



# RAPPORT ANNUEL 2011-2012





# TABLE DES MATIÈRES

---

MOT DU PRÉSIDENT ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL	2
À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME	3
UNE MOBILISATION PLUS PRÉSENTE QUE JAMAIS	4
LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2011-2014	6
LES RÉALISATIONS 2011-2012 : FAITS SAILLANTS	9
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	16

Le présent rapport annuel réfère à l'année financière 2011-2012 de Québec en Forme. C'est un document très abrégé qui fait état des moments forts de la dernière année. N'hésitez pas à consulter les outils en ligne ou certaines sections de notre site Internet [quebecenforme.org](http://quebecenforme.org) pour obtenir plus de détails sur les sujets présentés, dont le rapport de l'auditeur et les états financiers audités et complets sur le site Internet de Québec en Forme.





# MOT DU PRÉSIDENT ET DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

---

Au nom du conseil d'administration, de la direction et du personnel de Québec en Forme, nous sommes heureux de vous présenter le rapport annuel 2011-2012. Québec en Forme bat son plein sur l'ensemble du territoire québécois en soutenant des centaines de projets locaux, régionaux et nationaux portés par des milliers de partenaires qui ont à cœur les saines habitudes de vie, la santé et la qualité de vie des jeunes Québécois et de leur famille. Cet important déploiement permet d'observer aujourd'hui au Québec une vision commune et une efficacité croissante concernant le développement global des jeunes de 0 à 17 ans. L'objectif de travailler ensemble et de réduire les silos progresse de façon importante au Québec.

À mi-parcours de notre mandat 2007-2017, nous avons tenu à revoir notre plan stratégique qui mise sur les forces vives des communautés locales et des acteurs-clés des paliers régional et national. Québec en Forme s'engage donc à mettre l'ensemble de ses ressources à la disposition de tous ses partenaires afin de les aider à se mobiliser, à améliorer leurs environnements et à transformer la norme sociale en faveur d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif pour les jeunes.

Le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon sont très fiers de leur partenariat instauré il y a 9 ans pour voir un Québec en forme. L'organisation et ses nombreux partenaires contribuent pleinement au mouvement d'acteurs qui agissent ensemble pour renverser la tendance afin que le Québec devienne l'un des meilleurs endroits pour que les jeunes grandissent en santé, qu'ils soient actifs, qu'ils mangent sainement et qu'ils réussissent à l'école.

Nous vous invitons à prendre connaissance des réalisations globales de la dernière année à l'intérieur du présent rapport annuel condensé et écologiquement responsable.



Dr. Alain Poirier  
Président du Fonds Québec en Forme



M. Eric Myles  
Directeur général de Québec en Forme



# À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

---

Québec en Forme est issu d'un partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon. Il vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois, de la naissance à 17 ans, ces éléments étant essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, Québec en Forme accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux, tous les jours.

## Mission

Mobiliser les personnes et toute la société québécoise pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, essentiels au plein développement des jeunes Québécois.

---

## Vision

Voir les jeunes Québécois adopter et maintenir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, deux habitudes de vie reconnues par les communautés locales et par toute la société comme des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative.

---

## Valeurs

Les valeurs de Québec en Forme, en plus d'être essentielles à la réalisation de sa mission, guident le comportement de ses membres. Québec en Forme cherche à partager ses valeurs avec ses partenaires. Ces valeurs sont le respect, l'innovation, la rigueur, la transparence, la capacité de s'adapter, la collaboration et la cohérence.



# UNE MOBILISATION PLUS PRÉSENTE QUE JAMAIS

Québec en Forme peut compter sur l'appui, le soutien et la mobilisation de milliers de partenaires à divers paliers. Tous ont à cœur le bien-être des jeunes Québécois et participent au grand mouvement en vue de mettre en place des changements durables pour l'adoption d'un mode de vie meilleur.

## En 2012, Québec en Forme c'est :

2 940 partenaires locaux réunis auprès de  
141 regroupements locaux de partenaires, dont  
17 communautés autochtones,  
17 régions administratives,  
1 922 écoles primaires et secondaires,  
1 033 municipalités,  
25 projets régionaux,  
18 projets nationaux soutenus.



# 4 LEADERS SIGNENT UNE CHARTRE D'ENGAGEMENT

Lors de la mise en œuvre de leur planification triennale initiale, les membres de Jeunes en Mouvement Brome-Missisquoi (JeMBM) ont constaté que la mobilisation devait être une de leurs priorités. Ne pas avoir de lieu de concertation où les décideurs des différents secteurs puissent siéger freinait l'atteinte de leurs objectifs. Bien sûr, les décideurs se rencontraient dans différents lieux de concertation, mais jamais les quatre secteurs ensemble (municipal, scolaire, santé et communautaire).

Les membres de JeMBM ont donc décidé d'organiser le colloque « Des jeunes actifs pour des communautés en santé » auquel les décideurs des quatre secteurs ont été invités. L'objectif du colloque : rassembler les décideurs afin de les sensibiliser aux problèmes liés à l'inactivité des jeunes, de les informer du bilan de JeMBM et de discuter du besoin de mieux travailler ensemble afin d'atteindre des objectifs communs en lien avec les saines habitudes de vie.

Lors de discussions en atelier, le besoin de partager leurs plans stratégiques pour atteindre des buts communs a été nommé à plusieurs tables. Il était évident pour tous les participants qu'ils devaient travailler ensemble et maximiser leurs ressources pour faire avancer les dossiers en lien avec les saines habitudes de vie. Ultimement, tout le monde en serait gagnant.

À la fin de la journée, les quatre grands partenaires (la MRC, les CSSS, la commission scolaire et la corporation de développement communautaire) ont signé un engagement commun afin de définir les priorités et les stratégies, de promouvoir les saines habitudes de vie, de développer l'offre, de collaborer avec les comités locaux et d'adapter leurs projets et processus.

Cette journée a permis de sensibiliser les décideurs et de créer des partenariats qui n'existaient pas. L'engagement signé est une première étape et cela permettra de mieux travailler ensemble. Le colloque a aussi permis d'intégrer un comité de décideurs et de leur souligner l'importance d'inviter les commissions scolaires à la table. Cela permettra d'aller plus loin dans les discussions et d'avoir un levier politique pour la mise en place des actions de JeMBM.

Pour faire suite à l'engagement signé au colloque, JeMBM souhaite maintenant travailler avec les décideurs sur un cadre de référence en lien avec les saines habitudes de vie.



**Regroupement :**  
Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi youth in motion

**Région :**  
Montérégie

# LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2011-2014

---

La planification stratégique constitue la feuille de route de l'organisation pour les prochaines années et représente le pilier principal de toutes les réalisations de l'organisation dans la dernière année.

Toutes les stratégies planifiées et déployées par Québec en Forme ont une seule et même finalité : en arriver à un « Québec en forme ». Pour y parvenir, l'organisation a placé les jeunes au cœur de ses préoccupations et a dressé une liste, sous forme de cinq objectifs des changements de comportements souhaités chez les jeunes et leur famille.

1. Développer leurs habiletés motrices.
2. Pratiquer quotidiennement des activités physiques au moins 60 minutes.
3. Adopter l'habitude de se déplacer par transport actif.
4. Adopter des habitudes et des comportements alimentaires sains.
5. Diminuer ou éviter les habitudes et les comportements malsains.

En plus de prévoir des résultats auprès des jeunes et de leur famille, Québec en Forme prévoit des changements à ses trois principales orientations :

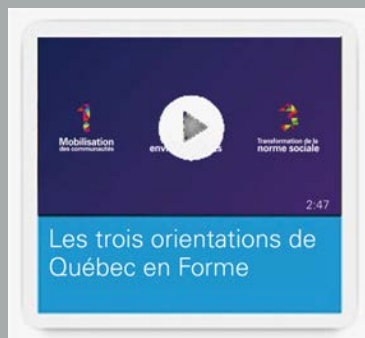
- la mobilisation des communautés;
- la modification des environnements dans les milieux de vie (municipal, scolaire/service de garde, CPE/service de garde à la petite enfance, milieu associatif/communautaire et industrie agroalimentaire);
- la transformation de la norme sociale.

Dans le but de rassembler les grandes lignes de la planification stratégique et les changements souhaités, Québec en Forme a conçu une affiche de son alignement stratégique. Celui-ci repose sur le principe que les partenaires sont des acteurs de premier plan ayant la capacité d'effectuer des changements durables. Donc, dans l'optique de renforcer la capacité d'agir des communautés locales et de ses nombreux partenaires, l'action de Québec en Forme s'articule en préconisant des changements durables portés par quatre types de partenaires privilégiés, soit les regroupements locaux de partenaires, les instances régionales, les ministères et leurs réseaux, et les organisations non gouvernementales.

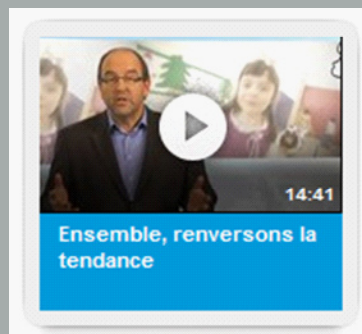
Québec en Forme souhaite faciliter et accélérer le changement en donnant accès à des ressources, comme du financement, des techniques, des outils, des idées, des connaissances, mais également en utilisant la communication de façon stratégique pour influencer les décideurs, promouvoir les saines habitudes de vie et, valoriser les actions prometteuses de ses partenaires.

Pour ce faire, il doit donc clarifier et partager sa vision des objectifs et des changements souhaités et rechercher l'adhésion de ses partenaires de façon à assurer un alignement entre ses efforts et ceux de ces derniers. Les changements souhaités permettent d'engager le dialogue sur les bases de la collaboration et des contributions mutuelles entre Québec en Forme et ses partenaires pour atteindre le but.

## POUR EN SAVOIR DAVANTAGE



Pour en savoir davantage sur les orientations et les stratégies organisationnelles de Québec en Forme, consultez la planification stratégique et visionnez la vidéo sur les trois orientations de Québec en Forme.



Pour en apprendre davantage sur les raisons qui poussent Québec en Forme et ses nombreux partenaires à intervenir auprès des jeunes, visionnez la vidéo « Ensemble, renversons la tendance ».



[www.quebecenforme.org/video](http://www.quebecenforme.org/video)  
vidéo



# LE COFFRE AUX SPORTS

L'accessibilité est un facteur déterminant lorsqu'on parle d'un mode de vie sain et actif. Si les bienfaits du sport sur la santé physique et mentale sont bien connus, beaucoup de jeunes se trouvent dans l'impossibilité de pratiquer des activités sportives faute d'équipements.

En 2010, À vos marques, Santé (AVMS) a organisé une collecte de patins usagés. Celle-ci a permis d'amasser une centaine de paires de patins, rendus disponibles à l'ensemble des écoles du territoire. Cependant, ils ont été peu utilisés à cause d'un système de prêt plus ou moins efficace.

À vos marques, Santé a donc ajouté à son plan d'action annuel 2011-2012 le développement d'un système de collecte d'équipements sportifs usagés permettant une meilleure redistribution.

L'organisme a mis sur pied un comité de réflexion et a fait appel à plusieurs partenaires (la Ville de Saguenay, la corporation les Adolescents et la vie de quartier, la Municipalité de Saint-Fulgence et le CSSS de Chicoutimi) afin de créer un formidable projet collectif : Le Coffre aux sports.

Le Coffre aux sports a pour objectif d'augmenter l'accessibilité à des activités sportives et récréatives pour les jeunes et leur famille sur l'ensemble du territoire.

Pour faciliter l'accès à l'équipement, Le Coffre aux sports a lancé une collecte d'équipements de glace en novembre 2011, avec le club de hockey Les Saguenéens de Chicoutimi à la présidence d'honneur. Quatre coffres-dépôts ont d'abord été installés sur l'ensemble du territoire du CSSS de Chicoutimi. Devant l'ampleur de la collecte, AVMS s'est vite aperçu de l'importance de s'associer à des partenaires pour assurer une bonne gestion et la pérennité du projet. En trois mois seulement, plus de 400 équipements ont été récoltés. Le Coffre aux sports a élargi ses frontières à la ville de Saguenay et la MRC du Fjord au printemps 2012.

La même année, pour assurer la gestion et la redistribution des équipements sportifs, Le Coffre aux sports s'est associé à Solution Passage et a créé un nouveau plateau d'insertion socioprofessionnelle. Les élèves inscrits au programme Formation de métiers semi-spécialisés de la polyvalente Charles-Gravel ont vécu une expérience de stage en gestion d'inventaire.

Les équipements remis en bon état ont été redistribués aux comités de quartier ainsi qu'aux organismes communautaires, selon leurs demandes et leurs besoins. La redistribution déjà amorcée avec le programme Accès-Loisirs Saguenay s'est aussi poursuivie.

Le Coffre aux sports a installé 17 coffres-dépôts permanents en tout. La collecte d'équipements s'étend maintenant à divers types de sports incluant les ballons, les gants de baseball, les raquettes de tennis et plus encore.

En 2012-2013, la phase 2 du projet du Coffre aux sports s'est amorcée avec des périodes d'initiation aux sports dans l'une des infrastructures disponibles du milieu, soit les patinoires de quartier.

L'Université du Québec à Chicoutimi a fourni une banque de noms et de ressources disponibles à l'animation parmi ses étudiants futurs enseignants en éducation physique, qui pourront s'initier à l'art d'enseigner. Cette deuxième étape permettra d'offrir un service complémentaire axé sur la découverte et l'initiation.



Regroupement :  
À vos marques, Santé

Région :  
Saguenay-Lac-Saint-Jean



# FAITS SAILLANTS

## 2011-2012

### État de situation sur les habitudes de vie des jeunes et de leur milieu de vie

Pour réaliser le mandat qu'il s'est donné, Québec en Forme a défini comme stratégie première de « se doter d'un état de situation, à l'échelle locale, régionale et nationale, des habitudes de vie des jeunes, du développement des communautés, de la mise en place d'environnements favorables, de l'évolution des normes sociales et des obstacles freinant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie ».

Pour y arriver, une mesure du « temps 0 » fut réalisée afin de permettre à Québec en Forme et à ses partenaires d'évaluer le point de départ et de partager une vision commune à l'égard des habitudes de vie des jeunes, de la mobilisation des communautés, des environnements favorables et de la norme sociale au Québec. Ainsi, cet état de situation facilitera le suivi des changements découlant de la mission et la vision de Québec en Forme et de ses partenaires.

### Des constats troublants émergent de ce portrait des jeunes québécois et justifient l'urgence d'agir.

- Seulement 36 % des jeunes du primaire se déplacent à pied ou à vélo pour aller à l'école. Le transport actif de la maison vers l'école a chuté de 50 % en moins de 30 ans.
- Près d'un jeune sur cinq consomme de la nourriture achetée dans un casse-croûte ou une chaîne de restauration rapide au moins trois fois par semaine.
- Seulement 33 % des jeunes atteignent le niveau d'activité physique recommandé qui permet d'assurer un développement optimal.



vidéo Ensemble pour un Québec en Forme  
[quebecenforme.org/video](http://quebecenforme.org/video)



## Plateforme: informations, idées et pistes d'actions

La Plateforme de Québec en Forme vient compléter la planification stratégique 2011-2014. Ce document prend appui sur plusieurs publications et initiatives en promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. Elle vise à doter de références communes autant le personnel de Québec en Forme que les partenaires de l'organisation en vue de la mise en place de stratégies porteuses et concertées pour des changements durables.

La Plateforme utilise comme base les lignes directrices émises par Santé Canada en matière d'alimentation et par le comité scientifique de Kino-Québec en matière d'activité physique. Partant de ces lignes directrices, elle définit les multiples facteurs qui influencent les jeunes, émet des recommandations et propose des exemples d'actions selon l'échelle d'intervention, soit locale, régionale et nationale.

La Plateforme est disponible dans la section outils du site Internet de Québec en Forme.



## Cadre de référence en mobilisation des communautés locales

Le mandat confié à Québec en Forme consiste, entre autres, à administrer les sommes dédiées aux projets de mobilisation des communautés locales. Pour ce faire, Québec en Forme a le souci de prendre en compte la réalité et les particularités de chacun des milieux (sa dynamique, ses forces, sa structure, ses ressources, etc.).

La mobilisation des communautés locales n'est donc pas une mince affaire. Pour mieux travailler ensemble, il importe de bien se comprendre. Il est primordial de partager les conditions propices au processus de mobilisation et les contraintes pour mieux comprendre le contexte dans lequel chacun intervient et ainsi s'adapter.

Voilà le but de ce cadre de référence. Ce document fournit à tout le personnel de Québec en Forme une référence commune afin de faciliter le travail visant à aider les communautés à avoir un impact sur le développement de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Le cadre de référence se définit en quatre grandes sections qui permettront aux lecteurs de comprendre ce que signifie la mobilisation d'une communauté locale, de cerner les conditions favorables à la mise en place et au maintien d'un processus de mobilisation, de repérer les principaux obstacles à ce processus et de prendre connaissance des différentes réalités des communautés.

Le document complet est disponible pour consultation sur le site Internet de Québec en Forme.

# Mise en œuvre du plan de cohésion entre Québec en Forme, Avenir d'enfants et Réunir Réussir

Plusieurs initiatives complémentaires cohabitent parfois dans les mêmes communautés. C'est le cas de Québec en Forme, Avenir d'enfants et Réunir Réussir qui ont recours au travail collectif de partenaires qui placent, eux aussi, l'enfant au cœur des préoccupations. Cette similitude occasionne un besoin de renforcer la communication entre organisations et de se doter de certaines façons de faire qui simplifient le travail sur le terrain.



## COMITÉ DE TRAVAIL

Un comité de travail constitué de représentants des trois organisations a été formé en 2012 afin de s'assurer de la mise en œuvre des 5 priorités suivantes:

### 5 PRIORITÉS

1. Encourager le maintien et le renforcement des pratiques de cohésion entre les équipes en tenant compte des différences structurelles.
2. Clarifier les réponses aux questions des équipes régionales concernant le financement des actions auprès des 0-5 ans.
3. Activer ou suivre les arrimages requis au chapitre des projets d'acquisition et transfert de connaissances ainsi que de la stratégie auprès des nations autochtones.
4. Activer ou suivre les arrimages entre les deux équipes d'évaluation.
5. Tenir les équipes informées des pratiques ou des changements de pratiques des deux autres organisations.



# Campagne de communication sociétale

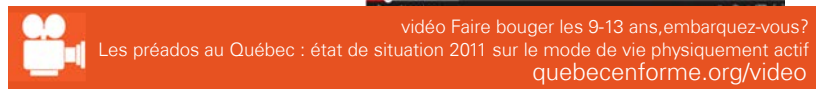
Le Québec compte 377 000 préados et 600 000 parents de préados. Des données issues de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, de même que des données préliminaires d'une enquête menée par Québec en Forme font état de faits troublants concernant ces jeunes préadolescents québécois.

Saviez-vous que :

- seulement 1 fille sur 3 et 1 garçon sur 2, âgés entre 10 et 13 ans, pratiquent 60 minutes et plus d'activité physique quotidiennement;
- quel que soit le sexe des jeunes, nous observons une baisse importante du niveau d'activité physique vers les 13 ou 14 ans;
- chez les jeunes moins actifs de 10 à 13 ans (moins de 60 minutes), le manque de temps est le principal obstacle à l'activité physique.

Un rapport complet « La Cible » a été produit par Québec en Forme et dresse le portrait des jeunes Québécois âgés de 9 à 13 ans. Deux courtes vidéos ont aussi été réalisées: une première sur le portrait des jeunes de 9 à 13 ans et une seconde qui explique pourquoi faire une campagne pour faire bouger les 9-13 ans. À l'issue de ces travaux, Québec en Forme a saisi l'opportunité de contribuer à renverser cette tendance et s'est lancé dans un nouveau créneau : celui d'une campagne sociétale de communication dédiée aux jeunes de 9 à 13, dont le déploiement est prévu sur quatre ans.

Cette stratégie propose de favoriser le recours à des interventions éprouvées dont les effets sont structurants et durables. Une telle stratégie n'atteindrait sans doute pas ses objectifs si elle n'était pas complémentaire aux actions d'acteurs locaux sur le terrain. La campagne s'adressera ainsi directement aux jeunes et leurs parents (par différents moyens de communication) et trouvera écho auprès des regroupements locaux de partenaires.



Les composantes de la campagne proposent :

- une image de marque (au goût des jeunes);
- de la publicité télé et magazine;
- des concours et des promotions saisonnières;
- une plateforme en ligne (Web et médias sociaux);
- des relations publiques et des événements;
- des trousseaux et outils promotionnels;
- des partenariats.



La phase pré-campagne (janvier à avril 2012) s'est définie, outre la gestion générale de la campagne, en quatre grands dossiers, soit :

- la recherche formative (s'est définie, entre autres par l'analyse des publications sur les campagnes de promotion et plus particulièrement des publications sur la campagne VERB, l'élaboration du profil des 9-13 ans et de leurs parents, et la réalisation de groupes de discussion avec des jeunes et leurs parents);
- la communication aux partenaires (a permis la mise en œuvre d'un plan de communication, la réalisation d'une Webdiffusion le 4 avril 2012 et la réalisation de rencontres avec des partenaires et des coordonnateurs);
- le plan d'évaluation (élaboration d'un plan-cadre d'évaluation, collecte et partage de données);
- le Web et les médias sociaux (s'est définie par la planification stratégique du volet Web et par le lancement du site Faire bouger les 9-13 ans).

## Arrivée de Sylvie Bernier, ambassadrice des saines habitudes de vie pour Québec en Forme



En novembre 2011, Québec en Forme annonce que Sylvie Bernier agira à titre d'ambassadrice des saines habitudes de vie. Ses expériences personnelles et son cheminement professionnel contribueront à la mise en œuvre d'une stratégie visant à faire reconnaître par toute la société les deux habitudes de vie que sont la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif comme des éléments essentiels au développement des jeunes québécois.

Le mandat de Sylvie Bernier est donc de sensibiliser les décideurs à l'échelle locale, régionale et nationale à l'importance de l'adoption par les jeunes d'un mode de vie sain. Elle jouera également un rôle d'influence pour la mobilisation des communautés et pour rendre favorable les environnements au mode de vie physiquement actif et à la saine alimentation.

Pour consulter le communiqué de presse émis à l'arrivée de Sylvie Bernier à titre d'ambassadrice pour Québec en Forme : [quebecenforme.org/actualites/communique-de-presse](http://quebecenforme.org/actualites/communique-de-presse)

## Rapport sur les apprentissages autochtones

La réflexion entourant les communautés autochtones s'est entamée avec le contexte de déploiement de l'organisation sur tout le territoire québécois en 2007. C'est à ce moment que Québec en Forme a pris conscience du vaste territoire couvert par ces communautés et de la diversité culturelle entre les Nations, mais également entre communautés d'une même nation.

Les objectifs du projet d'apprentissage auprès des communautés autochtones devaient donc permettre de mieux comprendre les mécanismes et les enjeux liés aux stratégies d'accompagnement de Québec en Forme et permettre aux agents de développement qui accompagnent ces communautés d'avoir une bonne lecture de l'environnement et d'être mieux outillés pour travailler avec ces communautés.

Avec la préoccupation de contribuer à l'acquisition de connaissances nécessaires au développement de collaborations fructueuses avec les communautés des Premières Nations et Inuit, l'étude a permis de conclure à 6 recommandations qui deviendront les lignes directrices pour l'accompagnement des communautés autochtones :

1. connaître l'histoire de ces communautés et en reconnaître les enjeux;
2. comprendre la gouvernance des communautés autochtones;
3. s'ouvrir à un mode de vie autochtone;
4. s'inscrire dans le mouvement d'affirmation identitaire;
5. initier un partenariat aux couleurs locales;
6. accompagner vers des changements durables.



## Diffusion de nouveaux faits saillants de la recherche

À la suite de l'entente en 2010-2011 avec Active Living Research, programme national américain de la Fondation Robert Wood Johnson, Québec en Forme a publié, au cours de la dernière année, 5 nouveaux « Faits saillants de la recherche », portant la collection de références à 11 fiches.

### Sujets abordés dans ces nouvelles publications:

- Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes.
- Comment modifier l'environnement bâti pour encourager une saine alimentation chez les jeunes.
- L'influence de l'environnement bâti sur les choix alimentaires des jeunes.
- Les aménagements pour l'activité physique de loisirs.
- L'école à pied et à vélo, activité physique et résultats en matière de santé.



[www.quebecenforme.org/outils](http://www.quebecenforme.org/outils).

Faits et chiffres

# LES SAINES HABITUDES DE VIE EN MILIEU AUTOCHTONE

La petite communauté d'Ekuanitshit, située sur la Côte-Nord, cherchait des solutions pour améliorer la santé des jeunes et leur apprendre de saines habitudes de vie. Elle tentait aussi de trouver une façon de retenir les enfants à l'école. 65 % des 555 habitants ont moins de 30 ans.

Grâce à la collaboration du chef de la communauté, de professeurs, d'intervenants et d'organismes très actifs, un projet soutenu par Québec en Forme a été mis en place.

Le programme a permis d'établir un horaire bien défini pour l'activité physique, entre autres, en ce qui concerne les heures d'ouverture des gymnases.

Un projet d'éducation à la saine alimentation a été introduit à l'école en association avec une ressource de la Commission de la Santé des Premières Nations. Les enfants y apprennent certaines habiletés culinaires et de nutrition. Ce sont les enfants qui préparent les collations pour les élèves. Ils apprennent ainsi des notions de partage et d'autonomie.

Un atelier de cuisine communautaire a aussi été implanté pour tous. Cet atelier permet d'apprendre à intégrer de bons aliments dans les recettes que les familles ont l'habitude de cuisiner.

Les jeunes cuisinent maintenant des aliments qu'ils ne connaissaient pas. Comme le souligne la technicienne en diététique, Tania Courtois-Mashtishanitshuap, en favorisant l'activité physique et les saines habitudes de vie chez les jeunes, on favorise aussi la réussite éducative.

Il est important que les enfants innus apprennent les valeurs et la culture de leur peuple. En fréquentant l'école, ils apprennent la langue innue et la culture, à travers le programme scolaire régulier. Il y a trois ans, plusieurs jeunes abandonnaient l'école. On a eu l'idée d'introduire à l'école l'apprentissage de la chasse à l'outarde. La chasse fait partie de la culture innue et il est important de partager cette connaissance. En période de chasse, les jeunes sortent de l'école et vont chasser. Ils en tirent une très grande fierté et par le fait même augmentent leur niveau d'activité physique.

Avec toutes ces nouvelles activités, les jeunes ont recommencé à fréquenter l'école. Ils se sentent plus intégrés à leur communauté et ont maintenant une bonne estime d'eux-mêmes.



Regroupement :  
Ekuanitshit

Région :  
Côte-Nord

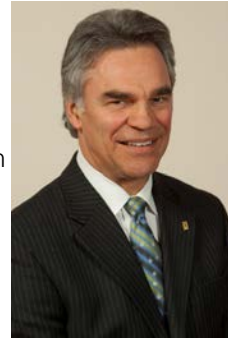
# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



**Jean-Marc Chouinard,**  
vice-président,  
Philanthropie  
de la Fondation  
Lucie et André  
Chagnon



**Claude Chagnon,**  
président de la  
Fondation Lucie  
et André Chagnon



**Guy Brochu,**  
premier vice-prési-  
dent et chef de la  
Direction financière  
de la Fondation  
Lucie et André  
Chagnon



**Sylvianne Chaput,**  
vice-présidente  
Gouvernance,  
risque et per-  
formance de la  
Fondation Lucie  
et André  
Chagnon



**Denise Desjardins-  
Labelle,**  
consultante



**Larry Smith,**  
sénateur du Canada



**Alain Poirier,**  
directeur national  
de Santé pu-  
blique et sous-  
ministre adjoint  
au ministère de  
la Santé et des  
Services sociaux



**Marie Rochette,**  
directrice de la  
Prévention des  
maladies chro-  
niques et des  
traumatismes,  
ministère de la  
Santé et des Ser-  
vices sociaux



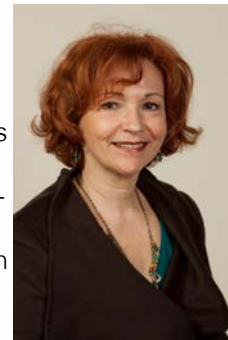
**Jean-Guy Ouellette,**  
sous-ministre ad-  
joint, Secrétariat au  
loisir et au sport



**Dominique Fortin,**  
sous-ministre  
adjointe au  
ministère de  
l'Agriculture, des  
Pêcheries et de  
l'Alimentation



**Stéphane Bouchard,**  
directeur des  
affaires régionales  
du ministère des  
Affaires municipa-  
les, des Régions  
et de l'Occupation  
du territoire



**Liette Picard,**  
directrice des  
Services éducatifs  
complémentaires et  
de l'intervention en  
milieu défavorisé au  
ministère de l'Édu-  
cation, du Loisir et  
du Sport

# L'ÉQUIPE DE DIRECTION

---



Directeur général, Eric Myles

Secrétaire générale, Julie Dostaler

Capital humain, Serge Morin

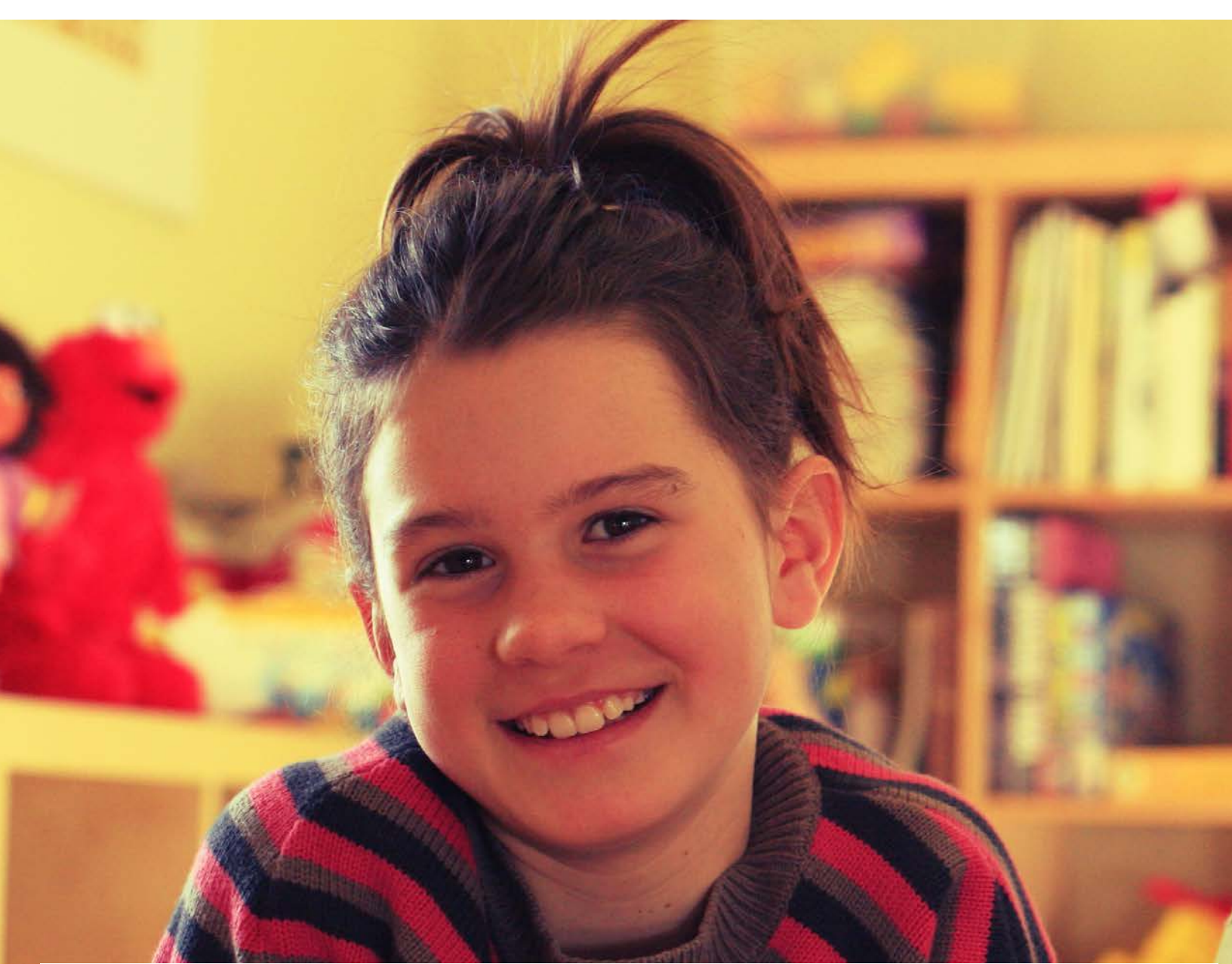
Finances et administration, René Deschênes

Communautés, Marilie Laferté

Évaluation, Rémi Coderre

Partenariats, transfert de connaissances et innovation, Claude Pelletier

Accompagnement, Sylvain Deschênes



Québec 

**Siège social**

**1075, rue Champflour**

**Trois-Rivières, (Québec)**

**G9A 2A1**

**Prévention**<sup>™</sup>  
  
Fondation Lucie  
et André Chagnon

