d'été. «L'adolescence est une période critique, et on s'est rendu compte qu'il était primordial d'être présents», explique Martin Dussault. Les Dragons s'entraînent plusieurs fois par semaine, participent à des matchs et tournois (dont certains à l'extérieur).

«Ce qu'on veut leur faire vivre à travers ce projet, c'est une réussite, chose que ces jeunes n'ont pas souvent vécue!»

LANCER AU PANIER

Et ça marche! Grâce au basketball, ces jeunes à haut risque de décrochage scolaire et de délinquance reprennent goût à l'école. «La statistique la plus frappante, c'est que 100% de nos jeunes poursuivent leurs études après leur passage dans le programme», se réjouit l'entraîneur, qui énumère les succès. Un ancien participant gagne sa vie grâce au basket en Hongrie. Un autre fait partie de l'équipe nationale en Algérie, alors que quatre autres sont à Paris. Et cette jeune femme qui a décroché un contrat en droit international pour l'UNESCO.

«Ils faisaient tous partie des décrocheurs potentiels. C'est notre paye de voir qu'on a contribué à changer la vie de certains jeunes. C'est inestimable.»

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

L'intervention psycho-sportive, c'est bon pour l'estime des jeunes. «Ce qu'on veut leur faire vivre à travers ce projet, c'est une réussite, chose que ces jeunes n'ont pas souvent vécue!»



BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SA PEAU

PLUS QU'UN SIMPLE PROJET, UNE PHILOSOPHIE DE VIE

B ci des éclats de rire bruyants. Là-bas, des conversations plus discrètes. Plus loin, les portes de casiers qui se referment. Et un peu partout, le bruit des pas qui se pressent... Si ça bourdonne autant dans les couloirs de l'école secondaire Leblanc à Laval, c'est que la cloche annonçant le début des cours vient tout juste de sonner, et que chacun doit prendre la direction de sa classe. Pour certains de ces jeunes, une partie de la journée se déroulera sous le signe Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP). Et ceux-là risquent fort de croiser Nathalie Germain, sans qui le programme ne se serait pas déployé avec la même ardeur dans cette école.

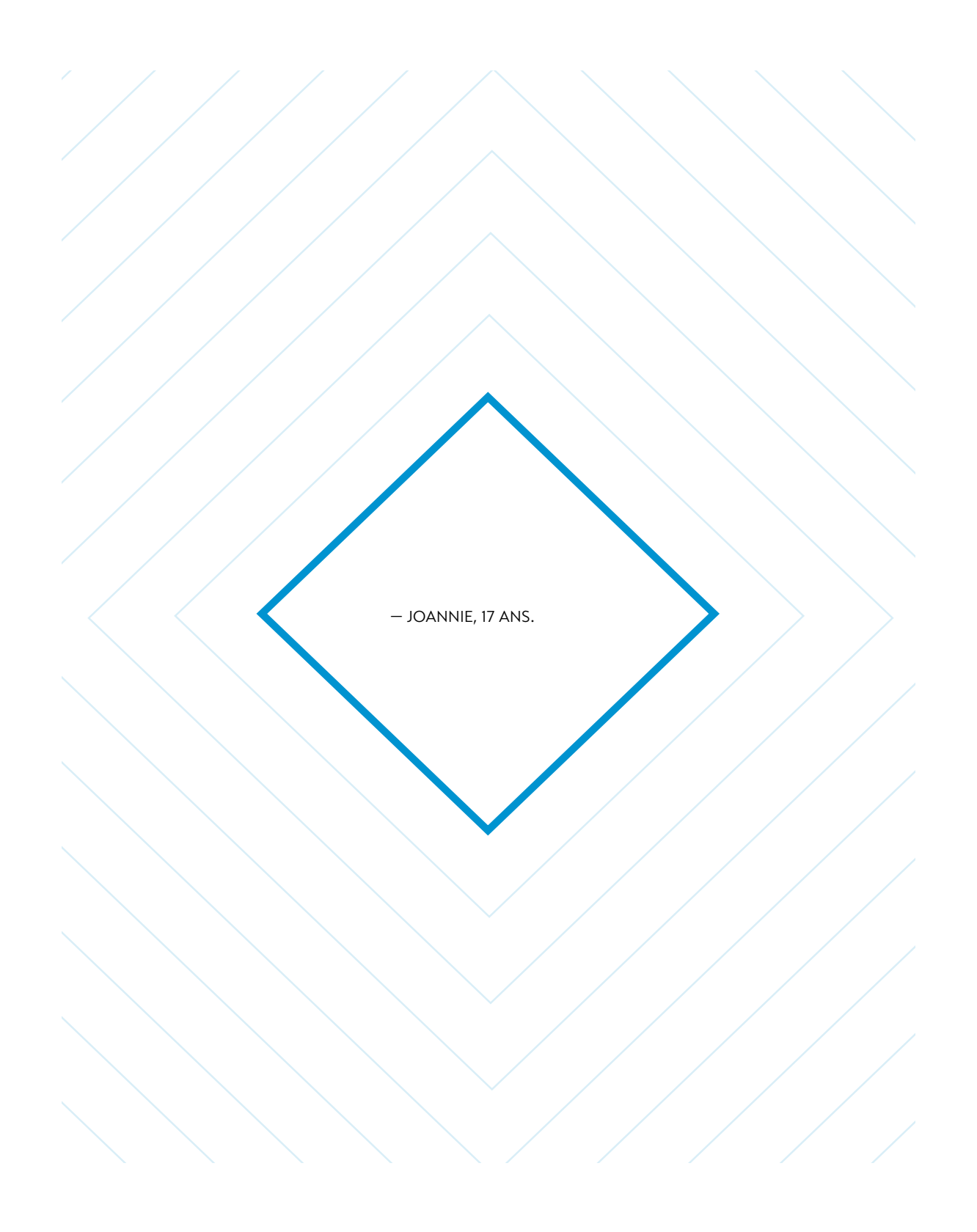
Mme Germain était déjà éducatrice spécialisée à l'école. Pour la passion avec laquelle elle a toujours accompli son travail et aussi pour les liens de confiance qu'elle réussit à tisser avec les jeunes, on l'a choisie cette année pour chapeauter le projet BTBP. C'est donc dire qu'au lieu d'inviter des intervenants externes à rencontrer des jeunes pour leur parler de différents sujets, elle-même collabore dorénavant avec les enseignants de français, d'anglais, d'art dramatique, d'éducation physique ou toute autre matière, quand cela s'y prête, en vue d'animer des ateliers dans leur classe.

UNE APPROCHE QUI CHANGE TOUT

On le sait bien, l'adolescence est une période de la vie haute en émotions. Tenter de faire parler des jeunes au sujet de l'image et de l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, c'est assurément s'avancer sur un chemin pavé d'obstacles.

Il faut donc savoir être à l'écoute de ces adolescents et faire preuve de grande délicatesse à leur égard. «Des adolescentes viennent me rencontrer tous les jours ou presque dans mon bureau pour me dire qu'elles ne se trouvent pas assez minces, raconte Nathalie Germain. Lors des ateliers en groupe, ces mêmes personnes n'oseront pas se prononcer devant leurs confrères et consœurs. Surtout que dans chaque classe, il y a deux ou trois clowns qui ne cherchent qu'à attirer l'attention et se moquer des autres.»

**« Quand j'ai réalisé que j'avais
ces capacités à l'intérieur de
moi, ça m'a remonté le moral et
donné confiance. Je vais me
souvenir de ça toute ma vie. »**



— JOANNIE, 17 ANS.

Parce qu'elle connaît bien «ses» jeunes, comme elle les désigne affectueusement, Nathalie Germain a su adapter certaines activités du programme BTBP en vue de contourner ce genre de difficultés. Au lieu d'activités en groupe, elle peut par exemple procéder en formant des sous-groupes. Ou plutôt que faire parler les jeunes devant les 30 autres élèves, elle leur demande de coucher sur papier leurs réflexions.

Sa présence constante dans l'école lui permet aussi de tisser de solides liens avec les enseignants qui collaborent à ses ateliers. «Avant d'animer un atelier dans une classe, je rencontre les enseignants pour leur faire part des sujets qui seront abordés et organiser les activités avec eux. De leur côté, ils sont en mesure de me dire avec quels élèves l'exercice risque de se révéler un peu plus ardu.»

LES DIFFÉRENTS VISAGES DE BTBP

1— EN CLASSE DE FRANÇAIS

Le silence règne dans la classe de français. Jade est parmi les élèves de 3^e secondaire qui sont en train de rédiger un texte servant de prémisses à l'atelier Le poids sans commentaire. En quelques lignes, elle doit définir ce que la beauté signifie pour elle. Lors de la séance suivante, Nathalie Germain était en classe pour parler de ce sujet avec les élèves. Elle leur a par exemple demandé d'apporter une photo d'une personne qu'ils trouvaient belle et, encore une fois, d'écrire un texte exposant les raisons de leur choix. Alors que certains ont choisi un membre de leur famille, d'autres ont plutôt opté pour des vedettes du cinéma ou de la chanson. «Au début, je m'attendais à ce que Nathalie nous parle comme tous les autres adultes le font, avoue Jade. Mais ça n'a pas été le cas: son approche et son message étaient différents.» Pour la jeune fille, l'atelier a été déterminant, même si elle n'a pas souvent osé prendre la parole devant les autres élèves. «Je me suis sentie personnellement touchée par ce sujet. J'ai réalisé qu'il y aura toujours des préjugés portant sur l'apparence, alors mieux vaut apprendre à vivre avec. Que ce n'est pas parce que quelqu'un nous fait une remarque sur notre apparence que c'est nécessairement vrai. Ça m'a fait réaliser que je dois cesser de me soucier de ce que les autres pensent de moi. Je dois rester moi-même, et si ça ne plaît pas aux autres, tant pis! Maintenant, quand je regarde la télévision et que je vois une belle fille, j'ai conscience de sa beauté, mais je ne souhaite plus lui ressembler.»

Dans le cadre de cet atelier, Nathalie Germain leur a lancé un défi qui a été particulièrement révélateur: pendant une journée complète, il était interdit d'émettre tout commentaire relatif au poids ou à l'apparence des autres et de soi-même. Résultat? Les jeunes ont vite réalisé que les préoccupations autour de l'apparence sont omniprésentes. «Tout le monde ne parle que de ça, tout le temps!», s'exclame Jade.

2— EN CLASSE DE THÉÂTRE

Dans deux semaines, Catherine montera sur la scène de l'auditorium de l'école pour y présenter une pièce qu'elle et les autres élèves de la concentration théâtre ont eux-mêmes créée au cours des dernières semaines. «Au début de l'étape, Nathalie est venue nous présenter BTBP en classe, relate la jeune fille de 2^e secondaire. Après cette rencontre, nous avons eu la consigne de préparer une scène de cinq minutes sur un des sujets du programme, en utilisant la technique du théâtre d'ombres.»

Catherine et ses cinq amies ont utilisé un projecteur pour pouvoir intervenir à leur guise sur l'ombre d'une silhouette. À l'aide de dessins, elles lui ont rajouté de plus gros seins, des cheveux plus longs et lui ont tracé un plus petit ventre. Le message qu'elles souhaitent exprimer? Que même si les normes de beauté véhiculées par la société sont fortes, tout le monde est beau. Cette scène, ainsi que celles des autres équipes, a servi de point de départ pour l'élaboration de la pièce finale.

3— LA GRANDE COURSE

À l'école secondaire Leblanc de Laval, l'image corporelle et l'estime de soi, on en discute, mais on le vit aussi à travers des expériences valorisantes pour les jeunes, axées sur le dépassement et l'accomplissement personnel. Certains jours, quand Joanie revient en classe après l'heure du dîner, elle a les joues écarlates. Que les autres la dévisagent avec des points d'interrogation dans les yeux ne dérange pas le moins du monde la jeune fille de 17 ans: c'est qu'elle vient de courir plusieurs minutes autour de l'école pour se préparer à un défi de taille. Dans quelques semaines, elle et 34 autres jeunes de l'école Leblanc vont en effet prendre part au Grand Défi Pierre Lavoie, et se relayer jour et nuit pour franchir au pas de course la distance entre Montréal et Québec. Selon Nathalie Germain, il s'agit sans aucun doute du projet qui a eu le plus d'impact sur l'estime de soi des jeunes et sur leurs habitudes de vie. Ils se sont entraînés pendant sept mois.

«Au début, les entraînements étaient difficiles, se rappelle Joanie, j'étais incapable de courir 1 km. Puis peu à peu, j'ai réalisé que j'étais capable d'en faire 2, puis 3. Et maintenant encore plus! Quand j'ai réalisé que j'avais ces capacités à l'intérieur de moi, ça m'a remonté le moral et donné confiance. Je vais me souvenir de ça toute ma vie.»

Et quand on lui demande si l'an prochain elle aimerait répéter l'expérience, elle n'hésite pas une seconde: «oui!».

> EN SAVOIR PLUS

Difficile de demeurer indifférent aux résultats mis en lumière par L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Elle révélait entre autres que 48 % des adolescents, garçons et filles, se disent insatisfaits de leur silhouette. Que 19 % d'entre eux présentent un faible niveau d'estime de soi. Et enfin, que 73 % ne font pas suffisamment d'activités physiques pour en tirer des bienfaits pour la santé. Et selon les experts, ces données ne font qu'augmenter.

À l'évidence, il fallait agir afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les adultes de demain.

Ainsi est né le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP). Estime de soi, habiletés sociales, développement du jugement critique, résistance à la pression exercée par les pairs et par les médias, adoption de saines habitudes de vie, violence et dépendance. Le moins que l'on puisse dire, c'est que le spectre des problématiques liées à la question de l'image corporelle et des saines habitudes de vie est vaste. Voilà pourquoi BTBP se devait de ratisser large. Très large.

Le programme a donc été pensé de manière à s'arrimer à la réalité du plus grand nombre de jeunes. Il se décline sous différentes formes comme des animations en classe, des kiosques d'information, des événements spéciaux, des conférences ou l'implantation de clubs sportifs. Dans la région de Laval, où BTBP est supervisé par Sport Laval, il a été implanté dans 16 écoles secondaires et dans quelques Maisons de jeunes. C'est donc 14 000 jeunes de 12 à 17 ans qui y ont été rejoints à travers ces différentes activités.

ZOOM SUR LES ADOs ET L'IMAGE CORPORELLE

Entre 2010 et 2013, on note une légère diminution de 6 % de la proportion de jeunes du secondaire qui sont satisfaits de leur image corporelle, passant de 51 % à 45 % des jeunes satisfaits. Des chiffres qui soulignent l'importance de poursuivre ce travail, tant auprès des jeunes qu'auprès des acteurs du milieu de la mode, des médias et de la publicité.

ZOOM SUR BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

- 450 ateliers réalisés depuis 2014.
- 20 kiosques de sensibilisation (dont la participation au concours du Prix Image/In).
- 4 défilés de mode sur la diversité corporelle.
- Un grand nombre d'intervenants formés et outillés.
- 6 328 acteurs de l'industrie de l'image (mode, médias, publicité) sensibilisés à l'importance de présenter des images de corps sains et diversifiés, par Équilibre et ses partenaires (Fondation de la mode de Montréal, Écoles de mode du Québec, Grande braderie de mode Québécoise, Éditions Infopresse, Jacob, Clin d'œil, Sensation mode et Voyou) entre 2012 et 2015.

FILLACTIVE

100 % FILLES

Ca ne marchera jamais! C'est ce que Virginie Marcotte, seule éducatrice physique dans une équipe entièrement masculine, a entendu lorsqu'elle a lancé l'idée d'intégrer le programme Fillactive dans son école de Rouyn-Noranda.

« Dans une équipe d'éducateurs physiques masculins, c'était plus difficile de faire bouger les filles. J'avais envie d'aller chercher les inactives », raconte celle qui a suivi son instinct et est devenue coordonnatrice régionale de Fillactive pour l'Abitibi-Témiscamingue.

Elle s'en félicite, car l'engouement y était. À Rouyn-Noranda, le programme Fillactive est introduit en 2012 par Filons Jeunesse. Dès la première année, on a comptabilisé 300 participantes provenant de 2 écoles secondaires. Un engouement qui se maintient depuis 4 ans en Abitibi-Témiscamingue, où l'on compte en 2016 8 écoles inscrites. « Pour que ça fonctionne, on a offert un bonbon: les filles avaient droit à l'exemption d'un test d'éducation physique, le 2 400 mètres à la course. Les garçons comprenaient, même si certains ont crié à l'injustice! »

DES FILLES QUI BOUGENT À TRAVERS LE QUÉBEC

Déployé à travers le Québec, et jusqu'en Ontario, Fillactive fait découvrir aux adolescentes le plaisir de bouger entre filles. Au Québec seulement, depuis 2012, l'équipe de Fillactive a sensibilisé près de 49 000 filles de 12 à 17 ans à adopter un mode de vie sain et actif. Comment? Grâce à des programmes et événements leur permettant de s'initier à différentes activités physiques, et ainsi leur permettre de découvrir ce qui leur donnera le goût de continuer à bouger.

Oubliez la compétition et le souci de performance: l'objectif est de s'amuser entre filles tout en essayant de nouvelles activités physiques. En partenariat avec les écoles secondaires, et encadrées par des ambassadrices Fillactive (athlète-conférencière, kinésiologue, et mentor au féminin), les participantes vivent une expérience valorisante dans une ambiance décontractée et accessible à toutes.

FILLACTIVE, COMMENT ÇA MARCHE ?

L'activité phare de Fillactive, la FitClub, est un programme de 8 à 10 semaines, conçu spécifiquement pour les adolescentes. L'objectif: les amener à relever un défi en course à pied.

Les participantes ont alors droit à 60 minutes d'entraînement hebdomadaire à l'école, sur l'heure du midi ou après les cours, en plus de s'entraîner 30 minutes par elles-mêmes. On fait de la musculation, et de l'entraînement à la course, puisque le projet se solde par une grande course de 5 ou 10 kilomètres. On intègre aussi des conférences d'athlètes féminines locales, pour inspirer les participantes.

À Rouyn-Noranda, on a décidé de viser plus large, afin que les filles découvrent un maximum de disciplines. On a donc intégré Zumba, yoga, spinning, et cardioboxe à l'entraînement. Pour la course finale, Virginie Marcotte a décidé de s'allier à La Fête de la Santé, un événement local de Rouyn-Noranda. « C'est facilitant, car les courses officielles de Fillactive ont lieu à Montréal, Québec, et Toronto. Ça fait un peu loin! »

Fillactive a tant de succès en Abitibi-Témiscamingue, que certaines écoles poursuivent même le programme d'entraînement à l'année!

Virginie Marcotte y croit plus que jamais: Fillactive, c'est le plaisir de bouger, l'estime de soi, le dépassement, l'inspiration, et même, pour certaines, la découverte d'une nouvelle passion!

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Depuis sa création en 2007, Fillactive a encouragé plus de 110 000 adolescentes du Québec et de l'Ontario à adopter un mode de vie sain et actif. Et c'est près de 49 000 Québécoises de 12 à 17 ans qui ont été rejointes depuis 2012. L'initiation à différentes activités physiques leur permet de découvrir ce qui leur donnera peut-être le goût de continuer à bouger.

POINT DE VUE D'EXPERT

ENTREVUE AVEC SUZANNE LABERGE, PH. D., M. SC.

M.SC.ANTHROPOLOGUE (PH. D.)
ET KINÉSIOLOGUE (M. SC.),
SUZANNE LABERGE EST PROFESSEURE
ET CHERCHEUSE AU DÉPARTEMENT
DE KINÉSIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ
DE MONTRÉAL

En quoi l'adolescence est-elle une période charnière dans le développement d'un jeune?

L'adolescence est en effet une période critique de construction de l'identité propre dans la vie d'un individu. Les adolescents veulent plus d'autonomie, principalement par rapport à leurs parents. Chez les plus jeunes, la pratique d'activités physiques et sportives des parents peut influencer positivement la pratique des enfants. Mais à l'adolescence, les jeunes ne veulent plus aller jouer avec «papa et maman». C'est une manière d'affirmer leur identité propre.

Un autre trait des adolescents est l'importance accordée à l'appartenance à un groupe distinctif (gang, clique). Les différents groupes se caractérisent par des comportements et des «styles» distinctifs et ils se mêlent peu... On peut difficilement passer d'une gang à une autre. Ainsi, il peut être difficile pour un «nerd» de rejoindre une gang de «sportifs», surtout s'il se sent «poche» en sport et que ses amis proches (sa gang) n'en font pas partie.

À l'adolescence, on cherche à trouver un domaine dans lequel on est apprécié, valorisé, et c'est d'autant plus difficile qu'on est à une période de la vie où l'on manque de confiance en soi. Les adolescents vont donc explorer différentes avenues, comme les arts, les sciences, le sport, etc. La peur du jugement négatif des pairs et l'investissement dans des domaines plus valorisants que l'activité physique et sportive contribuent à la chute de la pratique que l'on observe à l'adolescence. Être valorisé, avoir des amis et vivre des succès sont certainement les besoins prioritaires à l'adolescence. Tout cela sans compter les nombreux changements corporels liés à la puberté... Quand on regarde l'ensemble du portrait, il est clair que nous avons là de nombreux enjeux qui peuvent être très difficiles à vivre et qui contribuent à faire de l'adolescence une période véritablement «charnière» dans une vie.

Comment faut-il aborder la question des saines habitudes de vie avec les adolescents? Faut-il poursuivre sur la même lancée les interventions déjà entamées dans l'enfance?

En fait, il ne s'agit pas de poursuivre les interventions déjà entamées dans l'enfance, mais plutôt d'adapter les interventions en fonction de la réalité des adolescents. Comme ils ne veulent plus faire la même chose, parce qu'ils trouvent ça « bébé », il faut intervenir différemment. On doit tout spécialement s'assurer de les valoriser, et veiller à éviter les contextes qui pourraient devenir source de stigmatisation ou de préjudice. C'est pour ça, par exemple, que bien des filles cessent de faire de l'activité physique à l'adolescence. Les recherches le montrent bien: les filles disent qu'elles aiment faire de l'activité physique entre amies. Mais à partir du moment où il y a de la compétition, ou quand elles sont dans un cours d'éducation physique ou une activité parascolaire, plusieurs d'entre elles ne trouvent pas ça intéressant. Parce que c'est trop menaçant. L'activité physique devient alors une menace, sauf pour celles qui sont performantes. Il est donc important de modifier et diversifier nos interventions à l'adolescence. Et bien entendu, c'est un défi pour les intervenants.

Comment est-il possible de les intéresser davantage à l'activité physique?

Ce serait certainement en les consultant davantage et en envisageant une bonne diversité d'activités. Ainsi on aurait plus de chances de rejoindre les goûts et les styles des différents groupes. Chose certaine, on ne doit plus leur dire « on sait ce qui est bon pour vous et voilà ce que vous devez faire », mais plutôt leur demander ce qu'ils ou elles veulent faire et comment ils ou elles veulent le faire. Également, étant donné l'importance d'avoir des amis et, éventuellement, de trouver un partenaire amoureux, accompagner les activités physiques et sportives d'activités sociales constitue sûrement un atout.

Cela veut-il dire qu'il faut adapter l'offre d'activités physiques en fonction du genre?

J'hésite toujours un peu à ce sujet. Car nous vivons dans une période où il y a tout de même beaucoup de transformations dans la société, et on marche sur des œufs quand on aborde cette question. Et on ne veut

surtout pas renforcer des stéréotypes avec des « sports de filles » et des « sports de gars ». Si on va dans cette direction, on risque d'entraîner, sans le vouloir, des effets potentiellement préjudiciables. Il faut être prudent avec ce discours, car il y a des filles qui ont un profil psychologique un peu plus typiquement « masculin », et inversement chez les garçons. C'est là qu'on voit toute l'importance de s'ouvrir à la diversité et surtout de s'éloigner des préjugés et des stéréotypes.

Et comment doit-on aborder les questions liées à la saine alimentation avec les adolescents, si on veut les éloigner de la malbouffe et les encourager à faire des choix plus sains?

Je crois qu'il faut d'abord cibler les responsables de l'offre alimentaire où qu'elle soit. À la maison, ce sont généralement les parents qui font l'épicerie et les repas. Mais les jeunes mangent souvent à l'extérieur de la maison: à la cafétéria de l'école, dans les casse-croûtes, à l'aréna... Les cafétérias scolaires et autres concessions alimentaires ont donc une grande responsabilité. Par ailleurs, chez les parents, on constate une certaine confusion devant l'abondance d'informations en alimentation. Je crois qu'il serait souhaitable de simplifier les messages nutritionnels et d'insister sur la variété alimentaire et la consommation d'aliments non transformés.

Dans une étude récente auprès des jeunes de 12-14 ans, on a constaté que la « peur de devenir gros » était une de leurs préoccupations dominantes. Cette peur les incite souvent à sauter des repas et à verser dans le calcul des calories plutôt qu'à se soucier de la qualité nutritionnelle de ce qu'ils mangent. Étant donné la sensibilité extrême des ados par rapport à leur corps, la lutte à l'obésité les marque davantage. Il faut remplacer la peur des calories par le plaisir de se faire de « bons petits repas », de faire des découvertes culinaires aussi bonnes au goût que bonnes pour la santé.

Que ce soit pour l'activité physique ou l'alimentation, le succès des interventions n'est possible qu'avec l'implication convergente des écoles, des parents, des médias et bien sûr des producteurs et transformateurs alimentaires.



De la planche à roulettes, Olivier Guy-Tessier (celui qui porte un chandail rouge) est passé au football et au soccer. À 20 ans, il porte toujours son casque protecteur, puisqu'il fait partie des meilleurs athlètes en ski acrobatique du Québec. Il souhaite étudier en kinésiologie.

CHAPITRE 4

SOCIÉTÉ

UN PROJET POUR TOUTE LA SOCIÉTÉ

Ça prend tout un village pour élever un enfant, dit le proverbe sénégalais. Avec l'expérience des dernières années au Québec, on peut également dire que ça prend toute une communauté engagée pour réunir les conditions qui facilitent l'adoption de saines habitudes de vie. Les différentes histoires qui suivent illustrent bien le moteur de cette collaboration. Maintenant, qu'arrive-t-il lorsque le projet est porté par tous? On observe une réelle volonté des gens impliqués à travailler ensemble, mettre leurs ressources en commun, et utiliser leurs forces. C'est alors que l'adhésion de tous fait que la préoccupation des saines habitudes de vie s'inscrit au haut des différents agendas et que tout devient possible. Les défis que l'on peut alors relever sont importants. La clé: l'accessibilité pour tous et plus particulièrement pour les enfants et familles vulnérables. C'est donc de rendre accessible une diversité d'occasions de bouger davantage par l'offre d'activités, les installations et équipements adaptés, les espaces verts et les aménagements qui facilitent les déplacements actifs. C'est trouver des solutions créatives pour remédier à la pénurie d'intervenants qualifiés œuvrant auprès des jeunes dans les milieux ruraux ou éloignés. C'est encourager la saine alimentation pour tous: une approche qui vise à réduire les inégalités sociales de santé en y intégrant les préoccupations de saine alimentation et de sécurité alimentaire. C'est soutenir les initiatives visant à réduire le gaspillage alimentaire, à assurer la proximité des aliments frais grâce à l'agriculture urbaine, le système local d'approvisionnement ou l'amélioration de l'offre alimentaire dans les organismes d'aide alimentaire. Bref, c'est favoriser les saines habitudes de vie pour tous, pour le développement des individus et des collectivités. Et alors, tout le village qui a commencé à changer.

P'TIT MARCHÉ SOLIDAIRE DE LIMOILLOU

LA SAISON DES RÉCOLTES... ET DU PARTAGE



11 h, comme chaque dimanche matin, Johanne, Charlotte, Richard et Eugénio, Stéphanie et sa fille Océane, sont fidèles au poste. Quand la chargée de projet du P'tit marché solidaire, Gracia Adams, les rejoint dans la salle communautaire de l'HLM Stadacona, ils sont prêts à attaquer leur journée de travail. Et du pain sur la planche, il y en a. Ou devrait-on plutôt dire... des fruits et des légumes!

Alors que Richard quitte le groupe pour aller installer la tente dans le parc Cartier-Brébeuf, situé à deux pas du quartier général, le reste du groupe a pour mission de préparer les fruits et les légumes qui y seront vendus au cours de la journée. Mais avant, ils mettent de côté ce qu'eux-mêmes achèteront. Cette priorité de choix constitue l'un des avantages de s'impliquer pour la cause!

Leur première mission consiste à utiliser le contenu des deux réfrigérateurs du centre afin de remplir les différents bacs qui seront ensuite acheminés vers le parc. Une fois que les pommes de terre, les bananes et les raisins ont pris place sur les tables disposées sous la tente, il ne reste plus qu'à inscrire le prix de chaque produit. La fête peut alors commencer!

NOURRITURE POUR LE CORPS... ET POUR L'ÂME

Tout comme les autres membres du groupe, Johanne a d'abord été cliente du marché la première année avant de s'y impliquer bénévolement les suivantes. C'est elle qui semaine après semaine s'occupe de la caisse. « Je me souviens de la première fois que je suis allée au marché, j'y avais acheté des pommes, du blé d'Inde et des patates. J'avais été surprise de constater à quel point tout était bon! Et comme beaucoup d'autres personnes qui vivent seules qui nous visitent, j'aime pouvoir acheter à l'unité. Une tomate pour la semaine me suffit bien souvent. » Bien que le marché ait surtout été établi pour permettre un accès facile à des aliments frais aux personnes en situation de pauvreté, tout le monde y est bienvenu. « La plupart des gens qui nous découvrent reviennent ensuite toutes les semaines, se réjouit Gracia Adams. Alors notre clientèle ne cesse de grandir. Comme nous sommes situés dans un parc, aux abords d'une piste cyclable, beaucoup de personnes nous découvrent par hasard lors de leur balade, ils s'arrêtent pour simplement s'acheter une pomme. »

Alors que Johanne veille sur la caisse, ses comparses accueillent les clients pour leur expliquer le fonctionnement du marché. À l'une des extrémités des tables, les visiteurs peuvent prendre un panier qu'ils rempliront avant de se rendre à l'autre extrémité afin de payer. Plutôt que de repartir aussitôt avec leur butin, plusieurs demeurent sur place pour discuter avec les bénévoles et les autres visiteurs.

Des dégustations permettent aussi aux curieux de goûter à des aliments qu'ils ne connaissaient pas ou d'en découvrir de nouvelles facettes. Ainsi, si le chou-rave n'avait pas la cote au départ, il est aujourd'hui beaucoup plus populaire!

«L'ambiance qui s'est vite instaurée est vraiment agréable, il y a une belle fébrilité dans l'air, témoigne Gracia Adams. Les gens ont appris à se connaître, et ils aiment se retrouver ici chaque dimanche. Il a même fallu prévoir des chaises supplémentaires!»

Johanne affirme d'ailleurs que cette activité lui procure une meilleure qualité de vie: «Sans le marché, je resterais probablement toute seule chez moi. Je me suis même fait des amies là-bas. On se voit au moins une fois par semaine, même en dehors des semaines où le marché est en fonction.»

MAIN DANS LA MAIN

Au marché, on peut se procurer des tomates, des concombres, du maïs, et une foule d'autres aliments fraîchement récoltés. Tout, ou presque, est offert pour 25 ou 50 sous. Pour offrir les meilleurs prix possible, ces denrées sont revendues au même montant qu'il en a coûté à Gracia Adams et son équipe pour se les procurer. Aucun profit n'est donc réalisé sur les ventes, qui se sont élevées à l'été 2015 à plus de 3 600\$, pour 2 097 kg de nourriture.

Mais d'où proviennent tous ces aliments? De plusieurs endroits, ce qui constitue le plus grand défi d'organisation du projet. Les vendredis après-midi, deux personnes se rendent à la rencontre de deux agriculteurs, l'un de l'île d'Orléans (Ferme Blouin) et l'autre de St-Nicolas sur la rive sud de Québec (Légumier Marcoux). Depuis le tout début du projet, ceux-ci ont gentiment accepté de vendre à un tarif réduit leur surplus au P'tit marché. Ensuite, le camion prend la direction de deux jardins communautaires du quartier: celui des Ateliers de la terre du Centre Jacques-Cartier et celui de la Gourgane souriante du Patro Roc-Amadour. Grâce aux dons de leurs surplus, ces deux jardins ont bonifié l'offre du marché d'une vingtaine de variétés de légumes et de fines herbes.

La tournée se poursuit ensuite par un arrêt au supermarché IGA Pierre Jobidon. Ce partenaire qui s'est joint au projet en 2015 permet dorénavant de faire provision d'une variété de fruits qui ne poussent pas au Québec comme des bananes ou des raisins. Au plus grand bonheur des utilisateurs qui en réclamaient depuis longtemps! Les bananes ont particulièrement la cote: chaque fin de semaine, il s'en écoule près de 13 douzaines.

C'est donc bien rempli que le camion atteint son ultime destination, soit la salle communautaire de l'HLM Stadacona, pour y décharger les victuailles.

Les producteurs maraîchers, les jardiniers et l'épicière mentionnés précédemment ne sont pas les seuls à donner au marché sans attendre en retour. Des résidents de Limoilou ont également mis à profit leur expertise pour prêter main-forte au projet. Le logo du marché (un joli petit radis), les affiches et les tracts sont l'œuvre de Robin Couture, alors que la page Facebook est animée par Véronique Laflamme et Manon Roy. Comme quoi, ce n'est pas fortuit si le mot «solidaire» se retrouve dans le nom du projet.

AVANCER À P'TITS PAS

Les activités du P'tit marché solidaire de Limoilou n'ont cessé de prendre de l'ampleur d'année en année. Dès la deuxième année, des marchands ambulants ont permis de multiplier les points de ventes de fruits et de légumes à d'autres parcs, des bibliothèques et à des centres hébergeant des personnes âgées, seules ou handicapées. Les vélos se rendent même parfois dans les CPE du quartier pour faire découvrir aux bambins de nouveaux fruits et légumes.

Deux volets ont par ailleurs été expérimentés en 2015 et prendront probablement de l'ampleur au fil des ans. D'abord la vente de boîtes de fruits et légumes, en collaboration avec l'organisme Mères et monde, à de jeunes mamans monoparentales. Un système de transport collectif a aussi été mis en place pour faciliter l'accès à des activités en lien avec les saines habitudes de vie et la sécurité alimentaire.

Une ou deux semaines avant la fin du mini-marché, quand l'automne commence à s'installer, un sentiment de nostalgie se mêle à la joie ambiante: les bénévoles, autant que les clients, regrettent déjà ces journées ensoleillées, où leur parc se transformait en un lieu d'échange et de rencontre. Un endroit d'où l'on repart les bras chargés de fruits et légumes savoureux, mais aussi avec un grand sourire accroché au visage.

> EN SAVOIR PLUS

LE P'TIT MARCHÉ SOLIDAIRE DE LIMOILLOU : REPENSER L'AIDE ALIMENTAIRE

Seulement le tiers des gens en situation d'insécurité alimentaire se tourne vers les services de distribution de denrées qui leur sont destinés. Si certaines personnes avouent être trop intimidées pour le faire, pour d'autres, il s'agit davantage d'un problème d'accès, en particulier la distance et les horaires de services.

C'est devant ce constat qu'à Limoilou, un arrondissement de la ville de Québec, le modèle classique d'aide alimentaire a été repensé de manière à mettre en place des services dits alternatifs, comme des cuisines collectives ou des groupes d'achats.

C'est avec cette volonté de faciliter l'accessibilité de la nourriture aux citoyens qu'est né, en 2013, Le P'tit marché solidaire de Limoilou. Quatre dimanches après-midi du mois d'août, les gens du quartier peuvent se rendre sous une tente installée dans un parc afin d'y acheter des fruits et des légumes. Grâce à l'implication de différents collaborateurs, les aliments sont offerts à très bon prix. On a même mis en place un système de transport collectif pour en faire profiter encore plus de personnes.

Le projet a vite pris de l'expansion : à l'été 2016, la tente a été érigée durant 10 fins de semaine consécutives!

LE SYSTÈME ALIMENTAIRE
MONTRÉALAIS

POUR MIEUX SE NOURRIR ET SE DÉVELOPPER

Habiter une ville où tous, sans exception, auraient non seulement la possibilité de manger à leur faim, mais auraient aussi accès à des fruits et à des légumes frais ayant poussé dans les environs, voilà qui a peut-être déjà relevé du rêve. Mais plus maintenant. Si le chemin à parcourir est

encore considérable, de grandes avancées ont tout de même été réalisées au cours des dernières années.

Jean-Philippe Vermette, directeur général du Carrefour alimentaire Centre-Sud, œuvre en ce sens depuis plusieurs années. Il s'est entre autres impliqué dans la création de petits marchés solidaires aux abords de stations de métro.

C'est après avoir identifié quelques déserts alimentaires de la ville, c'est-à-dire des endroits où aucun fruit ni légume frais n'est disponible à moins de 500 mètres de marche, qu'on y a implanté ces commerces saisonniers.

FAIRE SES EMPLETTES « EN PASSANT »

Ainsi, dès le mois de juin, ceux et celles qui passent par les stations Frontenac, Sauvé, Cadillac ou St-Michel peuvent profiter d'une belle offre de produits frais. Au retour du boulot, sans avoir besoin de faire quelque détour que ce soit, une personne peut se procurer la laitue, la tomate et le concombre nécessaires pour concocter la salade qui sera dévorée avec plaisir par tous les membres de sa famille. Ou encore acheter des pommes qui seront glissées le lendemain dans la boîte à lunch des enfants. C'est frais, c'est près et comme on passe par là tous les jours, les paquets sont petits et légers... ça compte quand on est à pied!

Cet accès facile permet de simplifier la routine quotidienne de bien des gens; les usagers empruntant le métro pour des raisons écologiques, autant que les individus en situation plus précaire qui n'ont d'autres choix que de s'en remettre aux transports en commun.

De plus, les denrées sur lesquelles ils peuvent mettre la main sont accessibles, à des prix de 20 à 30% plus bas que dans les épiceries régulières. C'est que ces marchés ont la particularité d'être « solidaires ». Ils dépendent complètement de l'implication de différents partenaires, dont des organismes communautaires ainsi que des citoyens. Bref, leur structure organisationnelle est portée par la communauté, pour la communauté.

**« Notre but consiste à déployer tous
les efforts possibles pour diminuer
au maximum les marges de profit.**

**On ne cherche pas à faire de l'argent,
mais plutôt à offrir des fruits et
des légumes aux meilleurs prix. »**



— JEAN-PHILIPPE VERMETTE,
DIRECTEUR GÉNÉRAL
DU CARREFOUR
ALIMENTAIRE
CENTRE-SUD.

«Notre but consiste à déployer tous les efforts possibles pour diminuer au maximum les marges de profit, explique Jean-Philippe Vermette. On ne cherche pas à faire de l'argent, mais plutôt à offrir des fruits et des légumes aux meilleurs prix. Au final, il s'agit d'être capable de poursuivre nos activités en évitant d'être déficitaires.» Laurent Dinaut fait partie des bénévoles qui s'impliquent au marché Frontenac. Il a joint le Carrefour alimentaire Centre-Sud depuis peu, via Récoltes Solidaires, un projet qui vise à soutenir le développement de capacités individuelles et collectives d'agir d'une vingtaine de résidents du quartier. «Pour le moment, j'ai pris part à des séances de cuisine collective et je m'occupe également d'un jardin collectif sur un toit. Au-delà de l'aspect alimentaire, ce genre d'activité est pour moi une façon de rencontrer des gens et d'échanger avec eux. J'aime voir que des initiatives comme le marché peuvent rapprocher les gens et dynamiser un quartier.»

LE RENOUVEAU DES DÉPANNEURS

Le succès de ces marchés, ainsi que celui des Fruixi, ces marchands en vélo qui sillonnent les rues de plusieurs quartiers montréalais, témoignent de la nécessité de repenser la ville de manière à ce que les aliments soient plus accessibles tant financièrement que physiquement. Pour Jean-Philippe Vermette, comme pour bien d'autres, il était dommage de devoir fermer les marchés l'automne venu, en sachant que plusieurs citoyens avaient pris l'habitude d'y faire leur provision. L'une des pistes explorées pour pallier l'absence des marchés, mais aussi pour étendre l'offre, a été de tirer profit de la présence de la multitude de dépanneurs dans le paysage montréalais, particulièrement dans les secteurs défavorisés et mal desservis.

Inspirée d'une initiative mise en place dans la ville de Philadelphie aux États-Unis, le projet Dépanneur fraîcheur consiste à établir des partenariats avec des dépanneurs afin qu'ils proposent à leur clientèle des fruits et des légumes. Le projet pilote a été mené dans quatre arrondissements, soit dans le Centre-Sud, St-Henri, Lachine et Ahuntsic-Cartierville, et a été officiellement lancé au printemps 2016.

Mais convaincre les gens d'acheter des produits frais dans ce genre d'établissement représente un défi de très grande taille. Jean-Philippe Vermette en convient, et c'est pourquoi il a fallu penser à des stratégies novatrices.

Comment savoir si le dépanneur aperçu au coin d'une rue a accepté d'embarquer dans l'aventure? Comment s'assurer que les oignons qu'il offre ne sont pas sur les étagères depuis trop longtemps? Il y a plusieurs façons de savoir: les établissements accrédités arborent par exemple fièrement le logo du programme dans leur vitrine. Ainsi, on recherche l'image bleue représentant un dépanneur accompagné d'une petite carotte. Téléphone en main, on pourra aussi traquer le commerce le plus près grâce à une application mobile.

Pour redorer le blason de ces commerces surtout fréquentés pour des produits qui n'ont rien à voir avec la saine alimentation (suffit de penser aux croustilles, aux cigarettes et autres boissons gazeuses de ce monde), on a aussi fait appel à des figures inspirantes connues du grand public, comme Bob Le Chef, Ricardo et Chuck Hughes. Ils ont développé des recettes qui font honneur aux différents fruits et légumes proposés. Ainsi, en plus de pouvoir mettre la main sur du chou kale au dépanneur du coin, on pourrait par exemple s'y procurer une recette de l'une de ces «stars» qui nous aidera à bien l'apprêter.

RETOUR À LA TERRE

Parmi les autres projets visant à procurer aux Montréalais une meilleure alimentation, M. Vermette est particulièrement emballé par ceux concernant l'agriculture urbaine. Comme ces jardins communautaires intergénérationnels où, notamment, les enfants qui fréquentent les CPE environnants peuvent mettre la main à la terre. C'est avec de petits yeux ébahis qu'ils voient pointer hors du sol les premières petites feuilles qui se transformeront au fil des jours en de belles grosses laitues. Il y a fort à parier qu'ainsi conscientisés, ces consommateurs de demain seront plus enclins à remplir leurs assiettes de produits frais.

Le projet Cuisine ton jardin s'est tenu quatre années au Jardin botanique, mais n'a pas pu être poursuivi faute de ressources financières. Il permettait à un groupe d'une vingtaine de personnes de cuisiner avec les denrées qu'elles avaient cultivées tout au long de l'été. «À travers cette activité, les participants prenaient conscience de tout le cheminement entre le moment où l'on met la graine en terre et celui où l'on porte l'aliment à notre bouche», explique Jean-Philippe Vermette.

Une serre communautaire urbaine, la première du genre à Montréal, a été inaugurée dans le Centre-Sud à l'automne 2016. En plus de permettre à des jeunes de la rue ou vivant des difficultés importantes d'intégrer le monde du travail, ce projet vise à remettre gratuitement aux citoyens des milliers de semis pour qu'ils puissent faire eux-mêmes pousser leur nourriture.

Parce que c'est ce dont rêvent M. Vermette ainsi que les différents partenaires qui croient en ce genre de projet: un monde où la saine alimentation serait réellement au cœur des préoccupations et où le plaisir de cuisiner primerait.

Évidemment, en sachant que 33% de la ration de légumes consommés par les Canadiens se compose principalement de pommes de terre fraîches et que la pomme de terre transformée (sous forme de frite ou de croustille) est en constante augmentation, on peut comprendre que l'objectif est encore bien loin. «Il serait illusoire de vouloir changer tous les comportements alimentaires des gens sans leur offrir des alternatives alimentaires. Qu'il faut manger beaucoup de fruits et légumes, ça, tout le monde le sait. Maintenant, il faut donner à tous les moyens pour le faire. C'est là toute notre mission», conclut M. Vermette.

> EN SAVOIR PLUS

L'ACCÈS À UNE SAINTE ALIMENTATION : QUAND TOUT LE MONDE S'Y MET

Montréal est une plaque tournante de la gastronomie, mais dans plusieurs de ses quartiers, l'accès à une alimentation saine et variée constitue un défi de tous les jours pour les plus démunis.

Une importante réflexion s'imposait donc pour remédier à ce problème, et la Conférence des élus (CRÉ) de Montréal s'est penché sur la question en 2011. Résultat ? On a tracé les grandes lignes d'une ambitieuse stratégie visant l'implantation d'un système alimentaire durable et équitable.

Le but ultime : qu'en 2025, tous les résidents de l'île de Montréal puissent bénéficier d'une saine alimentation diversifiée, de proximité et abordable dans une perspective de développement durable.

Voilà qu'était né le Plan de développement d'un système alimentaire équitable et durable de la collectivité montréalaise (SAM 2025).



LE JARDIN COMMUNAUTAIRE
DE WEMOTACI

CHACUN DOIT CULTIVER SON JARDIN

La communauté de Wemotaci, qui compte environ 2 000 habitants, est située sur la rive nord de la rivière Saint-Maurice en territoire atikamekw, à environ 100 km au nord-ouest de La Tuque.

Yvette Niquay aime les livres.

Voilà pourquoi elle travaille à la bibliothèque de l'école secondaire Nikanik de Wemotaci depuis 1992. Yvette achète des livres, elle classe des livres, elle anime des activités avec des livres, elle guide les élèves dans leur choix de livres.

Aujourd'hui, Yvette Niquay est fière de ses élèves «qui lisent de plus en plus».

DES LIVRES À LA TERRE, IL N'Y A QU'UN PAS

Si la bibliothèque de Yvette est depuis longtemps une terre fertile en apprentissages et en découvertes pour les élèves de l'école Nikanik, qu'en serait-il avec un véritable jardin? Intéressante question qui trouva rapidement sa réponse en 2010 quand Jeannette Cocoo, enseignante à l'école Nikanik de Wemotaci, proposa à Yvette d'aménager un jardin communautaire derrière l'école.

«On a eu l'aide des responsables du secteur des travaux publics et de la direction de l'école, raconte Yvette. Les jeunes ont préparé les semis durant l'hiver, participé à l'entretien du jardin pendant l'été et aux récoltes à l'automne. Ensuite, j'ai invité les élèves de l'école primaire à se joindre à nous.»

Bien que le jardin scolaire fût une réussite, Yvette Niquay a senti le besoin d'aller plus loin. «J'ai ensuite pensé à la population», dit-elle.

MÈRES ET TERRES NOURRICIÈRES

En 2013, Yvette Niquay et ses collègues Jacinthe Petiquay et Suzanne Chilton, du Conseil des femmes Nikawi de Wemotaci, c'est-à-dire le Conseil des Mères de Wemotaci, réfléchissaient justement aux moyens à prendre pour sortir les femmes de l'isolement et pour aider la population de Wemotaci à mieux se nourrir. «On a eu l'idée d'un jardin communautaire qui serait une activité collective à laquelle pourraient participer tous les citoyens et dont les plus démunis pourraient profiter», explique Yvette.

Pensé et rédigé par le Conseil des femmes Nikawi de Wemotaci, le projet de jardin communautaire fut ensuite proposé par Yvette à la Table Miro.

UN JARDIN POUR TOUS

Quelques mois plus tard, au printemps 2014, le terrain adjacent à la Maison des Jeunes Niwitecawan-Wapi était aménagé en un jardin de 65 m² qui sera ensuite découpé en lots.

Serge Petiquay et son collègue Soter Newashish du Service des travaux publics du Conseil des Atikamekws de Wemotaci ont participé aux travaux. «On a travaillé à l'aménagement du nouveau jardin sur le terrain de la Maison des Jeunes, raconte Serge. On a enlevé la tourbe, installé la clôture et préparé la terre pour que le terrain soit prêt à temps pour les premiers semis.» Son fils Anthon, alors 14 ans, prendra ensuite la relève. «Au début de l'été, raconte Anthon, j'ai aidé à faire les semences. Ensuite, il a fallu ôter les mauvaises herbes et arroser. Et à l'automne, j'étais fier de voir tous les légumes que j'avais réussi à faire pousser!» Serge Petiquay, qui rêve d'ailleurs d'avoir son propre jardin quand il prendra sa retraite, se souvient du petit potager de ses grands-parents où il a découvert les radis! «Avant, plusieurs familles avaient des potagers. Ensuite, ça s'est perdu. Je suis content que ça revienne dans la communauté.»

DES RÉCOLTES POUR TOUS

On a donc divisé le jardin communautaire de Wemotaci en une dizaine de lots que se partagent la Maison des Jeunes, les familles, l'école primaire et l'école secondaire. Aujourd'hui, il y a donc à Wemotaci de la terre et des récoltes en vue pour tout le monde! Parlez-en à Mireille Petiquay et Taïsha Richer-Niquay, du Centre de santé de Wemotaci, toutes deux responsables des cuisines collectives de la communauté. «Avec les bénévoles des cuisines collectives, nous cuisinons les légumes non récoltés, explique Taïsha, et nous les distribuons dans la communauté. Nous animons aussi des ateliers de cuisine et des dégustations de nouveaux aliments, dont certains proviennent du jardin communautaire. L'an dernier, les croustilles de chou kale ont eu un succès fou auprès des jeunes de la Maison des Jeunes!» «Et avec l'abondante récolte de courges 2015, ajoute Mireille, on a pu faire de la purée pour bébés que nous avons distribuée aux jeunes mamans.»

Mais ce n'est pas tout. Pour Taïsha, également intervenante communautaire en prévention du diabète, «avec ses légumes frais, le jardin communautaire est aussi un excellent outil de prévention du diabète».

PETITES POUSSSES

Y'a pas que les grandes et les moyennes personnes de Wemotaci qui ont le pouce vert. La preuve: depuis le printemps 2015, au Centre de la petite enfance Six Saisons, des dizaines de petits doigts s'affairent à semer des petites graines dans des petits pots. À mettre en terre, dans le nouveau jardin, les petites pousses qui feront sortir de la terre des légumes et des fleurs de toutes les couleurs. Comme par magie!

«Il est important que les enfants sachent d'où viennent les légumes qu'ils mangent, affirme Suzanne Chilton, directrice du centre de la petite enfance Les Six Saisons et membre de conseil des femmes à l'origine du projet. Et la beauté dans tout ça, c'est que tout ce qu'ils apprennent avec ce jardin s'en va directement à la maison! Ce transfert de connaissances par les enfants est pour nous un pas en avant et dans la bonne direction.»

UN VILLAGE-JARDIN

À l'été 2016, pour que chacun puisse avoir son petit potager dans sa cour, on a offert des ateliers d'horticulture et de compostage. «Nous croyons fermement que ce projet est un important levier de changement pour notre communauté, affirme Lina Chilton, coordonnatrice à la Table Miro de Wemotaci. Autant le jardin communautaire que les jardins familiaux à la maison sont des lieux d'apprentissage, de rencontre et de partage.»

Et nous ajouterons de fierté personnelle et communautaire.

C'EST BEAU CHEZ NOUS

À Wemotaci, on a choisi l'arrière-cour de la Maison des Jeunes pour aménager le jardin communautaire, belle manière de dire aux jeunes «On peut compter sur vous pour l'entretenir et le respecter». Pari gagné, car il n'y a eu aucun acte de vandalisme. «Nous mettons d'énormes efforts pour faire naître chez les jeunes, et la population en général, un réel sentiment d'appartenance face à leur milieu de vie, dit Lina Chilton. Le projet du jardin communautaire est la preuve que nous avons ce qu'il faut pour y arriver.»

**« Tout ce que les enfants apprennent
avec ce jardin s'en va directement à
la maison ! Ce transfert de connaissances
par les enfants est pour nous un pas
en avant et dans la bonne direction. »**



— SUZANNE CHILTON,
DIRECTRICE DU CENTRE
DE LA PETITE ENFANCE
LES SIX SAISONS.

> EN SAVOIR PLUS

MIROMIKATISOWIN : *PRENDRE SOIN DE SOI*

Vers la fin des années 90, la communauté est durement touchée par une importante vague de suicides et de tentatives de suicide. Dès 2001, la communauté se mobilise et met en place un plan d'action pour prévenir le suicide et aider les familles touchées par ces drames.

Au même moment, on remarque et on s'inquiète de la hausse des cas de diabète de type 2 chez les adolescents et les adultes de plus de 40 ans.

Alors, pour s'occuper à la fois de la santé physique et mentale des citoyens, du développement social de la communauté, de la qualité de vie des aînés, des femmes, des adolescents et des enfants, les partenaires sociaux de la communauté créent la Table de concertation pour les saines habitudes de vie qui, en 2008, deviendra la Table Miro, ou Miromikatisowin, ce qui veut dire prendre soin de soi en atikamekw.

C'est ensemble qu'ils ont jeté les bases d'une politique globale de saines habitudes de vie en phase avec les valeurs fondamentales atikamekws d'équilibre, d'égalité et de bien-être pour tous.

Et c'est dans cet esprit qu'en 2013, pour prendre soin des leurs, trois femmes de Wemotaci sont venues présenter à la Table Miro et à Québec en Forme un projet de jardin communautaire.

ACCÈS-LOISIRS

PETITES MUNICIPALITÉS, ENFANTS ACTIFS!



Quand la cloche annonce la fin des classes à Notre-Dame-du-Laus dans les Laurentides, les élèves prennent le chemin de la maison, et « retournent chacun chez eux, dans leur rang ». Difficile d'inciter les jeunes à bouger lorsque l'offre de loisir est peu développée ou inexistante, et que la distance entre en ligne de compte.

Comptant 17 petites municipalités rurales, éloignées et parfois défavorisées, le Regroupement local de partenaire Antoine-Labelle, soutenu par Québec en Forme, a décidé de s'attaquer à cette problématique il y a une dizaine d'années. On a entre autres créé des comités d'action dans 8 municipalités.

Ces comités permettent aux intervenants œuvrant auprès des enfants de collaborer pour augmenter l'accessibilité à une saine alimentation et les occasions pour être actif. En tout, c'est près de 600 jeunes de la MRC qui sont rejoints chaque année.

L'EXEMPLE DE NOTRE-DAME-DU-LAUS

« Pour la première rencontre de notre comité, nous avons envoyé environ 200 invitations, et nous nous sommes retrouvés seulement 5 autour de la table », se remémore Johanne St-Louis, membre du comité et conseillère municipale de Notre-Dame-du-Laus, qui avait alors remis en doute le projet.

Qu'à cela ne tienne! Les intervenants sont tout de même allés de l'avant, en proposant des initiatives pour faire bouger les jeunes du village; activités physiques sur l'heure du dîner et après l'école, événements spéciaux ponctuels la fin de semaine (canot, randonnée en montagne, etc.), ateliers de développement en psychomotricité à la halte-garderie (passage obligé pour tous les enfants de la municipalité), et même des ateliers culinaires hebdomadaires.

« Finalement, on a mis quelques années à s'ajuster, mais ça a fonctionné, et cette démarche a vraiment fait une différence pour nos jeunes. On voit le contenu des boîtes à lunch devenir plus sain, et l'activité physique devenir un plaisir plutôt qu'une corvée. On voit même une incidence sur les parents », observe celle qui porte aussi le chapeau de présidente du conseil d'administration du Service collectif aux familles de Notre-Dame-du-Laus.

Pour augmenter le taux de participation aux activités, on remet à chaque jeune présent un billet de tirage permettant de gagner un prix à la fin de l'année, comme un vélo ou l'accès à une activité familiale.

LE VRAI SECRET DU SUCCÈS

Mais le vrai secret du succès demeure la concertation entre les organismes de chaque municipalité. « On a réussi à développer des partenariats, et on travaille tous dans le même sens », se réjouit Johanne St-Louis. Par exemple, les partenaires du CAL ont tous défrayé un montant pour assurer la présence d'un sauveteur au Parc régional du Poisson Blanc, permettant aux participants des camps de jour de faire trempette en sécurité, une journée par semaine.

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Cette démarche a vraiment fait une différence pour les jeunes. « On voit le contenu des boîtes à lunch devenir plus sain, et l'activité physique devenir un plaisir plutôt qu'une corvée. »

ZOOM SUR L'ACCESSIBILITÉ AUX LOISIRS

150 municipalités et villes, provenant de 13 régions du Québec, ont implanté le programme Accès-Loisirs, qui permet aux personnes vivant une situation de faible revenu de participer gratuitement à des activités de loisir, et ce, dans le respect et la confidentialité.

LE DÉFI SPORTIF ALTERGO

**PAREILS OU PAS
PAREILS**

u bout du compte, tous pareils!
C'est ce que s'est dit Monique Lefebvre
en 1984 quand elle a créé le Défi sportif
AlterGo.

Et tous pareils comment?

Pareils dans notre besoin d'être aimés,
appréciés et reconnus.

Pareils dans notre volonté à relever des défis.

Pareils dans notre fierté quand vient la victoire.

Pareils dans notre nécessité de faire partie du monde
dans lequel on vit.

En créant le Défi sportif AlterGo, Monique Lefebvre a
fait ce qu'il faut pour changer la perception que nous
avons des personnes ayant une limitation fonctionnelle.
Ce qu'il faut pour que les jeunes handicapés puissent
développer leur plein potentiel physique et social.

Ce qu'il faut pour qu'ils fassent enfin partie de notre
monde, totalement.

LA FIERTÉ DE SE TENIR DEBOUT

Chaque journée du Défi sportif AlterGo commence par
l'arrivée solennelle des athlètes dans le stade. Accueillis
par une haie d'honneur, ils entrent par dizaines, en
délégations. Il y a de la musique, des mascottes, des
applaudissements, des accolades et surtout beaucoup
de fierté dans ces regards qui semblent nous dire
«Aujourd'hui, je vais gagner», ou tout simplement «Si
je suis ici, c'est parce que j'ai déjà gagné»!

Pour Jean-Marie Lapointe, porte-parole de l'événement
depuis 15 ans, le Défi sportif AlterGo envoie un message
clair aux jeunes handicapés et à toute la société: le
sport est accessible pour toi aussi, vas-y, tu es capable.

**ÉDOUARD, MARYLOU, MATHIEU ET PIERRE-
ALEXANDRE**

Ce n'est pas la démarche d'Édouard ni le fauteuil roulant
de Marylou, de Mathieu ou de Pierre-Alexandre qui
frappent, mais plutôt leur regard qui vous happe. Chose
certaine, cette rencontre se fera les yeux dans les yeux.
D'égal à égal.

Élèves à l'école spécialisée Madeleine-Bergeron à
Sainte-Foy, ils reviennent tout juste du Défi sportif
AlterGo 2016.

Avec des médailles.

En effet, Mathieu, 16 ans, qui participait à l'événement pour la première fois, a remporté 2 médailles d'or, l'une à la course 50 mètres et l'autre au relais, et la médaille de bronze au lancer du poids. «Avant d'arriver, raconte Mathieu, je n'avais aucune idée de ce qui allait se passer. Il y avait tellement de monde et d'énergie, que j'ai tout de suite senti l'adrénaline monter en moi. Mais je suis absolument incapable de décrire ce que j'ai ressenti quand j'ai entendu le décompte. Une expérience extraordinaire qui ne s'explique pas.» La toute frêle Marylou, 15 ans, est une experte en boccia, un jeu de boules de précision qui s'apparente à la pétanque. Membre des équipes québécoise et canadienne de boccia, elle participe au Défi sportif AlterGo depuis 4 ans, et depuis 2 ans, au boccia d'élite avec des adultes. «C'est tellement stimulant de faire partie d'une équipe d'adultes, dit-elle, et je sais que si je suis rendue là, c'est parce que j'ai beaucoup travaillé.»

Marylou prendra toutefois quelques minutes avant d'oser ajouter qu'en 2016, elle est arrivée 5^e aux championnats canadiens de boccia à Vancouver et 69^e sur 130 athlètes avec l'équipe canadienne à Pékin.

Pour Pierre-Alexandre, 20 ans, participer à cet événement d'envergure, ça veut dire s'entraîner toute l'année pour avoir une chance de gagner. «Ça faisait 2 ans que je participais au boccia, dit-il, mais cette année, je me suis donné un nouveau défi et j'y suis allé en athlétisme.»

Édouard, 19 ans, qui en était à sa 3^e participation, a réussi le mini-marathon d'un kilomètre à la marche. «Chaque fois que je participe au défi, affirme-t-il avec aplomb, je gagne en fierté.» Assise à côté d'Édouard, il y a Véronique Messier, enseignante en adaptation scolaire à l'école Madeleine-Bergeron, et qui depuis 2006 entraîne ses élèves pour le Défi sportif AlterGo. «Véronique, c'est pas juste notre coach, dit Édouard, c'est notre coach de vie.»

L'EFFET CHOISIR DE GAGNER

L'école Madeleine-Bergeron participe donc au Défi sportif AlterGo depuis 10 ans. «Au début, faute de ressources, explique Véronique Messier, on n'y allait qu'une seule journée, avec peu d'élèves, et juste en boccia. Mais depuis 3 ans, des jeunes se sont inscrits en athlétisme, car l'aide au transport du projet Choisir de Gagner nous a permis, justement, d'augmenter le nombre de participants. Cette année, nous étions 35, un record, et nous sommes restés 3 jours.»

AU GYM, TOUT LE MONDE!

Aujourd'hui, s'entraîner pour participer au Défi sportif AlterGo est la motivation première des élèves pour faire de l'activité physique. «C'est quelle date, cette année, le défi?», voilà la question que se fait poser Véronique Messier à chaque rentrée scolaire!

Si certaines écoles spécialisées ont depuis longtemps intégré des cours d'éducation physique dans l'horaire normal des élèves, à l'école Madeleine-Bergeron, il en a été autrement jusqu'à la rentrée 2015.

«Depuis le début, les entraînements se faisaient sur l'heure du midi, explique Véronique. En 2014, je me suis dit qu'il était temps d'avoir ici, à l'école, de vrais cours d'éducation physique.» Avec une collègue, elle élabore un programme, le propose à la direction et à la rentrée 2015, une période d'éducation physique hebdomadaire de 55 minutes est ajoutée à l'horaire. Et on parle déjà d'en ajouter une autre en 2017.

Résultat: des jeunes en meilleure forme physique et nettement mieux préparés pour le Défi sportif AlterGo. «J'ai suivi des cours d'éducation physique quand j'étais au régulier, raconte Pierre-Alexandre, mais c'était compliqué pour le prof d'adapter les activités juste pour moi. Ici, le cours est adapté, ça me permet donc de mieux travailler. Les cours ont commencé en septembre et je peux dire que j'ai déjà beaucoup plus d'endurance qu'au début de l'année.»

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS LE MONDE

L'activité physique au quotidien et le *challenge* que représente la participation au Défi sportif AlterGo ont des effets bénéfiques pour la santé des jeunes avec limitation fonctionnelle.

«Si le sport, c'est bon pour vous et moi, explique Jean-Marie Lapointe, imaginez ses bienfaits pour une personne ayant une limitation fonctionnelle, qui peut passer plusieurs heures dans son fauteuil roulant, plutôt inactive et souvent tenue à l'écart des activités. Les endorphines, c'est bon pour tout le monde!»

Et comme pour vous et moi, les effets bénéfiques de l'activité physique ne touchent pas que la masse musculaire ou la santé cardiovasculaire. Le sport, ça passe aussi par la tête. Car en plus d'être un formidable outil d'inclusion et de reconnaissance sociales, l'activité physique a un impact sur la vie émotionnelle et intellectuelle des jeunes avec une limitation fonctionnelle, sur leur capacité à se concentrer, sur leur performance scolaire, sur leur motricité fine et globale, sur leur autonomie et au bout du compte, sur l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Et assurément sur celle que nous avons d'eux.

TU TROUVERAS LA PAIX

«L'été, raconte Mathieu, 16 ans, je roule 6 km en fauteuil roulant chaque jour. Seul. Je vais à la vitesse que je veux, j'écoute de la musique, je me retrouve avec moi-même. Je suis bien. C'est le bonheur.»

> EN SAVOIR PLUS

CHOISIR DE GAGNER : DE SAINES HABITUDES DE VIE POUR TOUS

Chaque année depuis 1984, a lieu à Montréal un événement sportif international unique au monde, le Défi sportif AlterGo. Sa singularité ? Il a été pensé et conçu pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle physique ou intellectuelle¹.

Le Défi sportif AlterGo a été créé par Monique Lefebvre, alors directrice générale de l'Association régionale de loisirs et de sports pour personnes handicapés de l'île de Montréal et de l'île Jésus, qui deviendra AlterGo en 2000.

La mission du Défi sportif AlterGo : rendre l'activité physique et le sport accessibles aux personnes handicapées et permettre aux jeunes de rencontrer des athlètes reconnus. « Plus que quiconque, ces jeunes-là ont besoin de modèles forts et signifiants, affirme Monique Lefebvre. Voilà pourquoi il est important qu'ils côtoient des athlètes de haut calibre. » En 2012, ce sont 3 000 jeunes qui avaient participé au Défi sportif AlterGo.

En 2015, ils étaient 5 000.

Qu'est-il arrivé entre 2012 et 2015 ?

Le projet Choisir de Gagner !

En 2012, le Défi sportif AlterGo décide d'élargir son champ d'action en visant les saines habitudes de vie des jeunes handicapés. Selon Elsa Lavigne, directrice par intérim du Défi sportif AlterGo, avec le projet Choisir de Gagner soutenu par Québec en Forme, tout le fonctionnement de l'événement, de sa politique alimentaire aux modes d'inscription en passant par ses communications avec les écoles, a été revu et corrigé.

« Jusque-là, dit-elle, on donnait aux jeunes la chance de participer à l'événement une fois par an, mais que se passait-il pour eux le reste de l'année ? » Grâce au projet Choisir de Gagner, le Défi sportif AlterGo est allé à leur rencontre.

On a fait une tournée de sensibilisation dans les écoles, on a permis aux jeunes d'expérimenter de nouveaux sports et finalement on a été en mesure de financer le transport d'un plus grand nombre de jeunes lors du Défi sportif AlterGo. On a rejoint plus de 15 000 jeunes !

« Aujourd'hui, affirme Monique Lefebvre, les jeunes pratiquent des sports qu'on retrouve aux Jeux paralympiques et certains athlètes paralympiques ont commencé avec nous. » Mais le travail n'est pas terminé, car des milliers d'autres jeunes avec une limitation fonctionnelle attendent qu'on leur lance le ballon !

1. Trouble du spectre de l'autisme, trouble de langage-parole, déficience motrice, déficience intellectuelle, trouble de santé mentale, déficience auditive, déficience visuelle.



MONITEURS / SAUVETEURS
EN APPALACHES

S.O.S. PISCINES!

Des piscines, plages et pataugeuses publiques fermées, faute de sauveteurs : une problématique observée à la grandeur du Québec. Du côté de la MRC des Appalaches, on a lancé un S.O.S. pour sauver les bassins! «C'est pas vrai que tous les bassins vont fermer au Québec!» C'est ce que s'est dit la coordonnatrice aquatique de la Ville de Thetford Mines, Judith Bourgault. Sur le territoire de la MRC des Appalaches, le manque de moniteurs et de sauveteurs entraînait non seulement la fermeture de certaines piscines, mais parfois même l'annulation d'activités qui y étaient prévues. «C'était frustrant de ne pas pouvoir offrir le service aux citoyens et répondre à la demande.»

À CONTRE-COURANT

En collaboration avec le regroupement Bouge bien, bouffe bien en Appalaches, la Ville a décidé de nager à contre-courant, et d'agir pour éviter les fermetures et rouvrir les piscines fermées. Depuis 2009, le projet Moniteurs/Sauveteurs en Appalaches a mis en branle plusieurs mesures pour assurer l'accessibilité aux nombreuses formations requises pour mériter le statut de moniteur ou sauveteur national.

Le regroupement Bouge bien, bouffe bien en Appalaches assume donc une grande partie des frais de la formation, qui peuvent atteindre 1 200\$. «Le parent n'est souvent pas tenté de défrayer un tel montant, en ne sachant pas si son enfant de 13 ans ira jusqu'au bout de la formation. Le coût total revient désormais à 300\$, ce qui est beaucoup plus abordable», fait valoir Julie Bourgault.

Comme la formation débute à 13 ans, mais ne peut se compléter qu'à 16 ans, on offre désormais des formations complémentaires gratuitement, afin de garder les jeunes actifs dans les bassins durant les périodes latentes. On a aussi fusionné les deux formations permettant de devenir moniteur.

DES INFRASTRUCTURES QUI REVIVENT

La réponse a été au-delà des attentes et les impacts sont concrets. «On a triplé le nombre de jeunes formés annuellement, indique Judith Bourgault. Le nombre de moniteurs est passé de 5 à 15, et les sauveteurs de 8 à 24». Ces jeunes sont actifs et par leur travail ils permettent à toute la population de l'être. S'il est encore difficile de maintenir l'ouverture des plans d'eau à l'année, cette nouvelle banque de moniteurs et sauveteurs a permis de redonner l'accès à tous les bassins durant la période estivale, seulement deux ans après le début du projet.

De plus, les inscriptions aux cours de natation sont en croissance continue, et ont triplé depuis 2009. «Ces chiffres démontrent bien le succès du projet», se réjouit la coordonnatrice aquatique.

On travaille actuellement à impliquer financièrement chacune des municipalités de la MRC des Appalaches afin de pouvoir maintenir les mesures en place. Ce projet ne doit pas tomber à l'eau!

CE QUI A RETENU NOTRE ATTENTION...

Dénouer les barrières à l'obtention par les jeunes de certifications les habilitant à exercer des métiers encadrant la pratique sportive, c'est gagnant pour tous! Redonner aux citoyens l'accès à des infrastructures fermées, et éviter des fermetures grâce à une série de mesures, ça donne des impacts concrets!

SHERBROOKE EN SANTÉ

LA VISION D'UNE VILLE

Une ville, c'est un projet. Un projet collectif basé sur un système de valeurs partagées par l'ensemble de la communauté. C'est aussi une démarche collective vers ce qu'il a de meilleur pour tous.

Conseiller municipal de Sherbrooke, Bruno Vachon s'est vu confier la rédaction de la politique alimentaire de la Ville en 2011. « Comme institution publique, on a le devoir d'offrir à nos concitoyens des environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie, tant physiques qu'alimentaires. La société a changé, nos habitudes aussi. Notre rôle est donc de donner à notre communauté les moyens qu'il faut pour faciliter l'adoption des nouveaux comportements entourant les saines habitudes de vie. »

UNE OFFRE GLOBALE COHÉRENTE

En 2013, la politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke s'est arrimée à toutes les autres initiatives mises de l'avant pour améliorer la qualité de vie de sa population. « Sherbrooke est une ville soucieuse du bien-être de ses citoyens, dit Bruno Vachon. Tout cela fait partie d'une politique globale, d'une offre globale. Par exemple, ça fait des années qu'on investit dans nos réseaux piétonniers et cyclables, sans oublier le travail colossal qui a précédé l'adoption de notre plan de mobilité durable, en 2012. »

Avec sa politique alimentaire et son adhésion à la Charte des saines habitudes de vie en 2014, la Ville a donc bouclé la boucle.

COMME 1 000 AUTRES VILLES AU MONDE

Pas étonnant alors que Sherbrooke soit l'une des 1 000 villes et villages du monde à faire partie du mouvement *Healthy Cities and Communities* (ou Villes et Villages en santé dans les pays francophones).

Pour Trevor Hancock et Leonard Duhl, qui ont imaginé la stratégie *Healthy Cities and Communities* avec l'Organisation mondiale de la santé en 1986, une ville en santé est une ville qui améliore continuellement son environnement physique et social. Et qui, avec les ressources de la communauté, aide ses citoyens à développer leur plein potentiel.

Voici comment Sherbrooke, avec sa politique alimentaire, entre autres, s'inscrit parfaitement dans la démarche *Healthy Cities and Communities*.

1 300 PAS POUR FRANCHIR UN KILOMÈTRE

S'il faut autant de pas pour franchir un seul kilomètre, imaginez ce qu'il faut avoir en réserve pour arriver à rendre acceptable, et ultimement désirable, une nouvelle norme alimentaire là où la malbouffe règne depuis toujours. Des milliers de pas. De la patience. De la détermination. Du doigté. De la concertation. Du respect. Et le maintien du cap qu'on s'était fixé au départ. Ici, la démarche est aussi importante que la destination! «À Sherbrooke, dit Vincent Blouin, conseiller municipal et nouveau président du Comité des sports et plein air, nous sommes actuellement en train de démontrer qu'une ville peut travailler en concertation avec les concessionnaires alimentaires privés et les organismes responsables des fêtes de quartier pour changer l'offre alimentaire sur son territoire.»

Comment?

«En les aidant à mettre en action notre politique, ajoute-t-il. Et pour ça, c'est simple, il faut leur donner les outils pour le faire. Moi, j'y crois.» Certes. Mais avec une garantie en poche, c'est-à-dire une politique qui a été pensée et documentée en collaboration avec le milieu, qui a été encadrée de balises claires avec lesquelles toutes les parties prenantes sont confortables et dont l'application s'inscrit dans un long processus commun qui tient compte de la réalité socio-économique et politique de toutes les parties.

AJOUTER SANS BANNIR

Sherbrooke compte un centre de ski, sept arénas et centres de loisirs et autant de concessionnaires alimentaires privés dont l'offre est ce qu'il est convenu d'appeler de la malbouffe. C'est avec eux que les fonctionnaires, responsables de la mise en action de la nouvelle politique alimentaire, ont commencé à travailler en 2013.

«Dès le départ, on a pris l'avenue de l'accompagnement, explique Isabelle Côté, alors agente professionnelle au Service des sports, de la culture et de la vie communautaire et responsable de l'élaboration de la future politique alimentaire. Pour nous, il était clair que nous devons travailler en collaboration avec les concessionnaires, les sensibiliser aux valeurs soutenues par cette politique et les amener, petit à petit, à modifier leur offre alimentaire, sans toutefois faire table rase.» En clair, ne rien enlever de l'offre traditionnelle, si ce n'est que la variété des choix, et ajouter d'autres choix, santé ceux-là. Ensuite, assurer un accompagnement assidu et donner accès à l'expertise d'une nutritionniste.

«Il faut maintenir le contact, dit Isabelle Côté. Jusqu'ici, l'expérience a démontré que les concessionnaires sont prêts à travailler avec nous. À nous de leur donner les moyens.»

POUR LES PETITS ET GRANDS ATHLÈTES

Au Centre récréatif de Rock Forest, dans l'arrondissement Rock Forest-Saint-Élie-Deauville, les choses ont commencé à changer en 2013 lors de la tenue des Jeux du Canada à Sherbrooke.

«Les compétitions de tennis avaient lieu ici, raconte Annie Perreault, directrice adjointe du centre. Alors, pour être en mesure d'offrir aux athlètes des repas de qualité, nous avons réaménagé notre cuisine et ajouté des comptoirs réfrigérés. Depuis, pour notre clientèle locale, nous avons ajouté des choix santé à nos menus, sans toutefois enlever les produits populaires traditionnels qu'on retrouve dans les arénas.» En effet, avec son aréna, ses terrains de squash et de badminton, ses salles de karaté et ses courts de tennis, le Centre récréatif de Rock Forest attire une clientèle variée aux préférences alimentaires tout aussi variées.

Les choix santé, qui selon Annie Perreault ne sont pas plus compliqués à préparer que les menus traditionnels, attirent aujourd'hui une clientèle jusqu'ici mal desservie par le casse-croûte du centre. Les mères et leurs enfants qui viennent voir le grand frère jouer au hockey, les joueurs de tennis, de squash, de badminton et les patineurs artistiques ou de vitesse y trouvent enfin leur compte.

PLUS DE FRITURE ET TOUJOURS 3 000 PERSONNES PAR SEMAINE

À l'autre bout de la ville, au Centre communautaire et de loisirs de Sherbrooke, dans l'arrondissement Mont-Bellevue, l'obligation de mettre à niveau les installations devenues non conformes au Code du bâtiment a permis un virage santé de toute façon pressenti depuis longtemps. «Ce virage était en droite ligne avec nos valeurs, explique Chantal Carrier, directrice générale du centre, alors que notre offre alimentaire, elle, était en contradiction avec notre mission.» En effet, avec son gymnase, son salon de quilles, son local pour les jeunes, son CPE, ses camps de jour, ses ateliers culinaires pour les jeunes, ses activités sportives et de loisirs communautaires, le centre reçoit chaque semaine environ 3 000 personnes, de tous âges.

« Nous avons donc aboli tout ce qui est friture, raconte Chantal Carrier. On a ensuite demandé au chef-animateur de nos ateliers de cuisine de nous proposer un menu que nous avons soumis à la nutritionniste mandatée par la ville. Enfin, comme dans l'industrie de la restauration rapide, nous avons formé notre personnel afin de nous assurer de la standardisation des plats. Tout est fait sur place, dans nos cuisines, une fois par semaine, et ensuite congelé. Ajoutez à cela des salades, des fruits et des légumes frais. » « Ce virage fait partie intégrante de nos valeurs communautaires et de notre engagement social, conclut madame Carrier. Par nos actions, nous souhaitons encourager l'adoption de saines habitudes de vie qui, au bout du compte, seront profitables pour toute la société. » Inauguré en décembre 2015, le nouveau casse-croûte, devenu café communautaire, attire déjà une nouvelle clientèle. Le brigadier scolaire y a maintenant ses habitudes. On vient y prendre un espresso, une collation ou les crêpes maison qui ont remplacé les œufs et le bacon du samedi matin. Une belle manière de vivre son quartier.

LA FRAÎCHEUR EST DANS LE PRÉ

Les fêtes populaires ont elles aussi pris le même virage et offrent désormais aux citoyens des pique-niques santé et savoureux.

« Il est temps d'arrêter de penser que manger santé, c'est plate, dit Janie Blais-Bélanger, nutritionniste à l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé et déléguée auprès des concessionnaires et des organismes responsables de la gestion des fêtes de quartier. Mon travail n'est pas d'interdire, mais plutôt de faire des offres réalistes et applicables, en tenant compte de la réalité de chacun. »

Offre acceptée?

La Ville de Sherbrooke est sur la bonne voie!

> EN SAVOIR PLUS

Le portrait des habitudes de vie des jeunes réalisé en 2007 par l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé révélait entre autres l'importance de la malbouffe dans les cantines et machines distributrices des installations sportives, et lors d'événements communautaires municipaux.

En 2010, le Service des sports, de la culture et de la vie communautaire reçoit donc le mandat d'élaborer une politique alimentaire « visant à soutenir les concessionnaires d'alimentation dans l'adoption d'une offre alimentaire saine ».

- Première étape : visite, par une nutritionniste, des concessionnaires alimentaires pour dresser le portrait de leur offre alimentaire courante.
- Deuxième étape : travail conjoint avec les concessionnaires pour élaborer un plan d'action quinquennal qui tienne compte de la réalité de chacun.
- Troisième étape : réaction et dépôt de la politique.

Trois ans plus tard, le 4 février 2013, la Ville de Sherbrooke annonce l'entrée en vigueur de sa Politique alimentaire pour les infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires, « une autre étape dans l'accomplissement de cette mission qu'est l'amélioration de la santé de nos jeunes », écrit alors le maire de Sherbrooke, Bernard Sévigny.

ZOOM SUR LES POLITIQUES FAMILIALES FACILITANT LES SAINES HABITUDES DE VIE

Les politiques familiales comptent beaucoup de mesures spécifiques facilitant les saines habitudes de vie.

La proportion de municipalités au Québec dotées d'une politique familiale municipale est passée de 44 % en 2011 à 61 % en 2016.

Le soutien de Québec en Forme a permis au Carrefour Action Municipale et Famille d'accompagner 290 municipalités et MRC pour élaborer une politique municipale en forme, depuis 2011.

Au cours des 4 dernières années, on note une nette augmentation du nombre de politiques familiales municipales comprenant des actions ou des orientations :

- en lien avec la saine alimentation. En fait, cette proportion a presque doublé entre 2011 (34 %) et 2015 (64 %);
- visant à améliorer l'accès à l'offre d'activités physiques et de loisirs actifs (passée de 78 % à 85 %);
- visant à améliorer la sécurité des piétons et des cyclistes et l'aménagement d'équipement et de commodités favorables aux déplacements actifs des jeunes (ex. : corridors scolaires) et des citoyens (passée de 57 % à 74 %).

POINT DE VUE D'EXPERT

ENTREVUE AVEC ALAIN POIRIER

AUJOURD'HUI VICE-PRÉSIDENT
À LA VALORISATION SCIENTIFIQUE
ET AUX COMMUNICATIONS À L'INSTITUT
NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC, LE DR ALAIN POIRIER
A NOTAMMENT ÉTÉ DIRECTEUR NATIONAL
ET SOUS-MINISTRE ADJOINT
À LA SANTÉ PUBLIQUE AU MINISTÈRE
DE LA SANTÉ ET DES SERVICES
SOCIAUX DU QUÉBEC (MSSS) DE 2003
À 2012, AINSI QUE PRÉSIDENT
DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
DE QUÉBEC EN FORME
DE 2007 À 2012.

Qu'est-ce qu'une ville ou une communauté peut faire pour encourager les jeunes à adopter un mode de vie physiquement actif?

On dit souvent que ça prend tout un village pour élever un enfant, mais un village, ce n'est pas seulement une population. C'est également un environnement physique, «un village bâti». Et dans ce village, la construction et l'aménagement urbain façonnent le choix des individus, comment ils vont se déplacer par exemple.

Si on veut encourager les jeunes à pratiquer de l'activité physique, non seulement pour le loisir, mais dans leurs déplacements quotidiens, il y a tout un éventail de mesures qu'une communauté peut mettre en place. On peut construire des pistes cyclables, aménager des corridors sécuritaires vers l'école ou encourager le transport en commun, par exemple. Si l'école a une cour bien aménagée, elle favorise aussi le jeu actif des enfants pendant la récréation.

Une ville ou une communauté peut-elle aussi influencer les choix alimentaires des citoyens?

Absolument. Pour l'alimentation, il y a beaucoup d'éléments de l'environnement qui influencent nos choix. Si on souhaite que les élèves mangent à la cafétéria, et qu'ils ne sortent pas manger au casse-croûte du coin, il faut que la cafétéria soit un lieu agréable et convivial. Sans ça, les jeunes n'auront pas envie d'y rester le midi et ils vont préférer sortir avec leurs amis. Et là, on ne parle que de l'environnement physique. Car il y a également l'offre alimentaire servie aux jeunes à la cafétéria qui peut les inciter à faire des choix plus sains.

Même chose pour les épiceries. L'offre alimentaire qui nous est présentée à l'épicerie a un impact considérable sur les choix que nous allons faire. Il y a des milliers de nouveaux produits qui apparaissent sur les tablettes d'épicerie chaque année. Mais on ne parle pas ici de milliers de nouveaux aliments. Ce sont essentiellement des milliers de nouveaux produits transformés, très souvent riches en sel, en sucre, en gras; toutes des composantes qui peuvent nuire à notre santé.

Quand on parle d'environnements favorables à la santé, il y a également d'importants enjeux économiques qui entrent en considération, comme le prix des aliments. Si les fruits et légumes sont plus chers, c'est certain que ça va influencer le choix des consommateurs. Et si la production d'un aliment comme le maïs est

subventionnée, comme ce l'est encore aux États-Unis, ça va encourager l'utilisation du fructose, le sucre de maïs, qui est de plus en plus reconnu comme néfaste pour la santé. Ce ne sont que des exemples, et il y en aurait beaucoup d'autres, mais ça illustre à quel point nos environnements façonnent nos choix alimentaires. Évidemment, les communautés n'ont pas le pouvoir de légiférer au niveau macro-économique, mais elles ont tout de même des leviers pour encourager la saine alimentation des citoyens au niveau local, en construisant plus de jardins communautaires ou en améliorant l'offre alimentaire servie dans ses installations récréatives et sportives, par exemple.

Si on souhaite encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie, pourquoi est-ce important d'intervenir sur des milieux comme les villes, les écoles et les garderies, plutôt que de simplement cibler la cellule familiale?

Si on recule dans le temps, on constate qu'il n'y a pas beaucoup de problèmes complexes de santé publique, ici ou ailleurs, qui ont été réglés simplement par une approche individuelle, c'est-à-dire par l'information, l'éducation ou la sensibilisation. C'est certain que l'approche individuelle est elle aussi importante, mais quand on vise des transformations à l'échelle de toute une population, elle ne permet pas d'obtenir les résultats escomptés si on n'intervient pas également à d'autres niveaux.

Si on doit utiliser une approche populationnelle pour contrer des problèmes de santé publique, comme celui du surpoids ou des maladies chroniques, c'est qu'il s'agit de problèmes qui ont été causés non pas par une seule cause, mais par un ensemble de facteurs. C'est clair que les individus ont tous leur part de responsabilité individuelle, mais si un problème touche une grande partie de la population, c'est généralement en raison d'une transformation sociétale sur laquelle l'individu n'a pas de prise. Ça ne veut pas dire pour autant qu'il faut détricoter tout ce qui pourrait avoir contribué à l'augmentation des maladies de société, mais ça nous enseigne que pour s'attaquer à ce genre de problème, il faut travailler à transformer les environnements qui influencent nos choix individuels. Dans ce cas-ci, spécifiquement, il faut créer davantage d'environnements qui vont nous inciter à faire de bons choix alimentaires et à adopter un mode de vie physiquement actif.

Dans cette optique, doit-on voir la santé comme une responsabilité individuelle ou collective?

Les deux évidemment: la santé est clairement une responsabilité individuelle et collective. Pour ma part, j'ai travaillé davantage sur le niveau collectif que sur le niveau individuel, mais on ne peut pas faire l'un sans l'autre. Pour entraîner un changement chez les individus, il faut les convaincre en utilisant des outils de sensibilisation comme ceux qui sont utilisés en marketing. Mais il ne faut pas espérer qu'une telle approche serait suffisante pour amener des changements dans toute la population.

Certaines personnes vont changer par elles-mêmes: elles vont commencer à mieux manger et à faire de l'activité physique, ce qui va leur permettre de perdre du poids et d'être en meilleure santé. Mais tous n'y parviendront pas si on ne facilite pas leur choix avec des environnements plus favorables aux saines habitudes de vie. Il n'y a pas de solution facile. Certaines actions n'ont d'ailleurs pas le mérite de faire maigrir les personnes de façon durable, mais produiront plein d'autres bénéfices pour leur santé. Maigrir; pas si simple! Prévenir la prise de poids; plus réaliste!

L'éducation et la sensibilisation, par contre, permettent d'outiller les citoyens pour les amener à comprendre certains choix de société, comme la mise en place de politiques publiques pour encourager des choix plus sains. L'éducation sert aussi à amener les citoyens à plaider pour des politiques publiques favorables à la santé, ou à tout le moins, à comprendre pourquoi, par exemple, une école va arrêter de vendre des frites à la cafétéria ou pourquoi une municipalité va interdire la vente de boissons gazeuses à l'intérieur de ses installations sportives.

Est-ce que les municipalités sont plus conscientes de leur rôle qu'auparavant, en matière de santé publique?

Assurément. Auparavant, les villes sentaient que leurs responsabilités en matière d'activité physique se résumaient à l'offre de loisirs. Maintenant, elles comprennent beaucoup mieux qu'elles ont un rôle à jouer en santé publique, en encourageant la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif. On le constate entre autres avec le foisonnement de jardins communautaires et de marchés publics. Les villes ont compris qu'avec ce genre d'initiatives qui améliorent

la qualité de vie, elles peuvent intéresser les gens à venir s'installer chez eux. Ce sont des changements qui sont bénéfiques sur deux plans: sur le plan de la santé, pour les citoyens, mais aussi sur le plan économique, pour les villes.

On voit aussi que la philosophie de l'aménagement urbain a beaucoup évolué dans les dernières années. Un élément qui a contribué à faire changer les choses, c'est que le ministère des Affaires municipales demande maintenant aux villes et aux MRC d'avoir un plan d'aménagement urbain tenant compte des impacts de la santé des citoyens. C'est ce qui a incité les municipalités à construire davantage de pistes cyclables et à encourager le transport en commun, par exemple.

Est-ce que c'est exact de dire que dans les milieux défavorisés, la création d'environnements favorables à la santé a une importance encore plus déterminante sur la santé publique?

C'est important partout. Mais comme tous les problèmes de santé ou sociaux sont plus fréquents dans les milieux défavorisés, et comme l'environnement a une influence déterminante sur la santé, on peut effectivement se dire que ce sont des enjeux encore plus cruciaux dans les communautés défavorisées. On n'a qu'à penser au problème des «déserts alimentaires» par exemple, ces quartiers où les gens peuvent difficilement se procurer des fruits et légumes frais à un prix raisonnable et à distance de marche.

En promotion de la santé, les premiers à adopter volontairement des changements de comportement se situent souvent en haut de l'échelle sociale. Par exemple, les gens qui ont un niveau d'éducation universitaire ont plus de chances de mieux manger et d'être physiquement actifs. Alors, si on ne fait qu'éduquer et donner des crédits d'impôt pour encourager l'activité physique, on va continuer à creuser l'écart entre les riches et les pauvres. Mais si on réalise des transformations dans l'environnement, à l'école par exemple pour encourager la saine alimentation pour tous, tous les jeunes vont avoir accès à une saine alimentation. On parle alors d'universalisme et c'est vraiment par cette voie qu'on va obtenir des progrès durables en santé publique.



S'ils ont bien grandi depuis cette séance de glisse hivernale, ces deux petits bonshommes aux joues rouges apprécient toujours l'adrénaline suscitée par l'activité physique. Âgé de 18 ans, Shannon Myles excelle en canoë de vitesse. Son cadet Alec, 16 ans, est adepte de kayak de vitesse, football et ski alpin.

Les deux frères ajoutent musculation, course, ski de fond et natation à leurs agendas afin d'atteindre leurs objectifs sportifs et maintenir de saines habitudes de vie.

CONCLUSION

MA VISION POUR UN QUÉBEC EN FORME

PAR SYLVIE BERNIER

Depuis plus de 10 ans, des milliers d'initiatives semblables à celles décrites dans ce livre ont eu lieu à travers tout le Québec. Elles ont fait progresser l'idée qu'une société en santé doit offrir à ses citoyens, plus particulièrement aux jeunes, et ceux vivant dans les milieux défavorisés, les meilleures conditions pour adopter de saines habitudes de vie.

Ces initiatives confirment l'enthousiasme avec lequel nous sommes prêts à changer les choses pour créer un quartier, une ville, une société où il est facile et agréable de bouger et manger sainement à coût raisonnable. Comme dans tout grand changement de société, le plus difficile a été de partager et d'adhérer à cette vision de transformation.

Mission accomplie: tous vous diront qu'il leur est impossible de revenir en arrière!

Comme le démontrent les quelques statistiques qui suivent, les efforts et le talent que nous avons déployés avec les municipalités, les écoles, les centres de la petite enfance, ainsi que les centres et services communautaires ont permis de faire avancer significativement la norme sociale sur les saines habitudes de vie. Nous sommes nombreux à vouloir changer les choses:

- Au Québec, les saines habitudes de vie font maintenant partie intégrante de la qualité de vie. En fait, 7 Québécois sur 10 estiment que divers aspects d'un mode de vie sain sont les ingrédients essentiels à une bonne qualité de vie¹. Pour y arriver, ils sont prêts à en faire plus, mais ils souhaitent être soutenus dans leurs efforts.
- 66% des Québécois considèrent que les écoles pourraient en faire plus pour favoriser les saines habitudes de vie des jeunes, ce pourcentage atteint 76% pour les municipalités et 83% pour les gouvernements.²

1. Sondage Léger Marketing, Fondation Lucie et André Chagnon, 2015

2. Sondage Adhoc Recherche, Québec en Forme, 2016

Faire du Québec une société où la pratique régulière d'activité physique et la saine alimentation font partie intégrante de notre mode de vie est désormais à notre portée.

Ainsi nous pouvons renverser la tendance de la sédentarité et l'obésité, ce qui contribuerait à réduire de façon importante des problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiovasculaires, et même plusieurs formes de cancers. Les bienfaits d'un mode de vie sain se font également ressentir sur le développement cognitif des jeunes enfants, leur persévérance et leur performance scolaire. De plus, ces habitudes de vie facilitent l'intégration sociale de nos jeunes et elles contribuent au développement de leur plein potentiel.

Parce que nos jeunes et toute la population du Québec méritent que nous poursuivions nos efforts, parce que les bienfaits des saines habitudes de vie sont démontrés, parce que le mouvement est enclenché, mais qu'il nous reste à bien l'ancrer, poursuivons les changements afin que la pratique régulière d'activité physique et la saine alimentation fassent partie de notre quotidien.

COMMENT Y ARRIVER ?

POURSUIVRE CE QUI FONCTIONNE

C'est-à-dire :

- Les initiatives qui s'enracinent localement, dans les milieux de vie des jeunes. Plus encore, en facilitant les échanges entre les acteurs de changement afin qu'ils interviennent de manière éprouvée.
- Les initiatives qui visent à impliquer les décideurs, les gestionnaires, les élus. Celles qui favorisent l'émergence de leaders convaincus.
- Les initiatives dans les écoles, comme l'aménagement et l'animation des cours d'école, les jardins et ateliers de cuisine et jardinage, l'offre d'aliments sains lors de collations et de repas. Un effort particulier mérite d'être consenti à l'encadrement de qualité et la desserte en transport nécessaire aux activités se déroulant entre 15 h et 18 h. Pourquoi retourner les jeunes à la maison, où ils sont souvent seuls, tandis que les activités qui bougent peuvent occuper ce temps!
- Les initiatives des municipalités, qui contribuent à rendre les parcs et autres espaces récréatifs de proximité plus attrayants et sécuritaires. Tous les plans, les politiques ou les décisions favorisant la marche et le vélo.
- Les initiatives dans les centres de la petite enfance, car tout se joue très tôt dans la vie en ce qui a trait au développement du goût et au développement moteur.
- Les campagnes sociétales et le plaidoyer visant à ce que les citoyens participent également au changement.

INTENSIFIER LE TRAVAIL POUR LES MILIEUX DÉFAVORISÉS

C'est-à-dire les initiatives intégrant les saines habitudes de vie aux autres problématiques de ces milieux, tels que la saine alimentation pour tous qui allie la saine alimentation à la sécurité alimentaire.

ACCÉLÉRER CE QUI EST PROMETTEUR

C'est-à-dire:

- Les initiatives facilitant l'accès physique et économique aux aliments sains, qui sont porteuses en plus d'avoir un potentiel de développement économique et social.
- Le développement du leadership à tous les échelons, afin que les leaders du changement s'influencent et nous amènent encore plus loin.
- L'amélioration de la qualité nutritive des aliments par le secteur agroalimentaire et les mesures visant à diminuer la consommation de boissons sucrées.

SOUTENIR ET INNOVER

C'est-à-dire se donner les moyens de soutenir l'action et les gens qui les mettent en œuvre. Plus encore, il importe de profiter du momentum de la prolongation du Fonds Québec en Forme jusqu'en 2019 pour identifier ensemble la façon de soutenir efficacement les initiatives prometteuses, tout en s'assurant de donner un élan supplémentaire aux mesures structurantes telles que les aménagements urbains, les modèles d'affaires qui font abaisser les prix des aliments et les politiques publiques.

La prévention est un investissement socialement et économiquement rentable. Pour en tirer tout le potentiel, nous devons collectivement nous y appliquer et nous organiser.

Partager la même vision, briser les silos, décroisonner et pousser sans relâche; voilà ce que je vous invite tous à faire avec moi, sous un leadership assumé s'avérant être le ciment qui reliera nos efforts pour l'atteinte d'une société plus en santé.

LEXIQUE

AQCPE: Association québécoise des centres de la petite enfance.

Ateliers Cinq Épices: Organisme faisant la promotion de l'éducation nutritionnelle et culinaire et favorisant le développement social par le biais de l'alimentation.

Ateliers Passe-Partout: Soutien à la compétence parentale, le programme Passe-Partout accompagne les parents d'enfants de 4 ans dans leur participation active à la réussite de leur enfant et aide les enfants à s'intégrer avec harmonie au milieu scolaire.

CAL: Comité d'action local. Regroupe les acteurs d'une communauté souhaitant agir ensemble pour faire en sorte que les jeunes aient davantage d'occasions de bouger et de bien manger. C'est un regroupement de partenaires qui planifient, mettent en œuvre et évaluent un plan stratégique et ses plans d'action.

CPE: Centre de la petite enfance. Les centres de la petite enfance sont des institutions québécoises consacrées à la garde et à l'éducation de jeunes enfants.

Bureau coordonnateur et Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial: Agréé par le ministre de la Famille, le bureau coordonnateur de la garde en milieu familial constitue l'instance qui coordonne, dans un territoire délimité, les services de garde éducatifs à l'enfance offerts par les personnes responsables d'un service de garde en milieu familial qu'il a reconnues et qui surveille l'application des normes établies par règlement.

CSSS: Centre de santé et de services sociaux. Désormais appelé CISSS (Centre intégré de santé et de services sociaux) ou CIUSSS (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux). Ce centre est responsable d'assurer le développement et le bon fonctionnement des réseaux locaux de services de santé et de services sociaux (RLS) au sein de son réseau territorial de services en santé et de services sociaux (RTS).

DUX: Programme visant à motiver et à mobiliser les initiatives qui contribuent à l'amélioration de l'état de santé des populations (les jeunes et leur famille) par l'alimentation. Il vise à souligner l'excellence auprès d'un large public, tant professionnel que consommateur, et devient la référence en matière de reconnaissance du leadership des affaires en alimentation. Une bourse d'Édikom (en collaboration avec la Fondation J. Daniel Lachance) est remise à un organisme dont le travail et les objectifs sont en cohérence avec le programme DUX.

Équipes régionales de QEF: Équipes de 2 à 6 agents de développement qui assuraient l'union entre les acteurs d'une région administrative et Québec en Forme. Les agents de développement accompagnent les regroupements locaux de partenaires et travaillent en partenariat avec les Tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV).

Gazelle et Potiron: Cadre de référence du ministère de la Famille destiné à tous les acteurs travaillant dans les services de garde éducatifs à l'enfance. Vise à favoriser le développement global des enfants de moins de 5 ans par la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur.

HLM: Habitation à loyer modique.

MELS: Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, maintenant MEES (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur).

MFA: Ministère de la Famille.

MRC: Municipalité régionale de comté.

MSSS: Ministère de la Santé et des Services sociaux.

OMS: Organisation mondiale de la santé.

Petite enfance Grande forme: Projet soutenu par Québec en Forme et porté par l'Association québécoise des centres de la petite enfance. Vise à accompagner les services de garde éducatifs afin qu'ils adoptent des mesures structurantes en matière de saine alimentation, de jeu actif et de développement moteur, et ce, conformément aux orientations du cadre de référence du ministère de la Famille (Gazelle et Potiron).

QEF: Québec en Forme.

RLP ou «regroupement»: Regroupement local de partenaires. Regroupe les acteurs d'une communauté intéressés à agir ensemble pour faire en sorte que les jeunes aient davantage d'occasions de bouger et de bien manger. C'est un regroupement de partenaires qui planifient, mettent en œuvre et évaluent un plan stratégique et ses plans d'action. Les RLP ont été appelés CAL de 2002 à 2006, et certains ont préféré garder cette appellation.

Tremplin Santé: Programme de la Fondation Tremplin Santé visant à soutenir les camps de jour et les camps de vacances dans leur démarche d'intégration des saines habitudes de vie.

UQAM: Université du Québec à Montréal.

CE LIVRE EST
UN RECUEIL D'HISTOIRES
AUTHENTIQUES