



LA SAINE ALIMENTATION ET LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF NOUS CONCERNENT TOUS.

Pour améliorer la santé, il faut agir à la fois sur les comportements individuels et sur les environnements.

Les milieux dans lesquels évoluent les jeunes et leur famille façonnent leur mode de vie, leur santé et leur bien-être. Ces milieux de vie, notamment les écoles, les services de garde, les organismes communautaires et les municipalités, sont influencés par quatre environnements qui interagissent entre eux : physique, socioculturel, économique et politique.

C'est pourquoi un appel à l'action est lancé à tous les décideurs afin qu'ils s'engagent ensemble à créer des environnements favorables à la santé.

NOTRE DÉFI



Créer collectivement dans nos milieux de vie des environnements favorables aux saines habitudes de vie.



Agissons ensemble pour créer des environnements favorables!

LE SAVIEZ-VOUS



1,8 G\$

sont reliés aux **coûts de l'inactivité physique** des Québécois et Québécoises, tous âges confondus (2009).

75%

des publicités alimentaires portent sur **des aliments peu nutritifs**, ce qui influence négativement la norme sociale.

30%

des écoles en milieu urbain ont au moins un **restaurant-minute** ou un **casse-croûte** à moins de 15 minutes de marche.

43%

des jeunes de 12-17 ans ont consommé **des aliments peu nutritifs** dans un restaurant le midi, et ce, au cours de la semaine précédant l'enquête auprès des adolescents.

90%

des écoles n'ont **pas de mesures d'apaisement de la circulation** (ex. : avancé de béton, dos d'âne). Ces mesures d'apaisement contribuent à favoriser les déplacements actifs sécuritaires.

33%

des ménages de certains secteurs ruraux ont **peu accès à des aliments nutritifs**. Les gens habitant ces déserts alimentaires doivent parcourir plus de 16 km pour avoir accès à des aliments sains, frais, diversifiés et abordables.

42%

des enfants de 7 à 12 ans, par perception d'un **manque de sécurité**, ne sont pas autorisés à jouer dans les parcs avoisinants par leurs parents.

31 h 15

par semaine est le **temps possible qu'un élève peut passer avec son éducatrice en service de garde** à l'école primaire, soit plus de temps qu'avec ses enseignants (25 heures aux services éducatifs).

33 h 45

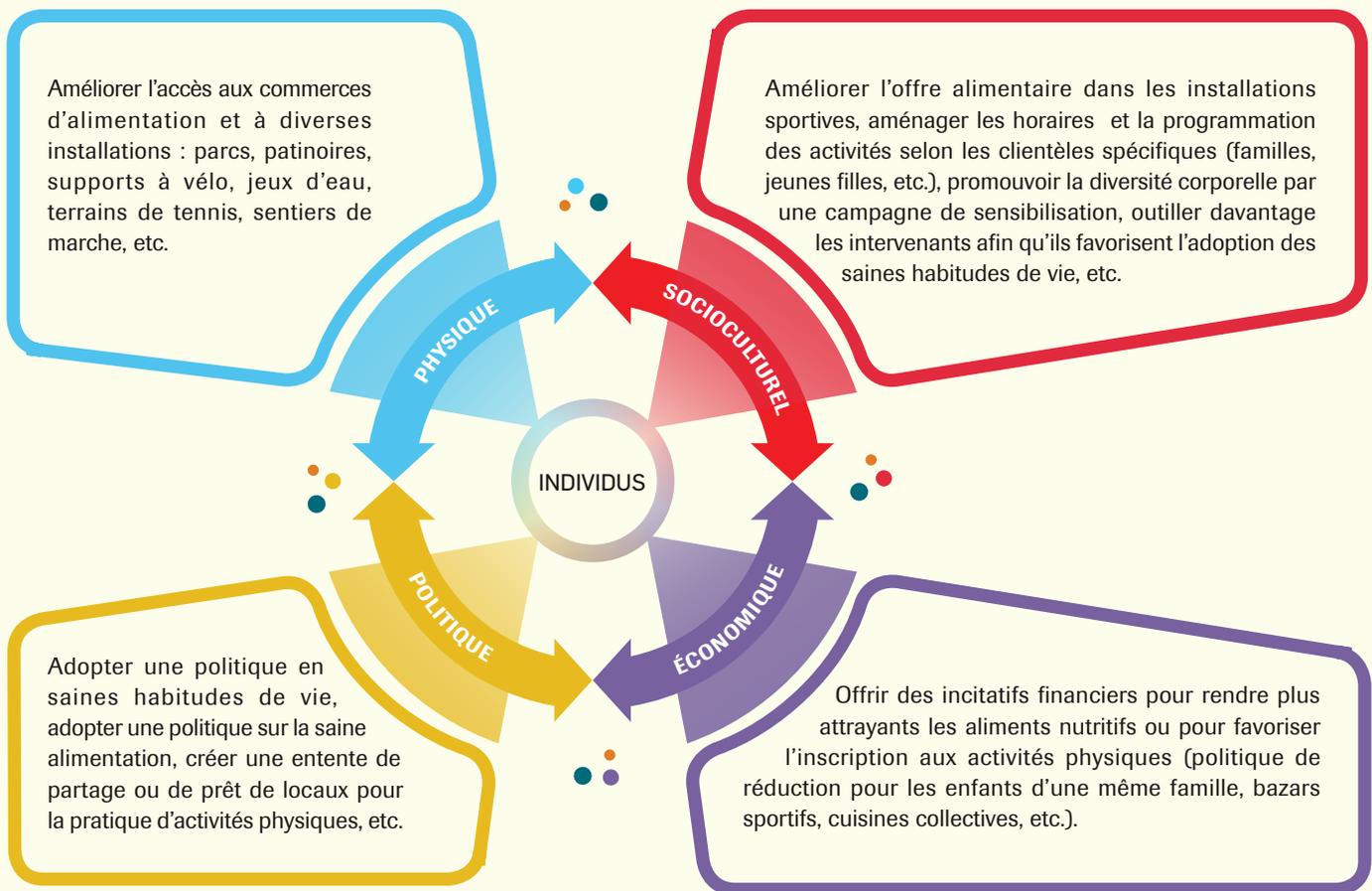
par semaine, **la cour de l'école primaire peut être fréquentée par les élèves**, notamment lors de l'arrivée à l'école, les récréations, les activités du midi ou du service de garde. Ce temps n'inclut pas le soir, les fins de semaine et les journées de congé.

COMMENT CRÉER DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES ?

Les organisations des secteurs municipal, gouvernemental, communautaire, associatif, scolaire et des services de garde peuvent rendre leurs environnements propices aux saines habitudes de vie et faciliter les choix sains pour les jeunes et leur famille.



Voici quelques idées inspirantes réalisées en Chaudière-Appalaches :



POUR ALLER PLUS LOIN



Consultez notre site web au : bit.ly/1IHjHM6

Nous partageons l'espace web du Centre intégré de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches dans la section prévention, promotion. (www.agencesss12.gouv.qc.ca/professionnels-medecins-et-partenaires/prevention-promotion/saines-habitudes-de-vie/)

Vous pourrez explorer divers sujets :

- Connaître davantage de pistes d'actions.
- Obtenir divers renseignements sur les saines habitudes de vie (formations, expertises, etc.).
- Partager vos initiatives locales sur les saines habitudes de vie.
- Participer aux événements ou réseauter avec d'autres acteurs.
- Rejoindre les partenaires de la TSHV.



La Table régionale de concertation sur les saines habitudes de vie en Chaudière-Appalaches (TSHV) est un lieu de concertation et de réseautage régional pour favoriser l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie pour les jeunes et leur famille.

La TSHV influence, soutient et appuie les acteurs locaux, régionaux et nationaux en vue de créer une région dynamique et engagée en matière d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

ACTIONS ET RÉALISATIONS DE LA TSHV

2008

HISTORIQUE

Création pour coordonner le suivi du déploiement du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 (PAG) et du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie (2007-2017) dans la région de la Chaudière-Appalaches;

Accord de la Conférence administrative régionale (CAR) et de la défunte Conférence régionale des élus (CRE), pour la mise sur pied d'une instance régionale de concertation multisectorielle;

Première rencontre des représentants des directions régionales des Ministères impliqués dans le PAG et des organismes régionaux concernés, la Table régionale de concertation sur les saines habitudes de vie en Chaudière-Appalaches est instaurée et les orientations régionales de la mise en œuvre du PAG sont définies;

Animation et coordination de la Table assumées par le CISSS (ancienne Agence de la santé et des services sociaux);

Plus d'une quinzaine de partenaires des directions régionales et des organismes régionaux concernés se concertent pour identifier les enjeux et les pistes d'actions.

2014 > 2016

ÉLABORATION DU PLAN D'ACTION ET MISE EN ŒUVRE

La TSHV cible deux axes d'interventions :

1. Accessibilité à des environnements favorables, selon les environnements politiques et socioculturels, en s'appuyant sur les leviers que sont les divers politiques et cadres;
2. Communication et information interne et externe.

2016 > 2017

PLAN D'ACTION 2016-2017

En continuité avec le plan d'action 2014-2016, la TSHV cible deux stratégies :

1. Faciliter le travail en partenariat et la collaboration des réseaux (local, régional et national), selon une approche efficace et concertée;
2. Mettre en place des moyens permettant le partage de connaissances, d'informations ainsi que le réseautage, en tenant compte des réseaux et des ressources existantes.

2009

PRIORITÉS

Formation de quatre groupes de travail pour l'identification et la mise en œuvre d'actions régionales potentielles visant les quatre priorités régionales identifiées par la Table: Accessibilité aux aliments sains, déplacement et déplacement actif; politiques municipales et communications.

2010 > 2013

POLITIQUE MUNICIPALE : APPUYER POUR AGIR

Projet régional qui vise la sensibilisation et le soutien des acteurs municipaux ainsi qu'une plus grande intégration des saines habitudes de vie au sein des politiques familiales.

2012 > 2015

LA TSHV SE DOTE D'UN PLAN DE FORMATION RÉGIONAL SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Ateliers de sessions de sensibilisation : pour une vision commune des environnements favorables. Formation en accompagnement pour la création d'environnements favorables.

2013 > 2014

ÉLABORATION DE LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Consultations, journée régionale et exercice de priorisation.

2017 > 2019

PLAN D'ACTION 2017-2019

Cinq grandes orientations guident le déploiement du plan d'action 2017-2019 :

1. Concertation, réseautage, partenariat,
2. Communication,
3. Expertise,
4. Mode de vie physiquement actif,
5. Saine alimentation pour tous.

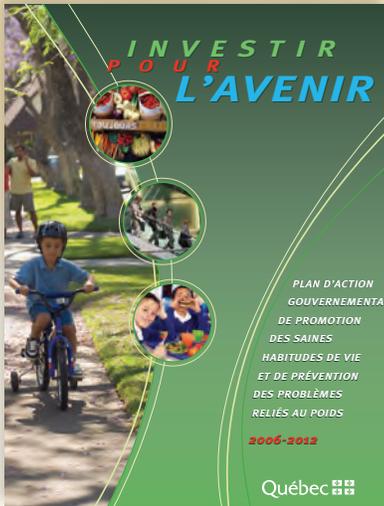
VISION POUR 2023

Chaudière-Appalaches est une région où les décideurs adoptent dans leurs organisations des politiques, des mesures et des actions durables favorisant les saines habitudes de vie des jeunes et de leurs familles.



RÉFÉRENCE

Des documents ont inspiré le contenu de cette brochure et servent de référence aux orientations de la TSHV en Chaudière-Appalaches.



Accessibilité : bit.ly/tshv_avenir

Résultat d'une mobilisation interministérielle, Investir pour l'avenir (2006) traite de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, bref, d'environnements favorables pour tous.



Accessibilité : bit.ly/tshv_ecole

Pour un virage santé à l'école (2007) se déploie dans les milieux scolaires. Les élèves du préscolaire jusqu'au secondaire sont touchés par cette politique-cadre.



Accessibilité : bit.ly/tshv_potiron

Gazelle et Potiron (2014) s'adresse aux services de garde. Les enfants de 0 à 5 ans fréquentant les garderies, les centres de la petite enfance (CPE) et les réseaux en milieu familial sont touchés par ce cadre de référence.



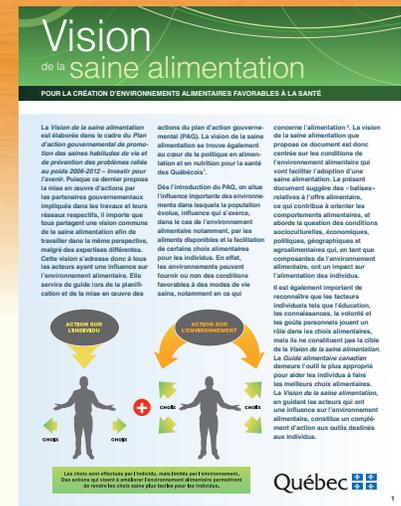
Accessibilité : bit.ly/tshv_EF

Pour une vision commune des environnements favorables (2012) expose les changements à apporter aux divers environnements afin que les individus et les familles puissent faire plus aisément des choix sains.



Accessibilité : bit.ly/tshv_agir

Cet avis du Comité scientifique de Kino-Québec (2011) révèle tous les éléments de mieux-être associés à la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes, et souligne l'importance pour les enfants, les adolescentes et les adolescents de faire le plus possible d'activité physique chaque jour.



Accessibilité : bit.ly/tshv_SA

La vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (2010) s'adresse à tous les acteurs ayant une influence sur l'environnement alimentaire. Elle sert de guide dans la mise en œuvre d'actions gouvernementales et se trouve également au cœur de la politique en alimentation et en nutrition pour la santé des Québécois.