



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

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 reconnue par l'AQESSS

Par Mélissa Letendre Lapointe, conseillère en communication, CSSS-IUGS

L'Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux (AQESSS) publie une fois par année des bons coups réalisés dans ses établissements membres afin de souligner les belles réalisations de ceux-ci. En mai 2013, le projet Plan d'action concerté en matière de promotion et de prévention de la santé de l'Alliance a été mis en vedette dans la catégorie **Promotion et prévention**. Le projet mis en vedette par l'AQESSS visait la mise en place d'un plan d'action concerté pour la promotion et la prévention de la santé chez les jeunes de 0 à 17 ans.

Une formation pour être bien dans sa tête et dans sa peau

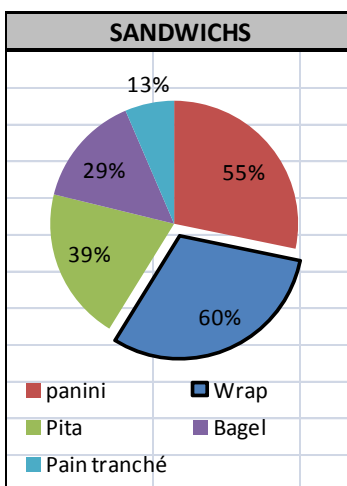
Par Fabien Dubois, chef de la section des loisirs et du milieu de vie pour l'arrondissement de Fleurimont, Ville de Sherbrooke

Dans le cadre du plan d'action de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, une formation intitulée *Votre influence a du poids* s'est tenue le 13 mai dernier. Elle traitait des façons pour être bien dans sa tête et dans sa peau. Une trentaine d'invitations ont été lancées à des coordonnateurs de maisons de jeunes, de camp de jour, de groupes scouts et de cadets. Sept organismes ont assisté à la rencontre qui présentait des données sur l'état de connaissance du phénomène et des outils pratiques pour intervenir auprès des jeunes. Les participants ont tous grandement apprécié la présentation faite par Marie-Andrée Roy et Nathalie Morin du CSSS-IUGS. Nous analysons la possibilité de reprendre la rencontre au cours de l'automne prochain.

Bilan du sondage sur les préférences alimentaires

Marilyne Proulx, stagiaire, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

L'Alliance a agi comme partenaire à l'élaboration de la politique alimentaire de la Ville de Sherbrooke pour les infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires. Dans le cadre de cette politique, un sondage a été réalisé auprès de la population afin de connaître ses préférences en matière de saine alimentation.



Voici un des résultats obtenus grâce au sondage.

Les résultats

Les résultats serviront à améliorer l'offre alimentaire actuelle dans les arénas et les centres sportifs. Les questionnaires ont été distribués en mars, dans divers milieux en collaboration avec les responsables des concessions alimentaires.

Les participants au sondage avaient la chance de remporter un iPod nano offert par Café Caus, responsable du service alimentaire au Palais des sports. C'est Éric Labrecque, de Sherbrooke, qui est l'heureux gagnant du prix remis par Annie Masson (à droite), coordonnatrice de l'Alliance, et par Marilyne Proulx (à gauche), stagiaire à l'Alliance. Bravo au gagnant et merci à Café Caus d'avoir offert cette commandite.



Concours Souper en famille

Par Josée Leblanc, chargée de projet, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Le concours Souper en famille en était à sa deuxième édition cette année. En tout, c'est 150 familles qui ont participé à l'édition 2013 du concours. Les participants devaient nommer un bienfait associé au souper en famille ou envoyer une photo de leur famille au moment d'un repas. Bravo aux gagnants ainsi qu'aux partenaires de l'Alliance qui ont fait de ce concours un succès! Vous pouvez consulter la liste des

gagnants au www.bougerjenmange.ca/jeunes/concours/. Le grand prix était un chèque-cadeau d'un montant de 1 100 \$ au centre de villégiature Jouvence. D'autres prix tels que des chèques-cadeaux IGA et Sport Trans-Action ont également été remis.

Grand rassemblement 2013

Par Josée Leblanc, chargée de projet, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Lors du Grand Rassemblement de Québec en forme, qui a eu lieu les 19 et 20 mars dernier à Québec, l'équipe du CSSS-IUGS a présenté une affiche expliquant comment les infirmières scolaires sont soutenues dans l'intégration d'actions de promotion d'une image corporelle saine auprès des jeunes de 6^e année. L'affiche regroupait l'ensemble de la démarche, les outils développés ainsi que les retombées de cette initiative. De plus, Annie Masson s'est faite la porte-parole de l'équipe en offrant une présentation intitulée *Mobilisation d'acteurs locaux pour la promotion d'une image corporelle saine* dans le cadre d'un atelier portant sur l'image corporelle.

Un grand pas pour les petits Sherbrookoïses

Par Catherine Gignac, formatrice, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

Grâce au soutien de l'Alliance, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est (RCPECE) offre depuis près de trois ans une formation pour aider les éducatrices à favoriser l'activité physique dans les centres de la petite enfance (CPE). C'est avec beaucoup d'enthousiasme que les CPE de Sherbrooke ont répondu à l'appel. Une vingtaine d'installations de Sherbrooke ont reçu la formation *Bouger pour grandir* et *Grandir en bougeant*. Plus de 1250 enfants de Sherbrooke bénéficient aujourd'hui des retombées de cette formation sans compter les enfants dans les services de garde en milieu familial qui ont également profité de l'occasion pour obtenir des conseils.



Les soupers en famille comme sujet d'apprentissage

Par Julie Cayer, accompagnatrice École en santé, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Les personnes ressources en informatique et technologie (PRIT) de chacune des écoles de la CSRS ont reçu une formation sur le programme de présentation PREZI. À la suite de cette formation, Geneviève Tessier, enseignante à l'école Sainte-Famille, a démarré un projet avec ses élèves : monter un PREZI sur le thème des soupers en famille. Comme elle est aussi sur le comité des saines habitudes de vie de son école, elle voyait en ce projet l'occasion de faire la promotion des saines habitudes de vie.



Les élèves ont d'abord lu des textes provenant d'un document de l'Alliance concernant les bienfaits des soupers en famille. En mathématique, ils ont analysé des diagrammes, appris à bâtir des questions de sondage et présenté les résultats dans des diagrammes. Au cours du projet, ils ont pris des notes et écrit des textes pour les préparer à réaliser leurs présentations Prezi. Les mots de vocabulaire à l'étude étaient d'ailleurs en lien avec ce thème! Au cours du projet, les élèves ont eu plusieurs discussions intéressantes qui démontraient que le sujet les intéressait!

Puis, les élèves se sont servis de ce support pour faire une présentation orale sur le sujet. Ils avaient aussi comme mandat de présenter le résultat final à leurs parents afin de les conscientiser aux nombreux bénéfices des soupers en famille.

Rencontres sur l'image corporelle : une démarche positive!

Par Nathalie Dubreuil, infirmière scolaire, CSSS-IUGS

Les rencontres avec les jeunes de 6^e année sur l'image corporelle sont terminées. D'une durée d'une heure, elles sont très stimulantes et enrichissantes tant pour les professionnels que pour les jeunes.

L'infirmière scolaire fait le lien entre le thème de l'image corporelle et l'importance d'une saine alimentation pendant l'adolescence. Elle les informe sur l'augmentation de la faim des adolescents par rapport à l'importante poussée de croissance qu'ils vivent, les dangers des régimes, les changements normaux de leurs corps. Elle échange avec eux sur l'effet des médias, des revues, des tableaux publicitaires, etc.

Les jeunes sont bombardés par des images irréalistes (Barbie, princesse, GI Joe, super héros). Il faut les rendre plus critiques face à toutes ces images. Les activités, l'animation en classe, l'utilisation d'outils créés par l'Alliance, les courts vidéos de Dove, le réinvestissement par les enseignants ainsi que le travail en équipe avec plusieurs animatrices à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire ont un impact très positif auprès de nos jeunes.

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 : Annédith Lacharité, technicienne en bureautique

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