



Alliance sherbrookoise  
pour des jeunes en santé

# Bouger, j'en mange!

Nouvelles de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Numéro 4, octobre 2013

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé met en place plusieurs projets dans le but que les jeunes mangent bien et qu'ils bougent davantage.

## 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.

## L'Alliance organise des kiosques pour promouvoir la santé

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

De janvier à août 2013, l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé a eu l'opportunité d'accueillir, Marilyn Proulx, stagiaire en récréologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. À travers ses différents mandats, Marilyn a organisé de nombreux kiosques dans le cadre d'événements populationnels. Ils ont permis de faire connaître l'Alliance, d'informer les gens sur les actions qu'elle a réalisées et de faire la promotion des différents outils de l'Alliance.

Marilyn apportait le vélo-mélangeur avec lequel les participants avaient la chance de pédaler pour créer leur propre *smoothie*. Une belle occasion de rappeler aux visiteurs l'importance de bien manger et de bouger davantage. Plus de 5 000 délicieux *smoothies* ont été offerts dans les différents événements!

### Événements auxquels l'Alliance a participé

- Fête des arrondissements de Fleurimont, de Jacques-Cartier et de Brompton
- Fête de l'eau
- Fête du Lac des Nations (Journée de la famille)
- Tournoi de golf de la Fondation Vitae

## Une présence aux Jeux du Canada et au match du Vert & Or

Toute la durée des Jeux du Canada, le CSSS-IUGS a tenu, en collaboration avec l'Alliance et la Fondation Vitae, un kiosque. Plusieurs Sherbrookoises et athlètes ont visité le kiosque et ont reçu des conseils santé, de l'information sur le CSSS-IUGS et sa fondation ainsi que sur l'Alliance.

Le samedi 5 octobre dernier, l'Alliance a tenu un kiosque dans le cadre des activités d'avant-match du Vert & Or, au stade de l'Université de Sherbrooke. Pour l'occasion, les jeunes et moins jeunes avaient la chance de goûter un *smoothie* ou de la gaspacho, à la condition qu'ils pédalent! Un sac de sport, une collation et une gourde réutilisable à l'effigie de l'Alliance ont été remis aux jeunes de 0 à 17 ans. Une surprise qui a fait le bonheur de plusieurs! De plus, l'équipe de l'Alliance a pu rencontrer des personnalités publiques comme le maire de Sherbrooke, Bernard Sévigny, la mascotte du Vert & Or, l'animateur de radio Maxime Lalonde et nul autre qu'Étienne Boulay, ancien joueur de la ligue canadienne de football et animateur à VRAK.TV. Une journée bien remplie puisque plus de 200 familles et jeunes sherbrookoises ont visité le kiosque de l'Alliance!



## Une reconnaissance bien méritée pour l'Alliance

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



L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé fait parler d'elle! Sans même poser sa candidature, l'Alliance a été sélectionnée par l'Association québécoise des établissements de santé et de services sociaux (AQESSS) pour son *Opération Bons coups* qui vise à faire connaître les projets novateurs développés par les établissements du réseau de la santé et des services sociaux à travers le Québec.

Le 23 septembre dernier, la directrice générale de l'AQESSS, Diane Lavallée, s'est déplacée à Sherbrooke pour rencontrer les membres de l'Alliance afin de les féliciter pour le projet dans sa globalité. Un déjeuner sympathique a permis à Carol Fillion, directeur général du CSSS-IUGS, et à Marie-France Delage, présidente de l'Alliance, de présenter les grandes lignes du projet. La directrice de l'AQESSS est ravie qu'un tel projet, qui fait une réelle différence pour la santé des jeunes de Sherbrooke, existe. Bravo à toute l'équipe pour cette reconnaissance! Pour lire le Bon coup de l'Alliance, cliquez [ici](#).

## Des actions pour inciter les Sherbrookois à manger santé

Fabien Dubois, chef de la section des loisirs et du milieu de vie pour l'arrondissement de Fleurimont, Ville de Sherbrooke

Les arrondissements de la Ville de Sherbrooke souhaitent offrir des menus santé ou des alternatives de menus santé durant les événements et activités se déroulant dans les arrondissements. Près de vingt-cinq événements sont ciblés par cette intervention. Une cueillette d'information sur les menus des casse-croûte est prévue auprès des organisateurs d'événements, et plus particulièrement, les gestionnaires de casse-croûte. Une analyse de ces menus sera effectuée par des stagiaires en nutrition du CSSS-IUGS et une rencontre aura lieu le mercredi 30 octobre afin d'échanger avec les organisateurs.

## Des choix santé dans les arénas

Jessica Helie, conseillère au développement sportif, Ville de Sherbrooke

À la suite de la publication de la politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke, les concessionnaires des installations sportives désirent offrir plus de choix santé à leur clientèle. L'Alliance a développé des outils pour en faire la promotion. Depuis le début d'octobre, les visiteurs peuvent voir, dans cinq arénas du territoire (Aréna Philippe-Bergeron, Centre Julien-Ducharme, Centre MultiSport Roland-Dussault, Centre récréatif Rock Forest, et Palais des sports Léopold-Drolet), des affichettes sous forme d'aliments santé qui font valoir les bienfaits d'une saine alimentation avant, pendant et après l'activité physique.



## De saines habitudes de vie à Voisinage en fête et lors de la fête des récoltes

Évelyne Lapiere, coordonnatrice, Action Santé Mont-Bellevue et Joséanne Gosselin, coordonnatrice, CAL Énergie Jeunes-Est



C'est le 7 septembre que la 2<sup>e</sup> édition de la fête des récoltes, organisée par la Table ÉPÉ, a eu lieu. Cent quarante participants ont pris part à cette célébration festive dont l'objectif était de célébrer la réalisation des jardins communautaires. Quelques citoyens avaient organisé des jeux pour animer la foule sans oublier la présence d'un DJ qui a fait danser les participants et les intervenants. Un grand merci à tous les bénévoles et aux intervenants ayant permis la réalisation d'une aussi belle journée dans le quartier Est.

Le 8 septembre dernier se tenait la 21<sup>e</sup> édition de Voisinage en fête, une fête de quartier organisée par la table citoyenne Ascot en santé. Plusieurs activités ont réjoui les jeunes et les familles lors de cette journée au parc Belvédère.

Action Santé Mont-Bellevue (ASMB) tenait un kiosque dont l'objectif était de faire bouger les jeunes avec quelques jeux d'adresse et de leur offrir de l'eau fruitée aux citrons et aux framboises. Cette alternative à l'eau « plate » a connu un véritable succès!

## Les élèves de 5<sup>e</sup> année ciblés par les activités sur l'image corporelle

Josée Leblanc, agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS

Au cours des dernières années, les infirmières scolaires, appuyées par l'Alliance, ont réalisé des actions faisant la promotion d'une image corporelle saine auprès des élèves de 6<sup>e</sup> année. Dans le but de sensibiliser les élèves qui sont confrontés à cette problématique de plus en plus tôt et d'alléger la sollicitation envers les enseignants dans cette année de transition entre le primaire et le secondaire, une nouvelle orientation a été prise conjointement avec le Service des ressources pédagogiques de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS). Ainsi, un changement a été fait dans l'offre de service des infirmières scolaires du CSSS-IUGS. Les actions sur l'image corporelle cibleront dorénavant les élèves de 5<sup>e</sup> année et viseront à sensibiliser les jeunes à reconnaître les différences naturelles et normales dans leur apparence physique et à devenir critiques par rapport aux modèles de beauté et aux stéréotypes. De la documentation sera également envoyée aux parents de ces élèves en lien avec la promotion d'une saine image corporelle.

Les élèves de 3<sup>e</sup> cycle vivent une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Il s'agit d'une étape importante au cours de laquelle ils vivent des changements physiques et psychologiques. C'est donc pour les aider à vivre ces transformations et à s'épanouir que les élèves sont rencontrés à plusieurs reprises au cours de ce cycle.

Pour l'information complète sur l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, consultez le site Web : <http://www.bougerjenmange.ca>

Rédaction : Méliissa Letendre-Lapointe, agente de communication  
Mise en pages et révision linguistique : Valérie Plante, technicienne en bureautique

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