



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Bouger, j'en mange!

Nouvelles de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Numéro 2, 2 avril 2013

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé est un regroupement de partenaires qui travaillent ensemble pour faire de Sherbrooke un endroit où les jeunes de 0 à 17 ans adoptent de saines habitudes de vie. L'Alliance met en place plusieurs projets dans le but que les jeunes mangent bien et qu'ils bougent davantage. Dans cette édition du bulletin, l'Alliance vous fait découvrir quelques-uns de ces projets.

Les partenaires de l'Alliance

- Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS)
- Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)
- Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est (RCPECE)
- Ville de Sherbrooke

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

Grâce au Comité d'action du mont Bellevue et de l'organisme Québec en forme De la cuisine intergénérationnelle à la Maison des Grands-Parents

Par Évelyne Lapierre, coordonnatrice du Comité d'action du mont Bellevue



Depuis l'automne 2012, la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke organise des ateliers de cuisine santé intergénérationnels. Tous les lundis, de 14 h à 15 h 15, six grands-parents bénévoles planifient et préparent les recettes santé que trois d'entre eux élaborent avec les jeunes après l'école.

Huit enfants, âgés de six à onze ans, font partie du groupe et ils ont beaucoup de plaisir à couper, mesurer et mélanger les ingrédients des recettes. Les enfants aiment participer à ces ateliers de cuisine, car ils apprennent à cuisiner de nouvelles recettes chaque semaine!

La priorité des familles du quartier est de consommer plus de fruits et de légumes. Le groupe mise donc sur des recettes santé comme une croustade aux pommes, des muffins aux tomates vertes, une salade d'automne, un *crumble* de citrouille, une salade de mangues et des trempettes aux légumes. Comme le quartier possède une grande diversité culturelle, les jeunes partagent les recettes du monde concoctées à la maison avec leurs parents!

Journées de la persévérance scolaire

Des joueurs du Phoenix de Sherbrooke visitent l'école Jean XXIII

Par Évelyne Lapierre, coordonnatrice du Comité d'action du mont Bellevue

Les Journées de la persévérance scolaire se tenaient du 11 au 15 février dernier dans plusieurs régions du Québec. Dans le cadre de ces journées, l'école primaire Jean XXIII, partenaire du Comité d'action du mont Bellevue (CAMB), a reçu la visite d'Alexandre Grenier et de Simon Desbiens, deux joueurs de l'équipe de hockey le Phoenix de Sherbrooke qui sont aussi les ambassadeurs de cet événement.

Ils ont disputé une partie de hockey cosom dans le gymnase de l'école, en compagnie des élèves de 5^e et de 6^e année du projet *Oser*. Les joueurs du Phoenix de Sherbrooke étaient les capitaines dans chacune des équipes. Ils ont sélectionné les deux joueurs étoiles du match, les élèves Tommy-Luc Lemay et Daniel Patino Madrid, devant une foule endiablée! Les critères de sélection étaient bien simples : faire preuve d'esprit d'équipe, d'esprit sportif et, bien entendu, de persévérance.

Par la suite, tous les élèves étaient invités à une causerie avec les joueurs. Le Comité des jeunes leaders, composé d'élèves de 4^e, 5^e et 6^e année, a grandement contribué à l'organisation et à la tenue de cette activité spéciale qui, pour plusieurs, restera longtemps gravée dans leur mémoire!



Tommy-Luc Lemay, joueur étoile du match, Alexandre Grenier, joueur du Phoenix, Simon Desbiens, joueur du Phoenix, et Daniel Patino Madrid, joueur étoile du match.

Ateliers sur la planification des repas

Par Mélodie Roukoz, étudiante en nutrition au CSSS-IUGS
Josée Leblanc et Marie-Andrée Roy, chargées de projet, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

En février et en mars 2013, l'Alliance a offert des ateliers afin d'aider les parents des jeunes Sherbrookoïses à mieux planifier les repas. Une trousse d'aide à la planification des repas a aussi été distribuée lors des ateliers.

Le portrait des jeunes Sherbrookoïses a démontré que les jeunes soupent de moins en moins souvent en famille lorsqu'ils grandissent. Les parents consultés à ce sujet mentionnent que l'un des obstacles au souper en famille est la difficulté à bien planifier les repas. Les parents souhaitent être mieux outillés en ce sens.

L'Alliance a offert l'atelier à plusieurs endroits dont la cuisine collective Le Blé d'Or, des centres de la petite enfance, le CSSS-IUGS, une école primaire, une école secondaire et une habitation à loyer modique. L'atelier a aussi été donné aux infirmières scolaires du CSSS-IUGS.

Les commentaires reçus à la suite de l'évaluation des ateliers révèlent une très grande satisfaction des participants.

Ville de Sherbrooke

Une nouvelle politique alimentaire réalisée en collaboration avec l'Alliance

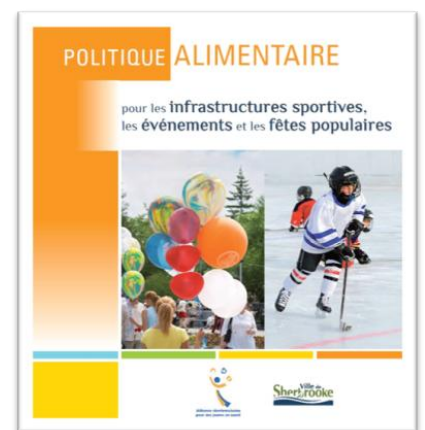
Par Marie-Ève Nadeau, agente d'information, Direction générale

Le 4 février 2013, la [politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke](#) réalisée conjointement avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé a été adoptée. Une enquête menée par l'Alliance en 2008 démontrait que les aliments offerts dans les installations sportives du territoire de Sherbrooke laissaient peu de place à des choix santé. Le Service des sports, de la culture et de la vie communautaire a reçu le mandat d'élaborer une politique alimentaire visant à soutenir les concessionnaires d'alimentation dans l'adoption d'une offre alimentaire saine. Cette politique est un résultat direct et concret des activités de l'Alliance, qui favorise et promeut auprès des jeunes Sherbrookoïses l'adoption de saines habitudes de vie.

L'alimentation influence grandement la santé. Sa composition et sa qualité sont conditionnées par une foule de facteurs, y compris par l'accès à des aliments sains. Ainsi, les choix alimentaires d'un individu sont fortement influencés par ce qui est offert dans son environnement immédiat.

L'environnement alimentaire sain va de pair avec la pratique d'activités physiques et présentement, la plupart des aliments offerts dans les infrastructures sportives ont une faible valeur nutritive. C'est pourquoi la nouvelle politique alimentaire a été mise sur pied. Celle-ci fera en sorte qu'à court et moyen termes, les Sherbrookoïses puissent faire de meilleurs choix alimentaires lorsqu'ils fréquenteront les installations sportives de la Ville, les fêtes et les événements.

Bravo, mais ce n'est qu'un début! Tous doivent maintenant être convaincus que la santé et la joie de vivre passent par une meilleure alimentation.



Les infirmières scolaires animent des activités sur l'image corporelle

Par Alexandra Nadeau et Vicky Gagnon, infirmières cliniciennes en santé scolaire



Présentation sur la puberté effectuée par Vicky Gagnon, infirmière clinicienne en santé scolaire, à l'école Notre-Dame du Rosaire. Elle portait sur les changements physiques et psychologiques liés à la puberté.

Dans le cadre de l'*Approche École en santé*, les infirmières scolaires du CSSS-IUGS ont effectué des présentations sur l'image corporelle dans les classes de 6^e année des écoles de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS) et de l'Eastern Townships School Board (ETSB). La tenue de ces présentations est en lien avec la campagne sur l'image corporelle qui véhicule le message *Comme tu es, c'est parfait*. Alexandra Nadeau, infirmière clinicienne en santé scolaire, a notamment parlé des stéréotypes et de la publicité véhiculée par les différents médias auxquels sont confrontés les jeunes. La mise en place des activités est faite en collaboration avec les enseignantes et l'animatrice à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire (avsec) de l'école, selon les besoins identifiés par celles-ci. Les activités ont été réalisées grâce au soutien de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

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

Rédaction : Marie-Ève Nadeau, agente de communication
Mélissa Letendre-Lapointe, agente de communication
Mise en pages : Annédith Lacharité, technicienne en bureautique
Révision linguistique : Lucie Roy, agente administrative

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