



Mémoire présenté
dans le cadre de la consultation publique
en matière de
lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

« De saines habitudes de vie pour tous, une
question d'équité »




Québec
EN FORME

Table des matières

À propos de Québec en Forme.....	3
Introduction	4
Les orientations	5
Prévenir la pauvreté et l'exclusion sociale en favorisant le développement du potentiel des personnes.....	5
<i>L'accès à des services éducatifs de qualité dès la petite enfance.....</i>	<i>5</i>
<i>L'accès à des moyens de transport actif et collectif.....</i>	<i>6</i>
<i>La persévérance scolaire.....</i>	<i>7</i>
Renforcer le filet de sécurité sociale et économique.....	8
Favoriser l'engagement de l'ensemble de la société	9
<i>Le soutien aux communautés dévitalisées</i>	<i>9</i>
<i>La contribution des entreprises à l'inclusion sociale</i>	<i>9</i>
Assurer, à tous les niveaux, la constance et la cohérence des actions	10
Conclusion.....	12
Bibliographie	13
Annexe	14
Conditions gagnantes de Québec en Forme	14

Pour citer ce mémoire :

Québec en Forme (2016). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale « De saines habitudes de vie pour tous, une question d'équité»**. Janvier 2016.

À propos de Québec en Forme

Fondé en 2002, Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans. Dans le cadre d'une entente de partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon (2007), Québec en Forme gère une contribution de 400 millions de dollars pour une période de 10 ans.

Québec en Forme accompagne et soutient 163 regroupements locaux de partenairesⁱ à travers le Québec, dont 30 communautés autochtones. Aujourd'hui, 17 tables intersectorielles régionales et 42 organismes nationaux sont soutenus par Québec en Forme. Ils contribuent à appuyer et renforcer les actions des communautés.

Québec en Forme, c'est un réseau de plus de 4 000 partenaires provenant du milieu municipal, scolaire, communautaire, de la santé et de la petite enfance qui collabore à rendre les milieux de vie de 1,5 million de jeunes plus favorables aux saines habitudes de vie. Ces partenaires travaillent aussi pour le développement global des enfants de 0-5 ans, la persévérance scolaire, la prévention de la criminalité ainsi que la lutte contre la pauvreté.

ⁱ Groupe composé d'intervenants, de directeurs et d'élus des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé qui engagent leur organisation et qui définissent ensemble des actions à mettre en œuvre pour améliorer les habitudes de vie des jeunes de leur communauté.

Introduction

Québec en Forme tient à souligner le caractère mobilisateur des consultations qui ont permis aux organismes œuvrant auprès des communautés défavorisées de se prononcer sur les questions de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Québec en Forme est heureux de collaborer, par ce mémoire, à cette réflexion en vue d'élaborer le nouveau plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale. Ce mémoire concernera particulièrement les enjeux portant sur l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation étant donné l'expérience en saines habitudes de vie de Québec en Forme. Ces dernières peuvent contribuer aux autres enjeux mentionnés dans le document de consultation *Vers un troisième plan gouvernemental*.

Bien que l'ensemble des enjeux proposés soit pertinent pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale, Québec en Forme traitera uniquement des orientations 1, 2, 4 et 5 vu leurs liens avec les saines habitudes de vie.

En premier lieu, il sera question de la création d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation puisque ceux-ci contribuent au développement du potentiel des jeunes (orientation 1). Par la suite, Québec en Forme abordera la sécurité alimentaire étant donné le lien étroit avec la saine alimentation (orientation 2). Les bonnes pratiques en matière de soutien aux communautés dévitalisées afin d'offrir aux familles un accès à des activités physiques et des aliments frais seront aussi exposées (orientation 4). Finalement, nous vous présenterons le modèle de Québec en Forme : un exemple fort porteur non seulement en matière de mobilisation, mais également en termes de cohérence d'actions locales, régionales et nationales. Par ailleurs, de nombreux projets ayant le potentiel de prévenir la pauvreté et l'exclusion sociale seront cités en appui au mémoire.



Les orientations

Prévenir la pauvreté et l'exclusion sociale en favorisant le développement du potentiel des personnes

Pour assurer le mieux-être des familles et ainsi permettre le plein développement de leur capacité, Québec en Forme croit nécessaire d'ajouter deux enjeux à l'orientation 1 :

- l'accès à des activités physiques et sportives pour les familles à faible revenu;
- l'accès à des interventions intégrées dans une approche globale en alimentation dans les services éducatifs en milieux défavorisés.

Les enfants qui grandissent dans une famille confrontée à des enjeux de pauvreté ont davantage besoin d'être exposés à des environnements favorisant le développement de leur potentiel dans les autres milieux de vie qu'ils fréquentent. Des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation contribueront à leur bonne santé et leur réussite éducative.

Les enfants issus d'un milieu familial défavorisé sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés. Plusieurs pistes d'actions sont possibles pour en favoriser l'accès, que ce soit avec les loisirs, les activités parascolaires et le transport actif. Ces deux derniers aspects feront l'objet de leur propre section plus loin dans le mémoire. Quant aux activités physiques de loisir, elles permettent aux familles à faible revenu non seulement de briser l'isolement, mais aussi de participer à la vie sociale de leur quartier au même titre que les autres citoyens. Par exemple, l'organisme Accès-Loisirs Québec offre aux personnes moins nanties des activités de loisir gratuites.

Du côté de l'alimentation, les repas scolaires subventionnés représentent une solution intéressante. En plus de soutenir les parents, un tel programme permet aux jeunes d'apprécier les aliments sains très tôt, les prédisposant ainsi à faire de meilleurs choix alimentaires tout au long de leur vie. Lorsque ce service est offert, l'alimentation des plus démunis s'en trouve améliorée puisqu'une part importante des aliments nutritifs (fruits et légumes) que ces jeunes consomment provient de ces repas.¹ Présentement, au Québec, 253 écoles ont aussi des initiatives alimentaires inspirantes.² Des activités de jardinage et d'approvisionnement local ont permis à des jeunes de consommer des aliments fraîchement produits. Des ateliers culinaires et des visites à la ferme sont également proposés pour parfaire les connaissances en nutrition et en santé des jeunes et de leur famille. Ces interventions intégrées mobilisent les directions d'école, les enseignants, le personnel du service alimentaire, les jeunes et la communauté.

Outre les ajouts suggérés ci-haut en matière d'enjeux, Québec en Forme juge qu'une priorité devrait être accordée aux éléments suivants :

- l'accès à des services éducatifs de qualité dès la petite enfance pour les familles à faible revenu;
- l'accès à des moyens de transport collectifs adaptés aux réalités des ménages à faible revenu et tenant compte des besoins des aînés et des personnes handicapées;
- la persévérance scolaire pour les jeunes issus de milieux défavorisés.

L'accès à des services éducatifs de qualité dès la petite enfance

Les enfants vivant en situation de pauvreté obtiennent des scores moins élevés lors des tests d'habiletés motrices. Les différences significatives varient de 7 % à 22 % dépendamment des

tests.³ Les habiletés motrices telles que ramper, rouler, saisir un objet, se tenir droit, permettent de façonner les apprentissages de la lecture, de l'écriture et des mathématiques. Ainsi pour donner une chance égale de réussite à ces jeunes, nous avons tout intérêt à les stimuler davantage dès la petite enfance.

Les enfants provenant de milieux défavorisés ont aussi moins d'occasions de développer leur goût pour des aliments nutritifs. L'accès à une variété d'aliments est limité. Les tout-petits n'ayant pas une alimentation suffisante et équilibrée risquent d'avoir plus de problèmes de santé susceptibles de nuire à leur plein développement. Quant aux parents, ils ont besoin d'être en contact plus fréquemment avec des ressources pouvant les soutenir dans leurs démarches d'adoption de saines habitudes alimentaires telles qu'optimiser leurs savoirs culinaires.

La création d'environnements physique, politique, social et économique favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation dans les services éducatifs à l'enfance est une façon de contribuer au développement des tout-petits puisque 52 % les fréquentent. En soutenant le cadre de référence *Gazelle et Potiron*⁴, le gouvernement donne les moyens aux services de garde d'offrir des milieux de vie favorisant les habiletés motrices et de saines habitudes alimentaires. Ainsi, les services de garde à l'enfance sont invités à :

- inscrire des orientations, politiques ou lignes directrices en lien avec ces saines habitudes de vie dans leurs documents;
- réserver des plages horaires quotidiennes pour le développement d'habiletés motrices par le jeu libre;
- prévoir des interventions régulières pour développer l'éveil au goût;
- allouer au moins 60 minutes par jour aux sorties extérieures;
- assurer la formation de leur personnel en habiletés motrices et en alimentation;
- offrir des aliments de qualité incluant un contexte de repas convivial.

Par ailleurs, le projet *Petite enfance, Grande forme* piloté par l'Association québécoise des centres de la petite enfance a été mis en place pour soutenir la mise en œuvre du cadre de référence du ministère de la Famille dans les services éducatifs à l'enfance du Québec. Ces pratiques devraient également être intégrées dans les organismes communautaires puisqu'il est souvent plus facile pour les familles à faible revenu d'établir le contact et un lien de confiance avec ce milieu.

L'accès à des moyens de transport actif et collectif

Investir dans les transports collectifs permet de réduire la sédentarité. Les usagers du transport en commun atteignent plus facilement le nombre de minutes d'activité physique recommandé au quotidien (60 minutes pour les enfants et 30 minutes pour les adultes) étant donné qu'une partie du trajet comporte souvent des déplacements à pied ou à vélo.

La marche et le vélo contribuent à la santé des individus. Ils permettent de se déplacer à faible coût, ce qui favorise la participation citoyenne des personnes en milieu défavorisé (accès aux loisirs, travail et études). Cette situation est possible dans la mesure où les destinations sont à courte distance et que les aménagements pour s'y rendre sont sécuritaires. En ce sens, il importe de revoir nos aménagements et la localisation des services publics.

Voici quelques exemples de bonnes pratiques à intégrer dans les communautés :

- des autobus amenant des jeunes au centre de ski plutôt que chaque parent individuellement;

- des horaires d'autobus scolaires pour que les jeunes puissent faire des activités parascolaires et avoir un transport pour le retour à la maison;
- un service de taxi 12-17 qui permet aux jeunes de se déplacer dans leur ville et dans les municipalités voisines à moindre coût;
- un service d'autobus « intra MRC » et « extra MRC » qui favorise l'accès à des établissements de santé, aux épiceries et aux loisirs tout en stimulant l'économie locale;
- une passe étudiante pour le transport en commun payée en majeure partie par une institution d'enseignement collégial;
- une tarification sociale de 50 % sur le billet simple et de 75 % sur la carte mensuelle pour les sans-emplois, les chômeurs et les personnes âgées;
- du transport gratuit dans certains couloirs ou à certaines heures;
- des trajets d'autobus créés pour faciliter les déplacements vers un supermarché.

Ces mesures devraient être associées à des corridors cyclables sécuritaires puisqu'un lien cyclable entre les milieux de vie et les points de transport en commun permet non seulement d'augmenter l'accès au transport collectif, mais également à un mode de vie physiquement actif.

La persévérance scolaire

Les habitudes de vie sont un des facteurs déterminants de la persévérance scolaire. Les jeunes qui pratiquent une activité physique ont généralement un meilleur rendement cognitif.⁵ La capacité d'attention est plus grande après une activité physique et l'effet positif perdure au moins 30 minutes.⁶ La pratique d'activités physiques et sportives est aussi associée à la poursuite des études. Par exemple, nous savons que les jeunes du secondaire pratiquant 60 minutes d'activités physiques par jour sont plus nombreux à obtenir un diplôme d'études collégiales ou un baccalauréat (67 % vs 49 %) que ceux qui en font moins de 30 minutes.⁷

Une pratique prometteuse en matière de persévérance scolaire consiste à offrir aux jeunes plus d'occasions d'être actifs notamment par les activités parascolaires sportives. Elles sont un des moyens pour développer un sentiment d'appartenance au milieu scolaire.

Bien dans mes baskets aide les jeunes à persévérer dans leurs études et ainsi décrocher un diplôme grâce à la pratique d'un sport. L'évaluation du programme a montré que le sport collectif, jumelé à des interventions psychosociales, favorise le développement d'habiletés de vie. La participation au programme favorise l'engagement et le sentiment d'appartenance au groupe, en plus de permettre au jeune de développer un plus grand sentiment de contrôle en situation de vulnérabilité.⁸

La motivation pour l'école est également stimulée par des interventions sur les plans scolaire, personnel, social et par l'engagement communautaire des élèves.⁹ C'est le cas de certains projets en lien avec l'alimentation, dont celui de la *Tablee des chefs*.

Le projet des *Brigades culinaires* mobilise les jeunes de 12 à 17 ans autour d'un projet-école afin de développer des compétences culinaires. Il vise à apprendre les techniques de base en cuisine et les principes de saine alimentation. Ce projet offre 24 ateliers culinaires comprenant des activités de préparation et d'organisation de défis. Cette année, le projet prévoit organiser des brigades dans 60 écoles secondaires comme activité parascolaire ce qui mobiliserait 1 200 jeunes répartis dans 15 régions du Québec.

Renforcer le filet de sécurité sociale et économique

Les cinq enjeux énoncés dans l'orientation 2 du document de consultation sont assurément appropriés. En regard de son expérience et son expertise, Québec en Forme précise qu'il est prioritaire de s'attarder à la sécurité alimentaire, au sein des communautés, et à l'accès physique et économique à une saine alimentation pour les personnes en situation de pauvreté.

La sécurité alimentaire et la saine alimentation sont possibles dans un milieu qui permet à tous, sans distinction économique et sociale, de pouvoir s'approvisionner, préparer, conserver et consommer des aliments favorisant la santé. Pour y parvenir, il est nécessaire de compléter l'offre de service par des interventions spécifiques aux populations défavorisées et mal desservies afin d'éviter les inégalités sociales de santé. En ce sens, le travail collectif et la mise en commun des stratégies mentionnées dans le cadre de référence en matière de sécurité alimentaire du Ministère de la Santé et des Services sociaux sont de bonnes pratiques :

- mobiliser les individus et les collectivités pour mettre en œuvre un plan d'action, multidimensionnel et intersectoriel en sécurité alimentaire;
- améliorer les milieux et les conditions de vie en agissant sur le réseau social, l'entraide et le partage du savoir;
- influencer l'approvisionnement alimentaire pour maximiser l'accès aux aliments nutritifs, économiques et variés dans des commerces de proximité et par l'agriculture locale;
- exercer une influence sur les politiques sociales, économiques, agricoles et environnementales pour travailler à des changements structurants et durables;
- attribuer aux individus des connaissances, des habiletés et une certaine autonomie.

Québec en Forme tient également à rappeler que l'accès physique et économique à une alimentation suffisante, adéquate et culturellement acceptable, et ce, à tout moment, est un droit fondamental. Il est donc justifié de s'y attarder. Au niveau local, des actions sont favorables à la saine alimentation et à l'approvisionnement des personnes issues d'un milieu défavorisé, soit :

- la mise en place de cuisines collectives;
- la création de jardins collectifs et communautaires;
- la formation de groupes d'achats collectifs;
- l'accès vers les marchés publics existants;
- la mise en place de circuits de distribution entre producteurs et consommateurs;
- l'intégration de coopératives alimentaires dans les régions mal desservies par les commerces en alimentation;
- l'amélioration de l'offre alimentaire dans les commerces situés dans des secteurs défavorisés.

L'agriculture urbaine permet aussi de contribuer à la sécurité alimentaire grâce à la récolte de fruits et de légumes frais.

En Montérégie, le projet de la Haute-Yamaska offre des jardins, des activités de récoltes et des ateliers de cuisine coordonnée dans les quartiers et les écoles. Les aliments produits sont disponibles pour les personnes défavorisées, par l'ouverture des jardins ou encore le don des surplus à des organismes de dépannage et aux cuisines collectives.

D'autres projets tout aussi inspirants permettent aux familles vulnérables de développer leurs compétences et de s'approvisionner à l'année en fruits et légumes de qualité, même s'ils habitent des régions offrant peu de ces aliments.

Bonne boîte, bonne bouffe, une entreprise d'économie sociale, est une option complémentaire et économique aux produits offerts par les banques alimentaires ou vendus en épicerie. En plus des activités de sensibilisation et d'information à la saine alimentation ainsi que des ateliers culinaires, des outils sont souvent proposés aux intervenants et clients des points de chute.

Favoriser l'engagement de l'ensemble de la société

Québec en Forme estime que deux des enjeux de l'orientation 4 méritent d'être privilégiés afin d'encourager les jeunes et leur famille à s'engager dans la communauté :

- le soutien aux communautés devant relever un défi de revitalisation;
- la contribution des entreprises, dont celles d'économie sociale, à l'inclusion sociale en favorisant l'intégration sociale et professionnelle de personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale.

Le soutien aux communautés dévitalisées

Afin de réduire les inégalités sociales de santé, il est prioritaire d'intervenir auprès des milieux dévitalisés. Les populations qui s'y trouvent font généralement face à des enjeux démographiques, économiques et sociaux. Ils n'ont pas accès à certains services de base et ont souvent des conditions de vie moindres. En regard des saines habitudes de vie, cela se traduit par un manque de disponibilité et un accès limité (distance, coût) à des installations sportives et de loisirs ou à des aliments sains et variés. Pour favoriser l'accès à de meilleurs services, plusieurs actions peuvent être mises de l'avant dans ces communautés :

- encourager l'utilisation des parcs et espaces verts pour la pratique d'activités physiques ou de jardinage;
- favoriser une offre abordable et de proximité à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation;
- instaurer un système de transport collectif pour avoir accès aux infrastructures sportives et aux épiceries;
- soutenir la mise en réseau, le partage des bonnes pratiques ainsi que des échanges soutenus entre les intervenants sur le terrain.

Certaines stratégies, lorsqu'elles sont combinées, constituent aussi une bonne pratique auprès des communautés dévitalisées, c'est-à-dire¹⁰ :

- appuyer les démarches de diagnostic et de connaissance des milieux;
- offrir aux élus une formation spéciale en matière de développement;
- renforcer le rôle des organismes locaux;
- consolider les mesures favorisant les déplacements vers les communautés rurales;
- concevoir des outils de valorisation des milieux.

La contribution des entreprises à l'inclusion sociale

Bien qu'ils ne s'agissent pas d'entreprises d'économie sociale, les centres alimentaires communautaires représentent une opportunité pour encourager l'intégration de personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale. Ces lieux sont adaptés et accueillants pour tous. Ils permettent d'expérimenter la participation et l'engagement dans la communauté. Ces centres ont plus d'un objectif à la fois : par exemple, l'accès à des aliments locaux pour un développement durable, l'éducation en alimentation pour améliorer la santé, l'évitement du gaspillage alimentaire pour protéger l'environnement. Ils agissent également sur la sécurité alimentaire, la production et la distribution alimentaire accessible aux moins nantis. Par ailleurs,

l'expérience terrain montre que des initiatives en saine alimentation peuvent viser la réinsertion sociale puisque l'alimentation est rassembleuse.

Le *Community Food Centres Canada* prône l'utilisation de la nourriture comme agent de changement.¹¹ Ces types de centres communautaires ont plusieurs objectifs :

- augmenter l'accès aux aliments sains;
- accroître les compétences alimentaires;
- améliorer la santé physique et mentale;
- augmenter l'inclusion sociale et l'engagement civil.

La majorité des participants s'y font de nouveaux amis, ressentent qu'ils font partie d'une communauté et qu'ils ont un rôle à jouer. On retrouve ce type d'initiatives dans quelques endroits au Québec.

Le *Carrefour alimentaire Centre-Sud* a des activités semblables, mais adaptées à la réalité québécoise. Le centre offre des lieux agréables de rencontre, d'entraide et de camaraderie ce qui favorise l'engagement citoyen et crée un sentiment d'appartenance.¹²

La Carotte joyeuse favorise l'inclusion des personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale. Le *Centre d'innovation en transformation alimentaire de Nicolet* recueille les surplus des producteurs agricoles et en fait la transformation en intégrant des étudiants, des personnes sans emploi, des parents au sein de plateaux de travail. En plus de soutenir l'intégration sociale et économique de ces personnes, le projet offre des denrées alimentaires saines aux ressources communautaires de la MRC.

Assurer, à tous les niveaux, la constance et la cohérence des actions

Pour que les actions aient un impact dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, Québec en Forme croit que les trois enjeux mentionnés dans l'orientation 5 sont autant prioritaires les uns que les autres.

Pour agir efficacement, les citoyens, les intervenants, les gestionnaires des divers secteurs de la société et ceux des différents paliers d'intervention doivent travailler ensemble. Pour cette raison et dans le but d'amener des changements durables en matière de saines habitudes de vie, Québec en Forme a fait le choix de miser sur la collaboration. Ainsi, Québec en Forme soutient, par des ressources humaines et du financement, 163 regroupements locaux de partenaires, particulièrement en milieu défavorisé, dans la mise en œuvre d'un plan concerté. L'expérience acquise montre que la concertation est exigeante et demande des investissements pour une longue période de temps. Cependant, les résultats sont au rendez-vous. Les milieux ont développé progressivement leur capacité d'agir ensemble. Nous avons pu en faire l'évaluation à l'aide de sept conditions gagnantes (annexe) qui, une fois mises en place, a permis notamment aux jeunes et leur famille de bouger plus et de manger mieux au quotidien.

Près de la moitié de ces partenaires locaux sont également engagés dans des actions visant le développement global des enfants de 0 à 5 ans avec le soutien d'Avenir d'enfants. Dans le but d'atteindre une plus grande cohérence et complémentarité des actions, plusieurs de ces organismes ont ou prévoient élargir leur mandat afin d'englober des préoccupations sur le développement social et la lutte contre la pauvreté. Il y a donc lieu de tenir compte de l'existence

de ces concertations locales dans le cadre du nouveau plan de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Pour appuyer leur travail, Québec en Forme soutient des Tables intersectorielles régionales sur les saines habitudes de vie (TIR-SHV). Ces dernières regroupent des représentants des ministères et des décideurs régionaux. Elles sont en mesure de capter les besoins locaux et d'y apporter une réponse par de la formation, des politiques régionales et du soutien en évaluation. Elles favorisent une plus grande connaissance des programmes, structures et organismes existants ce qui facilite leur accès, évite le dédoublement et le gaspillage de fonds. Dans certaines régions, ces organismes sont regroupés sous des instances avec un mandat plus large. Par exemple, dans la région de l'Outaouais, la TIR-SHV travaille de façon étroite avec la table en développement social. Une forte proportion des TIR-SHV a priorisé la saine alimentation pour tous dans son plan d'action et travaille étroitement avec les organismes en sécurité alimentaire.

Québec en Forme soutient aussi des promoteurs de projets nationaux. Ceux-ci ont développé des connaissances, des outils, des contenus de formation et de l'accompagnement afin de soutenir la mise en place de bonnes pratiques au sein des milieux. Des stratégies de veille et de partage ont également été créées pour faciliter la diffusion des initiatives prometteuses et des résultats de recherche.

L'expérience de Québec en Forme montre que les ressources pour agir se situent à différents paliers, dans divers organismes et que leur mise en commun est indispensable. La capacité d'agir du local ne peut s'exercer réellement que lorsqu'elle est soutenue par des mesures et des politiques régionales et nationales cohérentes. Québec en Forme a beaucoup misé sur ces collaborations interpaliers. Le canal de communication structuré entre les communautés, les organismes régionaux, les organisations non gouvernementales et les ministères a permis d'attacher plusieurs initiatives, programmes ou mesures en soutien aux milieux dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Conclusion

Québec en Forme est d'avis que la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale est une responsabilité collective tel que précisée par le ministre dans le document de consultation. En ce sens, nous croyons que la mise en place d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation est essentielle pour aider les familles défavorisées à développer leur plein potentiel, renforcer leur sécurité sociale et économique ainsi que favoriser leur engagement dans la communauté.

Ainsi, Québec en Forme recommande d'intégrer les bonnes pratiques qui suivent lors de l'élaboration du troisième plan d'action gouvernemental :

- poursuivre le soutien à l'implantation de *Gazelle et Potiron*, la sensibilisation du personnel et la formation continue dans le milieu de la petite enfance;
- aménager les communautés de manière à favoriser la marche et le vélo;
- améliorer les services de transports collectifs;
- stimuler la motivation à l'école par des projets en activité physique et en alimentation;
- mettre en place des mesures pour favoriser l'accès à une saine alimentation dans les milieux défavorisés;
- soutenir les communautés dévitalisées avec une offre de service adéquate en activités physiques et en saine alimentation;
- favoriser la mise en place de centres alimentaires communautaires pour intégrer socialement les personnes en situation de pauvreté.

Québec en Forme croit également que les différents organismes œuvrant auprès des familles démunies doivent travailler ensemble, assurer une cohérence dans la mise en œuvre de leurs actions, et ce, tant au niveau local, régional que national. Voilà pourquoi l'expérience et les acquis de Québec en Forme ont été proposés : une inspiration à poursuivre le travail de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.



Bibliographie

- ¹ INSPQ. (2014). **Les mesures de repas scolaires subventionnés et leurs impacts sur l'alimentation et le poids corporel des jeunes.** [En ligne] https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1952_Repas_Scolaires_Subventionnees_Impact.pdf
- ² De la ferme à la cafétéria Canada. (2015). **Carte canadienne des initiatives d'alimentation scolaire.** <http://www.farmtocafeteriacanada.ca/fr/carte-dalimentation-scolaire/>
- ³ Québec en Forme. (2013). **Le point sur le développement moteur des 0-9 ans. Fiche thématique.** En ligne http://www.quebecenforme.org/media/206005/qef_fiche-thematique_developpement-moteur_2013.pdf
- ⁴ Ministère de la Famille. (2014). Gazelle et Potiron. **Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatif à l'enfance.** Cadre de référence. [En ligne] https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf
- ⁵ Québec en Forme. (2015). Fiche thématique. Le point sur les saines habitudes de vie et la réussite éducative. [En ligne] http://www.quebecenforme.org/media/206017/qef_fiche-thematique_reussite-educative_2013.pdf
- ⁶ et ⁷ Québec en Forme. (2015). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur la Politique québécoise de la jeunesse « Pour des générations futures en forme ». Septembre 2015.** [En ligne] http://www.quebecenforme.org/media/329434/QEF_Memoire-politique-jeunesse_30-09-2015.pdf
- ⁸ Réunir Réussir. (2013). **Pour agir efficacement sur les déterminants de la persévérance scolaire et la réussite éducative.** Fiche Bien dans mes baskets. En ligne <http://www.reunirreussir.org/media/9880/Bien-dans-mes-baskets.pdf>
- ⁹ Québec en Forme. (2015). Fiche thématique. **Le point sur les saines habitudes de vie et la réussite éducative.** [En ligne] http://www.quebecenforme.org/media/206017/qef_fiche-thematique_reussite-educative_2013.pdf
- ¹⁰ Groupe de travail sur les communautés dévitalisées. (2010). **Des communautés à revitaliser, un défi collectif pour le Québec.** En ligne http://www.mamrot.gouv.qc.ca/pub/grands_dossiers/municipalites_devitalisees/rapport_communautes_devitalisees.pdf
- ¹¹ Community Food Centres Canada. (2014). **Mapping the possibilities of food: Our 2013-14 Progress Report.** [En ligne] http://cfccanada.ca/sites/default/files/documents/CFCC_2013-14ProgressReport_FINAL_web.pdf
- ¹² Carrefour alimentaire centre-sud. (2015). **En marche vers un quartier nourricier.** Rapport annuel 2014-2015. [En ligne] <http://www.carrefouralimentaire.org/wp-content/uploads/CACS-rapp-annuel-2015.pdf>

Annexe

Conditions gagnantes de Québec en Forme

Au niveau local, pour assurer une cohérence et augmenter la capacité d’agir des collectivités sur des changements durables, multi réseaux, globale et intégrée, Québec en Forme a identifié et expérimenté l’accompagnement de l’évolution de 7 conditions gagnantes:

1. Mobiliser les acteurs clés et les décideurs qui ont les compétences nécessaires pour amener des changements durables de manière à développer et maintenir leur capacité d’agir ;
2. Réaliser un portrait et un diagnostic dans une perspective de développement global du jeune et le partager avec leur communauté ;
3. Se doter d’un plan multistratégique et de plans d’action qui présentent les caractéristiques suivantes :
 - qui contribuent à plusieurs des objectifs visés chez les jeunes ;
 - qui permettent de mobiliser les acteurs de la communauté ;
 - qui contribuent à modifier les environnements et à transformer la norme sociale ;
 - qui visent plusieurs des changements souhaités dans les différents milieux de vie des jeunes ;
 - qui ont une visée populationnelle, accompagnée d’une approche ciblée pour les milieux défavorisés ;
 - qui traduisent un maximum d’impact pour un minimum de coûts (pérennité des changements et efficience).
4. Utiliser et partager collectivement les données, outils de connaissances et leviers nationaux et régionaux proposés par les partenaires ou Québec en Forme ;
5. Travailler leurs plans, en collaboration avec les acteurs de la communauté et de la région de façon complémentaire à leurs plans, politiques et mesures ;
6. Avoir développé une culture évaluative et des mécanismes d’évaluation leur permettant d’apporter les ajustements nécessaires à l’amélioration de leurs plans ;
7. Partager leur vision du changement durable avec les acteurs de leur communauté.





Siège social
1075, rue Champflour
Trois-Rivières (Québec)
G9A 2A1
quebecenforme.org

