



Québec
EN FORME

Pour un Québec en Forme

**PLANIFICATION
STRATÉGIQUE 2011-2014**



CONSEIL D'ADMINISTRATION

4

NOTRE **MISSION**

6

NOTRE
VISION

7

NOS **VALEURS**

10

NOTRE **approche**

12

NOTRE CIBLE :
LES JEUNES

16

ORIENTATIONS
ET LES RÉSULTATS VISÉS

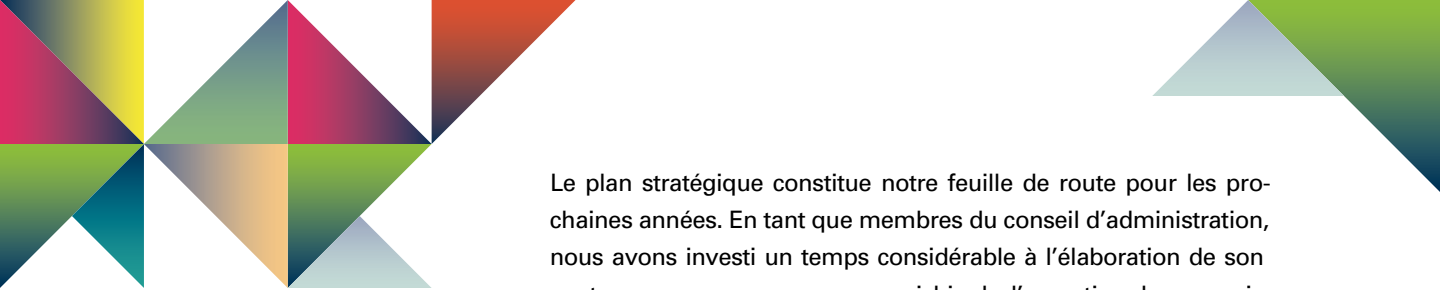
20

NOTRE CONTRIBUTION :
STRATÉGIES

30

CONCLUSION

38



Le plan stratégique constitue notre feuille de route pour les prochaines années. En tant que membres du conseil d'administration, nous avons investi un temps considérable à l'élaboration de son contenu que nous avons pu enrichir de l'expertise des organismes que nous représentons, de consultation des différents milieux concernés et de plusieurs exercices de réflexion.

Mot du CONSEIL D'ADMINISTRATION

ADMINISTRATEURS NOMMÉS PAR LA FONDATION LUCIE ET ANDRÉ CHAGNON :

Jean-Marc Chouinard, vice-président,
Philanthropie de la Fondation;
Claude Chagnon, président de la Fondation;
Guy Brochu, premier vice-président et chef
de la Direction financière de la Fondation;
Sylvianne Chaput, vice-présidente
Gouvernance, risque et performance
de la Fondation;
Denise Desjardins-Labelle, consultante;
Larry Smith, sénateur du Canada.

NOMMÉS PAR LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC :

Alain Poirier, directeur national de Santé
publique et sous-ministre adjoint au ministère
de la Santé et des Services sociaux;
Marie Rochette, directrice de la Prévention
des maladies chroniques et des traumatismes,
ministère de la Santé et des Services sociaux;
Jean-Guy Ouellette, sous-ministre adjoint,
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 municipales,
des Régions et de l'Occupation du territoire;
Liette Picard, directrice des Services
éducatifs complémentaires et de l'intervention
en milieu défavorisé du ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport.

Notre engagement porte maintenant sur le soutien à la réalisation du plan stratégique. Nous mettrons nos compétences et celles de nos partenaires au service des projets des communautés locales et des projets régionaux et nationaux.

Toutes les stratégies qui seront déployées par Québec en Forme visent l'amélioration du comportement des jeunes de la naissance à 17 ans, sur le plan de l'alimentation et d'un mode de vie physiquement actif en vue de leur plein développement. Elles s'adressent à l'ensemble des communautés québécoises tout en ayant un parti pris pour les milieux appauvris.

D'autres ententes partenariales entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon vont dans le même sens. Nous recherchons la cohérence de nos actions respectives dans le but de renforcer la capacité d'action des communautés locales et des partenaires régionaux et nationaux. Nous visons ainsi à promouvoir une vie saine auprès des jeunes et de la population en général.

En terminant, nous remercions tous ceux qui ont contribué avec nous à l'élaboration de ce plan stratégique que nous sommes fiers de partager.







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

Les jeunes Québécois ont 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 éducative¹.

¹ Il existe plusieurs définitions de la réussite éducative, mais la plupart comportent les éléments suivants : le développement du plein potentiel des jeunes; la réussite d'un parcours scolaire qui mène à une qualification et à l'acquisition de compétences sociales.

Le développement global des jeunes, leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative dépendent de facteurs communs : des conditions de vie favorables, des habitudes de vie saines et des milieux de vie stimulants et sécuritaires.

L'obésité, la mauvaise alimentation et la sédentarité risquent de compromettre le développement des jeunes. C'est pourquoi les signataires de l'Entente de partenariat² souhaitent, dans leur domaine d'influence respectif, que les jeunes acquièrent et maintiennent de saines habitudes de vie, car il en va de leur plein développement et de leur réussite éducative.

Les déterminants de l'adoption de saines habitudes de vie relèvent d'abord de facteurs individuels qui touchent directement les jeunes : la famille, l'école, les pairs, le quartier, la municipalité.

Les politiques et les interventions publiques, que ce soit à l'échelle locale, régionale ou provinciale, jouent aussi un rôle important dans la décision d'adopter ou non de saines habitudes de vie. Aussi, la majorité de nos actions doit-elle notamment viser le renforcement de la capacité d'agir des communautés locales pour répondre aux besoins des jeunes, en mettant en place les conditions favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Cette exigence commande une intervention accentuée dans les milieux défavorisés.

En somme, la convergence des projets locaux, régionaux et nationaux soutenus par Québec en Forme contribue à une mobilisation sociétale susceptible de concrétiser sa vision.

² Entente entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon, grâce à laquelle 480 millions de dollars ont été accordés à Québec en Forme pour une période de dix ans, soit de 2007 à 2017.





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 cherchera à partager ses valeurs avec ses partenaires.



LE RESPECT

Québec en Forme respecte les expériences variées, les talents et les compétences de tous et de toutes. L'organisation les traite avec équité et courtoisie, sans préjugé ni discrimination. Elle fait confiance aux personnes et aux organismes qu'elle soutient et valorise leur engagement. L'écoute, la compréhension et le respect du rythme des communautés et des partenaires favorisent, entre ceux-ci et Québec en Forme, une relation de confiance à long terme.

L'INNOVATION

Québec en Forme soutient les communautés et les organisations qui cherchent à instaurer de nouvelles pratiques sociales susceptibles d'améliorer les habitudes de vie. Grâce à la contribution de son personnel, aux apports de la recherche et aux projets réalisés, des conditions de vie favorables sont mises en place pour acquérir de nouvelles connaissances et les mettre en application dans différents milieux.

LA RIGUEUR

Québec en Forme manifeste une rigueur professionnelle tant dans la réalisation de son mandat que dans la mise en œuvre des stratégies et des changements.

LA TRANSPARENCE

Québec en Forme fournit l'information pertinente dans le choix, la diffusion et l'utilisation des critères de sélection des projets. Elle rend compte fidèlement et régulièrement des pratiques suivies, des objectifs visés et des résultats obtenus.

LA CAPACITÉ DE S'ADAPTER

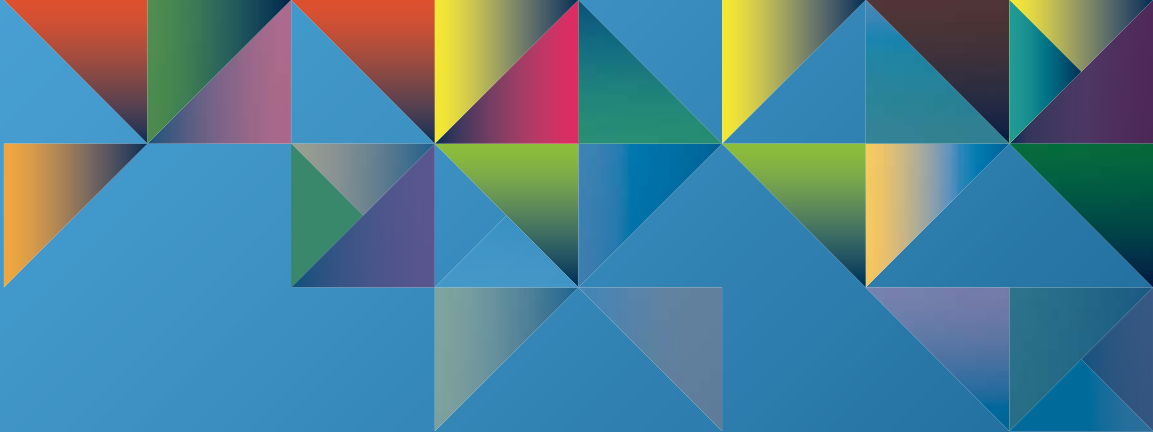
Québec en Forme offre du soutien aux paliers locaux, régionaux et nationaux. Dans le respect des caractéristiques de chacun de ses partenaires, elle adapte ses services à leurs besoins.

LA COLLABORATION

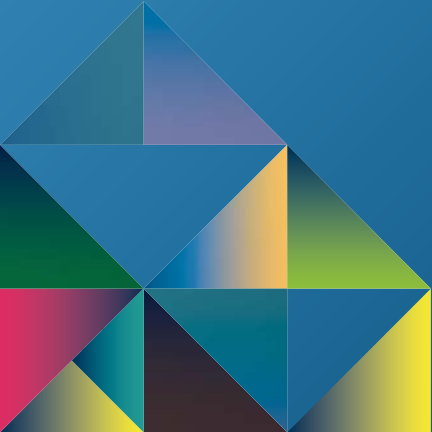
Québec en Forme considère que sa mission est susceptible d'être mieux réalisée s'il y a une forte synergie entre des leaders dynamiques appartenant à des institutions et à des organismes qui collaborent à l'amélioration des habitudes de vie.

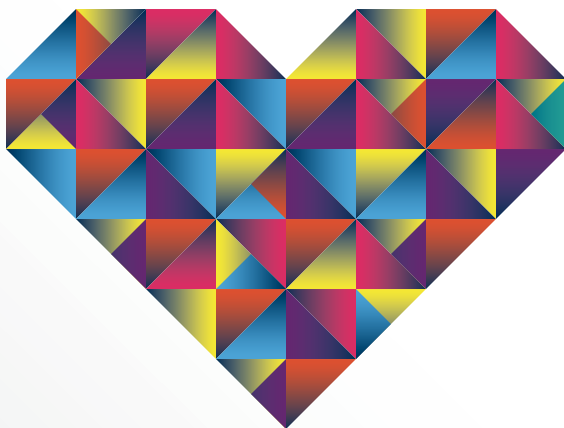
LA COHÉRENCE

Québec en Forme s'assure que son personnel se mobilise autour de ses valeurs pour réaliser sa mission et concrétiser sa vision. Ses valeurs jouent un rôle primordial dans la façon d'atteindre ses objectifs.



NOTRE **approche**





LES JEUNES ET LEURS
FAMILLES, PARCE QU'ILS
SONT AU CŒUR DE NOS
PRÉOCCUPATIONS, SONT
LA CIBLE DE NOS ACTIONS.

L'engagement des acteurs concernés et leurs actions concertées sont nécessaires pour améliorer les habitudes de vie des jeunes, à condition qu'ils découlent d'une vision partagée.

La capacité d'agir des communautés locales et des partenaires régionaux et nationaux, parce qu'elle est une priorité pour Québec en Forme, fera l'objet de son soutien et de ses services d'accompagnement.

La cohérence des actions entre le local, le régional et le provincial est essentielle, car elle est le gage de meilleurs résultats.

L'adoption de comportements sains doit être facilitée par la mise en place d'environnements favorables qui tiennent compte de tous les facteurs déterminants en cause.

Les changements sociaux importants reposent sur trois vecteurs principaux : les politiques publiques, les savoirs théoriques et leurs données probantes ainsi que les savoirs pratiques qui découlent d'expériences prometteuses.

Notre approche combine plusieurs stratégies, ce qui est reconnu comme étant la manière la plus efficace de résoudre des problèmes complexes.







NOTRE CIBLE

LES JEUNES

BUT VISÉ : L'augmentation du pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative.

Un mode de vie physiquement actif permet³, dans un contexte sécuritaire, que des activités physiques ou sportives d'une certaine intensité soient intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements.

Dans la petite enfance, les expériences avec les aliments influencent à la fois les préférences et la consommation. L'exposition très tôt à une grande variété d'aliments est cruciale. Du côté de l'adolescence, les habitudes alimentaires sont encore en développement et il est important de les aider à adopter de saines habitudes. Ainsi, la capacité de préparer et de choisir des aliments qui favorisent une saine alimentation apparaît comme un ensemble de savoirs et d'habiletés complexes essentiels à la santé.

Les jeunes qui ont eu très tôt l'occasion de vivre des expériences de réussite dans un sport et dans des activités physiques, et qui ont pu acquérir alors des habiletés motrices, ont accru leur confiance dans leurs capacités. Il en va de même pour des activités de jardinage et de cuisine.

Pour les jeunes, avoir du plaisir, pouvoir se détendre et rencontrer des

gens sont aussi importants que la connaissance des bienfaits de l'activité physique et d'une saine alimentation.

Le mode de vie n'est pas seulement affaire de comportements personnels, mais relève aussi de facteurs qui ont

À LA FIN DES ANNÉES 2000 :

- 49 % des filles et 26 % des garçons âgés de 6 à 11 ans faisaient moins de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, soit le minimum recommandé (Nolin et Hamel, 2008).
- 34 % des déplacements vers l'école primaire se faisaient à pied ou à vélo, par rapport à 80 % en 1971, malgré le fait que 83 % des enfants habitaient à moins de 1,6 km de leur école (Lewis et coll., 2009).

trait à l'environnement économique, socioculturel, physique et politique. Or, ces déterminants sont plus critiques dans les milieux défavorisés où les ressources sont souvent insuffisantes pour répondre aux besoins.

Ainsi, le soutien des pairs, de la famille et de l'entourage a un effet stimulant sur la pratique d'activités physiques et l'adoption d'une saine alimentation.

³ Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, 2011.

En outre, une offre de service diversifiée et adaptée et des milieux de vie ouverts — dont l'école où les règlements favorisent des activités encadrées par du personnel qualifié et des activités parascolaires sécuritaires et stimulantes — sont autant d'incitatifs à l'adoption de saines habitudes de vie.

la pratique d'activités physiques et sportives. La présence de lieux d'achats où l'on retrouve des aliments à haute valeur nutritive à proximité et à bon prix, l'amélioration du marchandisage en faveur de produits sains, l'accès à des jardins et à des installations adéquates de cuisine ou de salle à manger faciliteront aussi une saine alimentation.

UN ENFANT SUR TROIS A... LA DENT SUCRÉE!

- En effet, 34 % des enfants de 6 à 8 ans consomment chaque jour des grignotines, des bonbons ou des boissons gazeuses, alors que cette proportion s'élève à 44 % chez les 15-16 ans (Desrosiers et coll., 2005).
- De plus, 14 à 29 % des aliments consommés par les jeunes sont des aliments plus riches en gras et en sel et pauvres en fibre, en calcium et en phosphore (Bédard et coll., 2010).

L'environnement physique est également très important : avoir accès à des installations sportives et récréatives (à un coût abordable et selon des horaires adaptés), à des parcs urbains aménagés, à des sentiers piétonniers, à des voies cyclables et à des cours d'école aménagées facilite

La responsabilité d'un environnement économique, socioculturel, physique et politique favorable à une saine alimentation et à l'activité physique repose en grande partie sur les personnes qui agissent comme décideurs dans les différents milieux de vie des jeunes. De même, les médias qui proposent des comportements positifs sont susceptibles de renforcer la motivation des jeunes à opter pour de saines habitudes de vie.

Québec en Forme souscrit par ailleurs à la vision d'une saine alimentation⁴ endossée par les ministères et les organismes membres du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir dans l'avenir. Selon cette vision :

⁴ Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2010.

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle et affective.

La qualité de l'offre alimentaire n'est pas la seule dimension environnementale contribuant à une alimentation saine. L'environnement alimentaire comprend également la mise en place de conditions sociales, économiques, physiques et culturelles favorables à une alimentation équilibrée, répondant à la fois aux besoins physiques et aux besoins sociaux des populations.

Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception⁵ pourra varier.

Pour réussir à modifier les environnements alimentaires en vue de s'assurer qu'ils présentent des conditions favorables à une saine alimentation des individus et des populations, les instances gouvernementales, l'industrie agroalimentaire, la société civile et les médias ont tous un rôle à jouer.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Les enfants de familles à faible revenu :
 - sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés (Ifedi, 2008);
 - consomment moins de fruits et légumes que ceux vivant dans des ménages dont le revenu est plus élevé (Blanchet et coll., 2009).
- Un enfant sur dix vit en situation d'insécurité alimentaire (Desrosiers, 2005).

Il y a des écarts considérables à combler entre les comportements sains, en ce qui concerne l'alimentation et le mode de vie physiquement actif, et les comportements observés. Mais ces derniers ne sont pas que le fruit de choix individuels, ils sont aussi en grande partie influencés par une multitude de facteurs présents dans l'environnement des jeunes : les milieux de vie qu'ils fréquentent, leurs propres conditions de vie qui sont souvent le reflet d'inégalités sociales et l'influence des messages publicitaires, pour ne donner que quelques exemples.

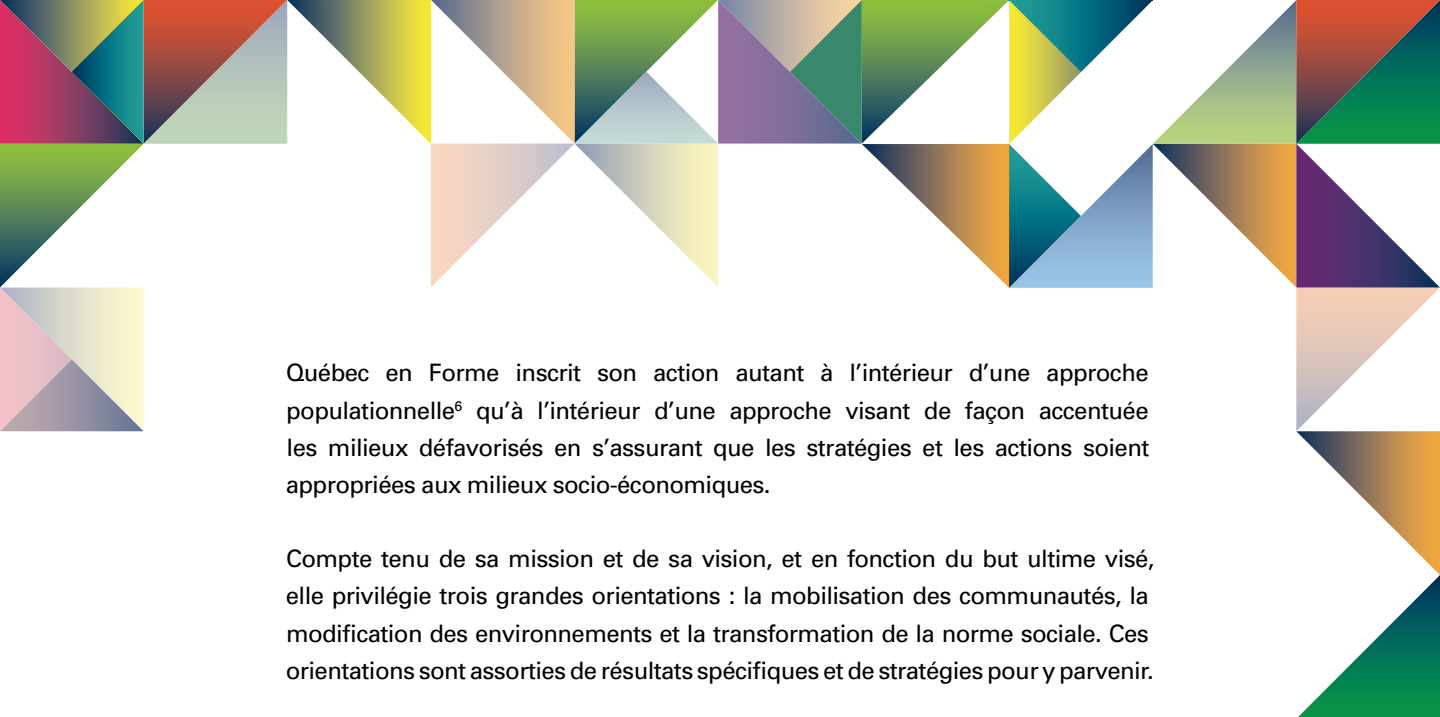
⁵ Les aliments d'occasion sont des aliments de faible valeur nutritive consommés comme aliments d'exception, contrairement aux aliments à valeur nutritive élevée qui doivent être consommés quotidiennement.



ORIENTATIONS

ET RÉSULTATS VISÉS





Québec en Forme inscrit son action autant à l'intérieur d'une approche populationnelle⁶ qu'à l'intérieur d'une approche visant de façon accentuée les milieux défavorisés en s'assurant que les stratégies et les actions soient appropriées aux milieux socio-économiques.

Compte tenu de sa mission et de sa vision, et en fonction du but ultime visé, elle privilégie trois grandes orientations : la mobilisation des communautés, la modification des environnements et la transformation de la norme sociale. Ces orientations sont assorties de résultats spécifiques et de stratégies pour y parvenir.

Le choix de ces orientations s'appuie sur ce que la littérature nous apprend concernant les moyens qui permettent les changements sociétaux. Les travaux de plusieurs chercheurs⁷ en identifient cinq :

- 1** la mobilisation et l'engagement d'une masse critique d'acteurs dans le changement visé au niveau local, régional et national;
- 2** la création d'environnements qui favorisent l'adoption et le maintien du comportement souhaité;
- 3** l'élaboration et l'application de lois et de politiques locales, régionales et nationales;
- 4** la mise en place d'une stratégie de « media advocacy » incluant des campagnes médiatiques;
- 5** les changements organisationnels.

Québec en Forme reconnaît que les facteurs individuels tels que les croyances, les attitudes, les valeurs et les connaissances des jeunes, ainsi que leur environnement physique, économique, politique et socioculturel, influencent leurs comportements. Il importe donc d'agir à la fois sur les environnements des jeunes et auprès d'eux. Dans un cas comme dans l'autre, les jeunes sont au centre des préoccupations de Québec en Forme.

⁶ L'approche populationnelle s'intéresse à une population entière et à tous les déterminants de son développement.

⁷ Kumanyika et al., 2008; Raine, 2004; Breslow & Johnson, 1993.



Mobilisation des communautés

Les initiatives visant à encourager les saines habitudes de vie et qui viennent des communautés et des groupes locaux ont le plus grand potentiel de réussite. La clé du succès consiste à soutenir les communautés et les autorités locales. Le soutien doit provenir des acteurs régionaux et nationaux.⁸

SELON QUÉBEC EN FORME, UNE MOBILISATION EST EFFICACE LORSQUE :

- les acteurs-clés sont engagés dans le changement et travaillent de façon collective et complémentaire;
- un portrait-diagnostic aborde la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif dans une perspective écologique;
- l'expertise en lien avec le changement visé est mise à contribution dans l'élaboration d'un portrait-diagnostic et d'une planification stratégique;
- les acteurs-clés sont engagés dans une démarche stratégique cohérente avec leur portrait-diagnostic et les plans stratégiques des organisations concernées;
- les acteurs du milieu utilisent leurs connaissances pour prioriser les orientations stratégiques et les moyens d'action;
- un processus évaluatif permet d'ajuster les actions en fonction des objectifs visés;
- les acteurs du milieu partagent les pouvoirs décisionnels, confrontent leurs idées et établissent ensemble les actions à privilégier;

RÉSULTAT VISÉ

Augmentation du pourcentage des communautés qui ont :

- endossé la responsabilité du but visé;
 - acquis les outils, l'expertise et les ressources nécessaires;
 - accès aux réseaux de collaborateurs leur permettant de générer des changements durables auprès des jeunes et des milieux de vie.
- les acteurs-clés contribuent de façon significative aux ressources humaines, matérielles et financières associées aux changements visés;
 - un mécanisme de gouvernance efficace permet de mettre en œuvre le plan stratégique.

Québec en Forme collabore en outre à d'autres initiatives partenariales, telles *Avenir d'enfants* et *Réunir Réussir* qui soutiennent la mobilisation des communautés, et elle adhère aux approches intégrées.

⁸ Organisation mondiale de la santé (OMS), *Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health*, 2007, p. 20.



Modification des **environnements**

RÉSULTATS VISÉS

- Augmentation du nombre des ententes, politiques, mesures, programmes et règlements favorisant la promotion et l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- Augmentation du nombre de milieux de vie ayant intégré dans leur organisation et leur offre de services des changements favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.
- Augmentation du nombre de milieux de vie qui ont limité les occasions de sédentarité et d'alimentation malsaine.

Il existe une relation dynamique entre les comportements des jeunes et les environnements dans lesquels ils évoluent. Les environnements réfèrent à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui influent sur l'alimentation et la pratique d'activités physiques. Les éléments peuvent faire partie de l'environnement le plus proche des jeunes et de leur famille ou des grands secteurs d'activité sociale. Il faut également considérer la complexité des relations entre ces différents environnements.⁹ Cette réalité a une portée encore plus cruciale dans les milieux défavorisés.

IL FAUT DONC AGIR SUR LES FACTEURS FAVORISANT UNE SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF CHEZ LES JEUNES. AINSI, UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE EST CARACTÉRISÉ PAR :

- des quartiers aménagés de façon à faciliter les déplacements actifs comme la marche et le vélo;
- des quartiers comportant un grand nombre de parcs, d'espaces verts et d'aires de jeu;

- des marchés alimentaires de proximité;
- des quartiers sécuritaires (trottoirs, éclairage, faible taux de criminalité, traverses piétonnières, etc.);
- des municipalités qui offrent des installations, des équipements et des services sportifs et récréatifs variés;
- des municipalités dotées de politiques d'accessibilité aux activités de loisir et de sport et aux aliments sains (coût des inscriptions, offre d'activités, mesures de transport en commun, coût des aliments, politiques alimentaires, etc.);
- des réseaux sociaux d'entraide (cuisines collectives, groupes d'achat, etc.);
- des lois, des règlements, des politiques et des règles liés aux aliments (production, transformation, etc.) et à l'activité physique à tous les niveaux de l'organisation sociale;
- des milieux de vie où :
 - les intervenants sont formés;
 - des occasions de pratique quotidienne d'activités physiques sont offertes;
 - les aliments sains sont disponibles et l'accès à des aliments à faible valeur nutritive limité;
 - la pratique d'activités physiques, le transport actif et la saine alimentation sont mis en valeur grâce à divers moyens ou activités de promotion;
 - les saines habitudes de vie sont intégrées dans les orientations et les priorités institutionnelles.

La contribution de Québec en Forme à la modification des environnements passe aussi par des partenariats nationaux, principalement avec les ministères et les organismes membres du *Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 — Investir dans l'avenir*.

D'autres partenaires s'associent également à Québec en Forme pour répondre à des besoins de formation et de production de divers outils (information, promotion, guides, etc.).

⁹ Plateforme pour un Québec en forme, Québec en Forme, 2011.



Transformation de la **norme sociale**

La norme sociale est une règle ou un critère régissant la conduite en société. Elle peut aussi être une croyance personnelle à propos de ce qui est un comportement « normal ». Mais la norme est toujours associée à un comportement qui découle d'une ou de plusieurs valeurs. La norme est un énoncé spécifiant le comportement précis qu'un ou plusieurs individus doivent avoir dans des circonstances données. Elle comporte donc une dimension de devoir ou d'obligation et, le cas échéant, elle est reliée aux concepts de régularité et de sanction¹⁰. On en vient donc à considérer comme « normal » de se comporter de telle ou telle manière.

Les médias, la publicité et le marketing contribuent notamment à façonner les normes sociales, comme ils véhiculent le plaidoyer de leaders d'opinion ou de spécialistes.

SELON LE GROUPE DE RECHERCHE MÉDIAS ET SANTÉ DE L'UQAM, LES TROIS MOYENS¹¹ LES PLUS FRÉQUEMMENT IDENTIFIÉS POUR FAIRE ÉMERGER OU TRANSFORMER UNE NORME SOCIALE SONT :

- Le positionnement négatif d'un comportement qui insiste sur les risques encourus pour la santé et le développement des individus, pour les coûts sociaux et économiques.
- Le positionnement positif d'un comportement qui insiste sur la possibilité et les moyens dont disposent les individus pour améliorer leur santé et leur bien-être.
- La mise à jour de sujets en lien avec la santé et surtout la promotion d'actions conséquentes entreprises par les institutions sociales pour favoriser les bons comportements.

RÉSULTATS VISÉS

- Augmentation du pourcentage de la population, dont les jeunes, qui considère la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif comme des composantes essentielles de son développement et qui est prête à changer ses habitudes.
- Augmentation du pourcentage d'acteurs-clés qui considèrent la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif comme des composantes essentielles du développement des jeunes sur lesquelles il est nécessaire d'agir, et qui sont prêts à agir.

En fonction des résultats attendus, la norme sociale se transforme à la fois par la prise de conscience individuelle et par l'action d'acteurs-clés qui font la promotion et la réglementation des comportements sains. Les acteurs-clés sont les personnes qui agissent au sein du Plan d'action gouvernemental pour la promotion des saines habitudes de vie et celles qui, dans différentes sphères d'activité de la société, sont à même de jouer un rôle d'influence ou de contribuer au changement.

¹⁰ Groupe de recherche Médias et santé, sous la direction de Lise Renaud. 2010. *Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales*. Québec : Presse de l'Université du Québec, 429 p. citant les auteurs Homans (1974) et Opp (2001).

¹¹ UQAM, Groupe de recherche médias et santé, *Modèle du façonnement des normes par les processus médiatiques*, 2005.

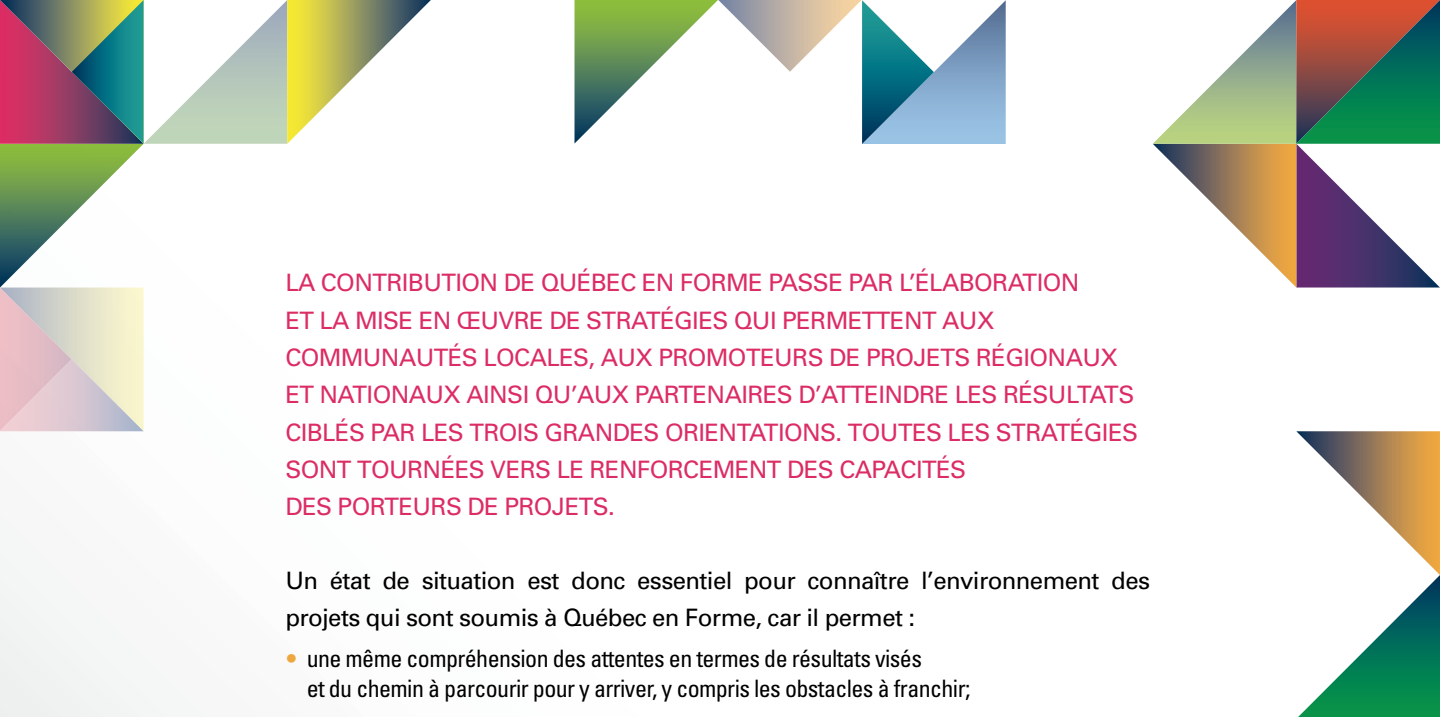






NOTRE CONTRIBUTION :

STRATÉGIES



LA CONTRIBUTION DE QUÉBEC EN FORME PASSE PAR L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DE STRATÉGIES QUI PERMETTENT AUX COMMUNAUTÉS LOCALES, AUX PROMOTEURS DE PROJETS RÉGIONAUX ET NATIONAUX AINSI QU'ÀUX PARTENAIRES D'ATTEINDRE LES RÉSULTATS CIBLÉS PAR LES TROIS GRANDES ORIENTATIONS. TOUTES LES STRATÉGIES SONT TOURNÉES VERS LE RENFORCEMENT DES CAPACITÉS DES PORTEURS DE PROJETS.

Un état de situation est donc essentiel pour connaître l'environnement des projets qui sont soumis à Québec en Forme, car il permet :

- une même compréhension des attentes en termes de résultats visés et du chemin à parcourir pour y arriver, y compris les obstacles à franchir;
- de distinguer les éléments qui concernent la mobilisation de ceux qui concernent les environnements et la norme.

Grâce à son volet accompagnement, Québec en Forme s'assure que les regroupements et les porteurs de projets disposent des ressources susceptibles d'enrichir leur coffre à outils pour intervenir de façon appropriée dans les divers types d'environnement.

Parmi ces outils, les connaissances transmises aux porteurs de projets ont pour but d'accroître leurs compétences, ce qui les aidera à prendre les bonnes décisions, à faire les bons choix d'intervention et à asseoir de façon durable la capacité des regroupements locaux à se prendre en charge. Bref, à réaliser des projets qui répondront aux besoins et aux attentes des clientèles ciblées!

La mission et la vision de Québec en Forme situent son action dans le champ de l'innovation sociale, ce qui suppose une préoccupation constante des conditions propices à mettre en place.

Enfin, au-delà des actions sur les environnements, ce sont les comportements individuels qui sont visés ainsi que la motivation des personnes à adopter et à maintenir une saine alimentation et une mode de vie physiquement actif. C'est pourquoi Québec en Forme doit travailler avec d'autres acteurs-clés à élaborer un message sociétal et à livrer un plaidoyer en faveur de la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation.



STRATÉGIE 1

PARTAGER, AUX NIVEAUX LOCAL, RÉGIONAL ET PROVINCIAL, UN MÊME ÉTAT DE SITUATION SUR LES HABITUDES DE VIE DES JEUNES, LE DÉVELOPPEMENT DES COMMUNAUTÉS, LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES, L'ÉVOLUTION DES NORMES SOCIALES ET SUR LES OBSTACLES QUI FREINENT L'ADOPTION ET LE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE.

À cet effet, Québec en Forme :

- conviendra, dans un esprit de dialogue avec les communautés locales, les régions et les partenaires nationaux, des indicateurs pour établir un état de situation global et les résultats ciblés par leurs projets en lien avec les trois orientations;
- visera à ce que les promoteurs de projets disposent de données pertinentes liées aux indicateurs;
- modulera son accompagnement des regroupements locaux de partenaires et des porteurs de projets régionaux et nationaux afin que ces derniers puissent dresser un bon état de situation;
- soutiendra les communautés et les promoteurs de projets dans l'évaluation continue de leurs actions;
- contribuera à l'élaboration d'indicateurs de saine alimentation, de mode de vie physiquement actif des jeunes Québécois et de mobilisation sociale;
- fera un état global de la situation à partir des états de situation réalisés par les communautés locales, les régions et les partenaires nationaux.



STRATÉGIE 2

S'ASSURER QUE LES REGROUPEMENTS, LES RÉGIONS ET LES PROMOTEURS DE PROJETS DISPOSENT DES RESSOURCES ET DES CONNAISSANCES PERTINENTES À LEUR MOBILISATION ET À LA PRISE EN CHARGE DE LEUR DÉMARCHE.

Pour mettre en œuvre leurs actions, les regroupements locaux, les régions et les promoteurs de projets doivent disposer des ressources et de l'accompagnement nécessaires. Dans cette perspective, Québec en Forme doit rechercher la cohésion entre ces actions et les autres initiatives qui s'adressent aux communautés et à d'autres partenaires.

À cet effet, Québec en Forme :

- au chapitre du soutien et de l'accompagnement :
 - facilitera la diffusion des connaissances nécessaires à la prise de décisions liées aux objectifs des projets;
 - s'adaptera aux besoins et modulera son soutien et son accompagnement;
 - rendra disponibles de l'expertise et de la formation pour améliorer la capacité d'agir des communautés et la qualité de leurs interventions.
- au chapitre de l'harmonisation et de la complémentarité :
 - renforcera les mécanismes d'échange et de partage de l'information entre les divers partenaires de tous les paliers, afin d'améliorer la cohérence et la complémentarité des stratégies et des actions.
- au chapitre de la mise en réseau :
 - mettra en réseau les acteurs-clés pouvant apporter une contribution significative à l'atteinte des résultats ciblés.



STRATÉGIE 3

STRUCTURER LE TRANSFERT DE CONNAISSANCES POUR QUE
LES APPRENTISSAGES RÉALISÉS, LES BONNES PRATIQUES
ACQUISES, LES CONNAISSANCES DÉVELOPPÉES PAR LES
COMMUNAUTÉS ET LES PROMOTEURS DE PROJETS SOIENT
CONNUS, DIFFUSÉS ET UTILISÉS.

Le transfert des connaissances et leur appropriation sont essentiels à la vitalité et à l'efficacité des actions entreprises.

À cet effet, Québec en Forme structurera le transfert de connaissances en réponse aux exigences suivantes :

- assurer le transfert de connaissances entre les divers paliers;
- s'assurer que les projets soutenus à tous les paliers incluent la préoccupation du transfert de connaissances;
- exiger et soutenir des plans de transfert pour les projets nationaux;
- répertorier les apprentissages réalisés, les bonnes pratiques acquises et les connaissances développées par les regroupements locaux, par les promoteurs de projets régionaux et nationaux ainsi que par d'autres contributeurs;
- diffuser les connaissances notamment par l'intermédiaire de plateformes et d'événements;
- faire connaître, sur différentes tribunes, les actions et les résultats des projets soutenus aux différents paliers.

The top of the page features decorative geometric shapes. On the left, there is a cluster of overlapping triangles in shades of purple, blue, green, and yellow. On the right, there is a similar cluster with triangles in shades of orange, red, green, and purple.

STRATÉGIE 4

ENCOURAGER DES PROJETS NOVATEURS EN LIEN AVEC LES
RÉSULTATS CIBLÉS EN OUTILLANT ET EN SOUTENANT, AU BESOIN,
LES PROMOTEURS DE PROJETS.

Le Réseau québécois en innovation sociale décrit celle-ci comme toute approche, pratique, intervention ayant trouvé preneur au niveau des institutions, des organisations ou des communautés et dont la mise en œuvre résout un problème, répond à un besoin ou à une aspiration.

L'innovation sociale émerge d'un désir de sortir des pratiques courantes, fait appel à la mobilisation de connaissances et de compétences, implique une rétroaction et exige une appropriation.

À cet effet, Québec en Forme :

- soutiendra des projets locaux, régionaux et nationaux prometteurs dont l'efficacité ou la faisabilité doivent être démontrées, et qui permettront de faire des apprentissages inédits et d'accélérer l'atteinte de résultats en alimentation et en mode de vie physiquement actif;
- effectuera un suivi régulier des projets novateurs afin d'en tirer les apprentissages réussis qui pourront bénéficier à d'autres acteurs;
- favorisera l'innovation chez les regroupements locaux de partenaires, dans les régions et chez les partenaires nationaux;
- mettra en place un mécanisme d'identification et de vigie des initiatives novatrices.

The top corners of the page are decorated with colorful geometric shapes, primarily triangles and squares, in shades of orange, red, yellow, green, and blue.

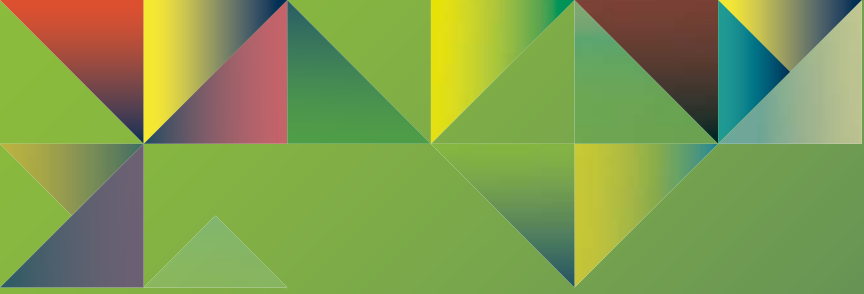
STRATÉGIE 5

METTRE EN PLACE DES ACTIONS DE PROMOTION ET DE COMMUNICATION SOCIÉTALE.

La promotion des saines habitudes de vie aide les individus à prendre conscience de l'importance d'adopter des comportements favorables à la santé. Par ailleurs, elle permet aux acteurs-clés d'avoir un bon aperçu de leurs responsabilités.

À cet effet, Québec en Forme :

- contribuera à l'élaboration de l'argumentaire et d'un plaidoyer en faveur des saines habitudes de vie;
- soutiendra des partenaires afin qu'ils fassent des représentations auprès des décideurs, des partenaires de leurs réseaux et des leaders d'opinion;
- proposera la diffusion de messages positifs sur la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif;
- mettra en valeur les individus et les organismes qui ont participé aux activités;
- contribuera à la cohérence des messages véhiculés;
- contribuera à des campagnes sociétales.



L', Notre **souci** de **EVALUATION** de nos **actions**

L'évaluation est une composante essentielle et intégrée des projets soutenus par Québec en Forme. Elle est associée aux résultats attendus en ce qui concerne la mobilisation des communautés, la modification des environnements et la transformation de la norme sociale. Afin que les regroupements locaux de partenaires et les porteurs de projets régionaux et nationaux puissent assumer leur propre responsabilité à l'égard du but visé par Québec en Forme, cette dernière s'engage à faciliter leur travail en étant à l'écoute de leurs besoins et en leur fournissant des ressources utiles à la mobilisation et à la prise en charge de leur démarche.

De plus, Québec en Forme s'engage à élaborer un plan-cadre d'évaluation qui tient compte de l'efficacité des stratégies dont elle a la responsabilité. Elle s'engage également à établir, en collaboration avec les experts concernés, les indicateurs qui ont trait aux éléments de ses stratégies et aux résultats visés. À cet effet, deux approches complémentaires seront retenues : l'approche qualitative qui vise à effectuer la saisie des progrès réalisés, et l'approche quantitative qui s'exprime par des indicateurs.

CONCLUSION

Le dossier des saines habitudes de vie a considérablement évolué au Québec depuis les cinq dernières années. Cette évolution n'est pas étrangère à la fois au déploiement du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et à la mise en œuvre de projets locaux, régionaux et nationaux. Il ne se passe pas une semaine sans que la préoccupation pour une saine alimentation ou un mode de vie physiquement actif, qui concerne au premier chef les jeunes et les familles, soit portée à l'attention de la population, et dans une moindre mesure, à celle des décideurs.

Il existe donc un mouvement favorable aux saines habitudes de vie, mais ce mouvement a besoin d'être maintenu, nourri et accru pour produire des fruits.

En ce sens, le présent plan stratégique constitue une importante contribution, car il mise résolument sur les forces des communautés locales et des acteurs-clés des paliers régional et provincial. De plus, Québec en Forme s'engage à mettre toutes ses ressources à leur disposition, afin de les aider à modifier leur environnement et la norme sociale en faveur d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

REMERCIEMENTS

Québec en Forme exprime ses remerciements à tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de la planification stratégique.

Pour citer ce document :
Québec en Forme
Planification stratégique 2011-2014
2011



Québec 

Prévention^{MC}


Fondation Lucie
et André Chagnon



pourunquebecenforme.org



Québec
ENFORME