



Les partenaires de l'Alliance sont



Les actions de l'Alliance sont réalisées grâce à l'appui financier de Québec en forme et de la Fondation Vitae du CSSS-IUGS.

La Fondation Vitae renouvèle le financement de l'Alliance pour trois autres années

Annie Masson, agente de projet, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Les caisses Desjardins de Sherbrooke poursuivent leur engagement envers la Fondation Vitae et l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. Grâce au renouvellement de trois ans d'un don fait à la Fondation Vitae pour le projet de l'Alliance, les caisses Desjardins de Sherbrooke contribuent à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoises. Les sommes remises serviront à développer des outils de promotion et de sensibilisation pour que les jeunes Sherbrookoises de 0 à 17 ans bougent plus et mangent mieux. L'Alliance remercie la Fondation Vitae et les caisses Desjardins de Sherbrooke pour leur implication et leur grande générosité.



Coopérer pour créer l'avenir

Des éducatrices se démarquent dans les CPE de Sherbrooke

Catherine Gignac, formatrice et accompagnatrice RCPECE, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

Des éducatrices soutenues par le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est (RCPECE) nous ont surpris par l'ampleur des projets qu'elles ont décidé de mettre en place dans leurs centres de la petite enfance (CPE). Le RCPECE et l'Alliance soutiennent ces équipes d'éducatrices pour qu'elles se mobilisent et mettent en place des stratégies concrètes afin d'augmenter la pratique d'activité physique des enfants dans leurs CPE. Cette démarche d'accompagnement est offerte dans neuf installations. C'est à la suite du succès de la formation *Bouger pour grandir et grandir en bougeant* des quatre dernières années que le RCPECE a souhaité soutenir des équipes d'éducatrices afin d'assurer des changements durables dans les pratiques d'activités physiques de leur CPE. Félicitations à ces éducatrices qui ont fait le choix d'apporter des changements concrets dans leur routine de travail quotidienne pour le bénéfice des enfants.



Un guide des meilleures pratiques pour la saine alimentation

Fabien Dubois, chef de la section des loisirs et du milieu de vie pour l'arrondissement de Fleurimont, Ville de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, agente de programmation, de planification et de recherche, CSSS-IUGS

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé a eu l'opportunité de bénéficier de l'expertise de Janie Blais-Bélangier, stagiaire en nutrition. Son mandat a permis de proposer des stratégies concrètes pour améliorer la qualité de l'offre alimentaire dans les fêtes populaires des arrondissements de Sherbrooke. Pour ce faire, elle a élaboré un guide des meilleures pratiques pour la saine alimentation qui présente plusieurs outils liés aux cinq stratégies gagnantes pour favoriser les choix alimentaires sains.

À l'aide de ce guide, une formation interactive a été donnée, à l'automne 2013, à dix personnes responsables d'organiser des fêtes populaires. Certaines pistes d'amélioration ont été retenues et seront explorées au cours de l'année 2014. Merci à Janie pour ce travail bien accompli!



Les participants de l'atelier ont échangé sur les stratégies à mettre en place pour une communication efficace.

Une formation qui favorise l'activité physique chez les filles

Joséanne Gosselin P., coordonnatrice, CAL Énergie Jeunes-Est

Les regroupements Énergie Jeunes-Est, Action-Santé Mont-Bellevue et l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé ont offert, en février dernier, la formation *Comment communiquer efficacement avec les filles en activité physique?* Parmi les participants, on retrouvait des éducateurs physiques, des entraîneurs et des intervenants.

Cette formation a été donnée par l'organisme Égale Action et se rattache à l'un de nos objectifs qui est de favoriser la pratique d'activité physique chez les filles. Le travail en sous-groupes a permis des échanges fructueux sur des mythes existants chez les filles et les garçons dans un contexte d'activité sportive, sur les méthodes de communication adaptées lors des interventions et sur les différences de l'aspect compétitif chez ces derniers. Cet exercice nous a confirmé que la communication est un élément très important à maîtriser pour garder nos filles actives. Une formation très appréciée par les participants.

Une vision commune de la saine alimentation

Julie Cayer, conseillère pédagogique, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Dans un souci d'améliorer l'offre alimentaire dans les écoles, les directions des écoles primaires et plusieurs enseignants ont bénéficié d'une présentation de la vision d'une saine alimentation. Cette vision a été élaborée dans le cadre du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir* (PAG). Le but est de se doter d'une vision commune de la saine alimentation et ainsi guider les acteurs qui ont une influence sur l'environnement alimentaire des jeunes de nos écoles.

Cette vision présente que chaque aliment a sa place, selon les milieux dans lesquels ils se retrouvent. En tant qu'établissement dont la mission est l'éducation, la CSRS en collaboration avec l'Alliance a permis de mettre l'accent sur les aliments quotidiens, d'assurer une faible présence aux aliments d'occasion et d'éliminer les aliments d'exception. Nous avons un rôle important à jouer afin d'offrir aux jeunes une alimentation plus saine, nutritive et savoureuse.

Pour aider et accompagner les jeunes

L'image corporelle et les boissons énergisantes font également partie de nos préoccupations. Cette année, nous avons eu l'occasion de rencontrer les éducateurs et éducatrices physiques des écoles primaires afin de les outiller grâce aux stratégies d'interventions reconnues efficaces et les comportements à adopter auprès des élèves. Plusieurs intervenants sont maintenant sensibilisés à ces réalités vécues dans les écoles.

Un atelier sur l'image corporelle saine s'ajoute à la programmation

Marie-Andrée Roy, agente de programmation, de planification et de recherche, CSSS-IUGS et Nathalie Morin, conseillère en soins infirmiers pour l'approche École en santé, CSSS-IUGS

L'équipe d'infirmières scolaires du CSSS-IUGS en collaboration avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé ajoute une nouveauté à sa programmation 2014 : un atelier interactif réalisé en classe. L'atelier a été développé par l'équipe d'infirmières en collaboration avec Marie Boivin, stagiaire en nutrition, au CSSS-IUGS. D'ici le mois de mai 2014, les infirmières feront la tournée des classes de secondaire un et deux pour présenter cet atelier.

Depuis trois ans déjà, les infirmières scolaires du CSSS-IUGS et l'Alliance font la promotion d'une image corporelle saine auprès des jeunes du secondaire, notamment en lien avec le caractère illusoire des modèles de beauté et les fausses croyances qui entourent les régimes minceur et les produits qui font augmenter la masse musculaire. Aussi, des kiosques sont tenus sur l'heure du midi en collaboration avec l'organisme Arrimage Estrie. Bravo pour cette belle initiative!

2 000 bouteilles d'eau distribuées aux jeunes de l'Estrie

Marie-Ève Nadeau, conseillère en communication, CSSS-IUGS

Dans le cadre du mois de la nutrition, Action Santé Mont-Bellevue, en collaboration avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, désire rappeler l'importance de boire de l'eau. Sensibiliser et encourager les jeunes à boire davantage d'eau plutôt que des boissons sucrées, voilà l'objectif derrière cette distribution massive de 2 000 bouteilles d'eau.

Action Santé Mont-Bellevue débute la distribution des bouteilles d'eau de 1,5 litre léguées par les Jeux d'été du Canada – Sherbrooke 2013. Ce format n'est pas négligeable puisqu'il illustre la quantité d'eau recommandée à boire par jour. Un dépliant explicatif des bienfaits de l'eau, réalisé par l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, sera aussi distribué dans six écoles de l'Estrie soit l'école des Quatre-Vents, LaRocque, Sylvestre, Notre-Dame-du-Rosaire, Jean XXIII et Eymard.



Jeunes de l'école LaRocque

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) indique que 20 % des jeunes estriens consomment des boissons sucrées au moins une fois par jour et la proportion est plus élevée chez les garçons que chez les filles (22,7 % contre 16,7 %). À Sherbrooke, les boissons énergisantes sont consommées par une proportion croissante de jeunes dès l'âge de 12 ans. Il est important de renverser cette tendance en faisant la promotion des bienfaits de boire de l'eau plutôt que des boissons populaires qui peuvent avoir des conséquences sur la santé. Cette initiative permet de rappeler que l'eau est le meilleur carburant pour l'organisme en plus d'être accessible et gratuite.

Pour l'information complète sur l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, consultez le site Web : <http://www.bougerjenmange.ca> ou suivez-nous sur [Facebook.com/bougerjenmange](https://www.facebook.com/bougerjenmange)

Rédaction et révision : Isabelle Tousignant, agente de communication
Annie Masson, agente de projet
Marie-Ève Nadeau, conseillère en communication

Mise en pages : Valérie Plante, technicienne en bureautique

ISSN 1929-2139 (imprimé) ISSN 1929-2147 (en ligne)

P:\DSPDC\projets_spdc\0001_SHV_Alliance_sherbrookoise\Tech. bureautique\Bulletin Alliance\Bulletin_5\Bulletin_Alliance_5_2014-03-26_revise.docx