



Un allié, de l'idée à l'action

Réunir les conditions pour le bien-être,
la réussite et la santé des jeunes Québécois.

Tourné vers l'avenir

**Québec en Forme
propose une vision
emballante d'une
société qui valorise
les choix sains.**

Nous invitons tous les acteurs qui souhaitent poursuivre le changement à élargir nos rangs. Notre rôle sera d'orchestrer, de promouvoir et de réaliser les actions nécessaires pour des décideurs engagés, tout en maintenant notre réseau fort, actif et allumé. C'est le début d'une nouvelle aventure! Une aventure qui nous permettra d'explorer de nouvelles associations et de nouveaux partenariats. Bien s'alimenter et bouger davantage sera encore plus facile pour les Québécois.

En 2017, après dix ans de collaboration, le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon ont décidé de prolonger de deux ans leur partenariat en ce qui concerne Québec en Forme.

Cet engagement nous permet de redéfinir notre organisation en nous appuyant sur :

- > nos résultats;
- > nos apprentissages;
- > un réseau, composé de gens et d'organismes passionnés par les saines habitudes de vie.

En dix ans, nous avons développé de solides compétences en :

- > gestion de fonds;
- > gestion de projets;
- > promotion et communication sociétale;
- > transfert de connaissances;
- > mobilisation.

Nous mettons ces compétences à la disposition de ceux qui veulent poursuivre le changement.

Nos partenaires reconnaissent notre performance remarquable lorsqu'il est question d'établir des liens entre les paliers locaux, régionaux et nationaux. Ils apprécient aussi la grande qualité de nos outils et de notre accompagnement. Cette reconnaissance s'est manifestée à travers plusieurs réalisations dont nous sommes très fiers.

94%

des personnes avec qui nous avons travaillé nous attribuent un rôle clé dans l'essor d'un mouvement pour les saines habitudes de vie.

91%

des personnes avec qui nous avons travaillé nous attribuent le score comparatif « meilleur » pour les éléments suivants : liaisons interpaliers, accompagnement et disponibilité de notre ambassadrice.

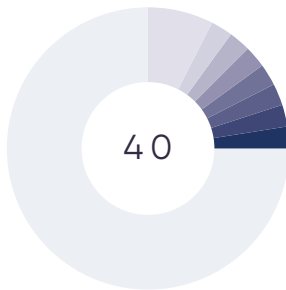
89%

des partenaires impliqués soutiennent que les organismes de leur communauté ou de leur région s'investissent davantage qu'il y a dix ans.

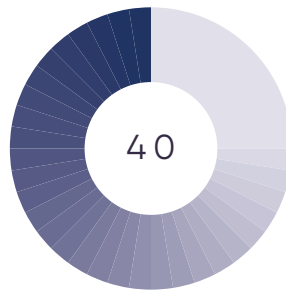
Québec en Forme est au cœur d'un changement sociétal en pleine ébullition

Le saviez-vous?

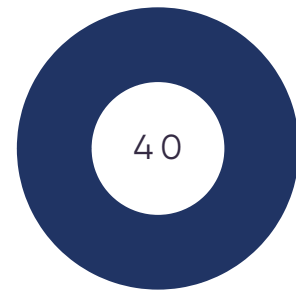
Selon les experts consultés, induire un changement sociétal peut prendre plus de 40 ans!



3 à 10 ans
pour les pratiques
organisationnelles



10 à 40 ans
pour les comportements
chez les jeunes



40 ans et plus
pour un impact sur les
coûts de santé

Après 15 années de travail, nous constatons que le changement est amorcé. Beaucoup a été fait : changements dans les normes, dans les organisations et même dans le comportement des jeunes. Mais tant reste à faire afin de permettre à tous d'ancrer ces changements dans leur quotidien.



Des impacts concrets sur la jeunesse

Nos actions, conjuguées à celles des organismes que nous avons accompagnés et financés, ont eu un impact sur les comportements des jeunes.

- > Une amélioration significative des habiletés motrices de plus de la moitié des jeunes du primaire.
- > Une augmentation de l'achat de fruits et légumes et une diminution de l'achat de produits prêts-à-manger.
- > Une augmentation de la proportion de jeunes cumulant plus de 60 minutes d'activité physique au quotidien dans certains milieux.
- > Une augmentation de la proportion de jeunes de 5^e et 6^e année qui se déplacent en transport actif dans des milieux où l'intervention en ce sens a été soutenue.
- > Une diminution de la consommation de malbouffe chez les jeunes du secondaire.

Un changement remarqué par la population

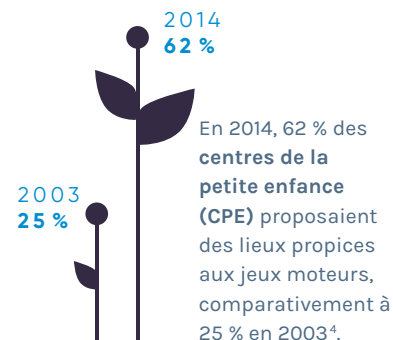
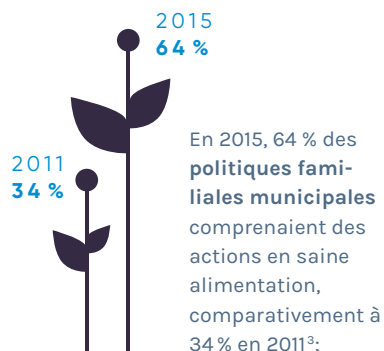
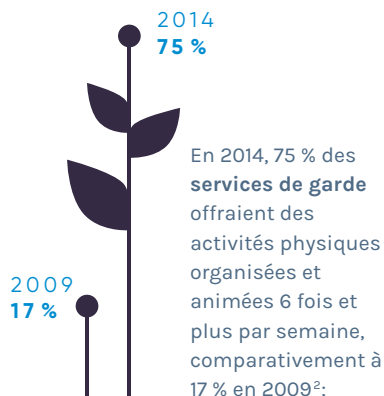
Selon un sondage réalisé en 2016¹, 80 % des personnes interrogées remarquent une évolution à l'égard des saines habitudes de vie depuis cinq à dix ans. Les répondants mentionnent, entre autres :

- > la présence d'affichage de toute sorte (pistes cyclables, limites de vitesse, valeur nutritionnelle, rues pour jouer, etc.);
- > la présence d'adultes pratiquant une activité physique;
- > la promotion de saines habitudes de vie dans les médias;
- > des aménagements pour la sécurité des piétons et cyclistes, ainsi que la présence d'espaces publics.

En contrepartie, les répondants ne constatent pas d'amélioration dans l'offre alimentaire des commerces de restauration rapide et ne voient pas plus de jeunes jouer dehors. Ils croient aussi que, de nos jours, la société québécoise s'attend davantage à ce que les jeunes mangent mieux et bougent plus qu'il y a dix ans. Les répondants considèrent que les gouvernements, les municipalités, les écoles et les milieux de garde à la petite enfance peuvent en faire plus.

De toute évidence, malgré les avancées collectives dont nous témoignons, il reste beaucoup à faire pour ancrer ces changements et nous continuons d'y travailler avec la même passion qu'à nos débuts!

DES CHANGEMENTS DANS LES GRANDS SYSTÈMES





Les changements vécus sur le terrain sont racontés en détail dans notre livre numérique *Pour un Québec en Forme*.

Vers de nouveaux partenariats

Ce qui est désormais la marque Québec en Forme en est une de qualité exceptionnelle, reconnue même au-delà du Québec. Chaque

projet combine les connaissances les plus à jour et l'expérience du terrain, tout en étant régi par des processus rigoureux.

En tant que gestionnaires du Fonds pour les saines habitudes de vie pendant dix ans, nous avons pu travailler sur une grande variété de projets, dans différents domaines, à diverses échelles d'intervention, avec des acteurs d'horizons et de cultures organisationnelles très distincts.

Notre coffre à outils est bien garni :

- > capacité à orchestrer et mettre en œuvre;
- > capacité à bâtir les relations entre tous les maillons nécessaires et à les rallier dans la poursuite d'une vision forte, celle où les jeunes ont adopté de saines habitudes de vie;
- > capacité à s'adapter aux besoins des milieux;
- > des compétences dans de nombreux horizons professionnels.

C'est ce parcours riche de multiples expériences qui nous a façonnés tels qu'on nous reconnaît aujourd'hui. Nos compétences, nos talents, notre rigueur, notre créativité et notre passion font partie intégrante de notre offre envers de nouveaux partenaires, ceux qui, comme nous, veulent poursuivre le changement.

Notre histoire

Québec en Forme est né d'un partenariat inédit entre un gouvernement et une fondation privée. Cette association publique philanthropique aura duré un peu plus de dix ans.

LES GRANDES ÉTAPES
DE NOTRE DÉVELOPPEMENT

2002

EXPÉRIMENTATION

2007

DÉPLOIEMENT

2002 > 2007 Expérimentation

- > Création de Québec en Forme.
- > Mise en place d'un projet pilote avec plus de trente communautés locales.

2007 > 2010 Déploiement

- > Entente de partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon créant le Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie.
- > Déploiement des regroupements locaux dans toutes les régions du Québec et dans les communautés autochtones.
- > Inscription de l'activité physique et de la saine alimentation dans les planifications triennales des regroupements locaux.

2010 > 2012 Convergence des visions

- > Fusion entre Québec en Forme et la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, pour une meilleure efficacité du soutien accordé aux projets nationaux et locaux.

2012 > 2017 Renforcement des capacités

- > Accompagnement et soutien des regroupements locaux par Québec en Forme.
- > Priorité accordée à la pérennité de l'engagement des actions soutenues.

2012

2017

RENFORCEMENT DES CAPACITÉS

CONVERGENCE
DES VISIONS

Notre Mission

Pendant cette période, notre mission a été de *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.*

Une mission aussi vaste requiert des actions et des moyens qui le sont tout autant. Le Fonds géré par Québec en Forme représente 400 millions de dollars, un montant inégalé dans l'histoire de la promotion de la santé au Québec. Nous avons eu le privilège de gérer ce Fonds et, pour le faire le mieux possible, nous avons dû innover et nous adapter tout au long de notre mandat.

Notre vision

Voir les jeunes Québécois adopter et maintenir 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 éducative.

Un réseau actif et allumé

5 000

personnes impliquées
sur trois échelles
d'intervention.



LOCALE

162 regroupements locaux composés de plus d'une douzaine de représentants d'organismes œuvrant sur un même territoire;

30 communautés autochtones qui ont bénéficié d'une approche adaptée.



RÉGIONALE

17 tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV) regroupant plus de 250 personnes.



NATIONALE

40 organisations non gouvernementales;

4 réseaux ministériels;

2 tables nationales :

- > Table sur le mode de vie physiquement actif;
- > Table québécoise sur la saine alimentation.



des personnes se disent engagées personnellement dans la cause des saines habitudes de vie et sont prêtes à poursuivre leur implication.

Un réseau que nous avons maintenu allumé par des communications constantes et soutenues ainsi qu'une équipe terrain dévouée. C'est par le partage de bonnes pratiques, un ensemble de stratégies événementielles, de relations publiques et de communication numérique que nous avons maintenu les gens dans l'action.

Nous avons aussi compté sur les partenaires eux-mêmes, qui, avec les années, se sont exercés à un nouveau rôle : le plaidoyer. À l'aide de mémoires, de lettres ouvertes et même de pétitions à l'occasion, les membres de ce réseau font désormais entendre leur voix et mettent de l'avant leurs idées.

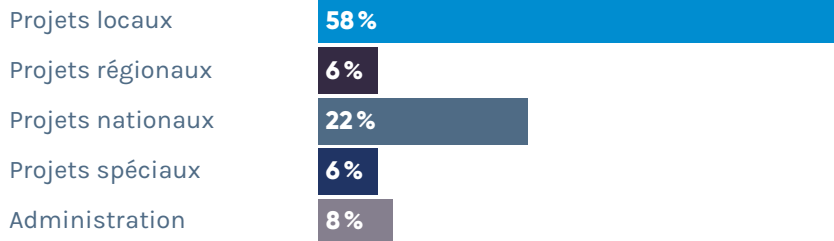
Fiers de nos résultats

Nos résultats rejaillissent sur les décideurs, la population en générale et les jeunes eux-mêmes. Nous avons veillé à ce que soient réunies les conditions porteuses de changement dans la société.

La priorité de l'investissement a été consacrée à l'action locale conformément aux recommandations de l'OMS.

Nous avons financé des actions et des projets basés sur ce qui est le plus pertinent, efficace et efficient en matière de promotion de la santé. Nous nous sommes appuyés sur les besoins et les enjeux des communautés tout en favorisant l'innovation et les actions concertées.

Projets locaux	225 208 846 \$
Projets régionaux	24 339 240 \$
Projets nationaux	87 473 738 \$
Projets spéciaux	24 217 176 \$
Administration	31 310 000 \$
	392 549 000 \$



Des décideurs sensibilisés et prêts à agir

Chaque jour, les décideurs agissent de façon à avoir un impact sur le mode de vie des jeunes et de la population générale. Ils sont un maillon essentiel pour que les environnements deviennent plus favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation.

Ces décideurs, nous les avons sensibilisés grâce à plusieurs stratégies d'influence, incluant une veille médiatique, le développement d'un plaidoyer, la présentation de mémoires et le recours à une ambassadrice, Sylvie Bernier, qui a été de toutes les tribunes pour rencontrer les élus et les décideurs régionaux et nationaux.

Nos actions

- > Depuis 2012, plus de 25 000 personnes ont été sensibilisées ou formées, notamment aux environnements favorables aux saines habitudes de vie, dont une proportion significative de décideurs et d'élus.
- > Au fil des ans, Québec en Forme a assuré une présence indéfectible aux événements, congrès et colloques d'associations de tous genres reliés au monde municipal pour promouvoir la démarche *Prendre soin de notre monde*.
- > Québec en Forme a participé à la publication de nombreux guides de référence dont *Gazelle* et *Potiron*, cadre de référence pour les centres de la petite enfance, et *Le pointeur*, assistant numérique pour les municipalités (lepointeur.ca).



de nos partenaires soutiennent que les organismes de leur communauté ou de leur région s'investissent davantage qu'il y a dix ans, tant pour ce qui est de la programmation d'activités, de l'aménagement des milieux que de l'adoption de politiques.

Une population qui aspire à une vie saine et active

La population reconnaît dorénavant qu'avoir de saines habitudes de vie fait partie intégrante de la qualité de vie.

En fait, 7 Québécois sur 10 (71 %) estiment que divers aspects d'un mode de vie sain sont des ingrédients essentiels à une bonne qualité de vie⁵.



87%

des Québécois affirment qu'ils aspirent à vivre sainement, à manger mieux et à bouger plus. Mais du même souffle, ils avouent trouver souvent difficile d'intégrer ces saines habitudes dans leur vie quotidienne.⁶

82%

des Québécois considèrent que les parents ne sont pas les seuls responsables de la saine alimentation des jeunes et attribuent une responsabilité aux institutions (gouvernement, municipalités, écoles et milieux de garde).⁷

La volonté des Québécois d'adopter des habitudes de vie plus saines est fermement affirmée et ils réclament des mesures de soutien efficaces.

La population, nous l'avons rejointe par des campagnes de promotion, les médias sociaux et le soutien à des projets directement alignés sur les besoins des gens.

Parmi nos actions, nous avons mis en œuvre la campagne de communication sociétale WIXX. Depuis 2012, elle vise à contrer la baisse de l'activité physique chez les préados. Elle comprend :

- > des publicités éclatées;
- > des ambassadeurs de marque;
- > des activités terrain;
- > une stratégie numérique étoffée (site Web, application mobile, médias sociaux);
- > un webzine parent/intervenant (WIXXMAG.ca) attirant plus d'un million de visiteurs chaque année.

De nouvelles politiques publiques

Les politiques publiques sont des incontournables pour bâtir une société progressiste. Les saines habitudes de vie apparaissent dorénavant comme des axes importants dans de nombreuses politiques et programmes publics.

Nos actions :

- > des mémoires;
- > une participation à toutes les consultations publiques;
- > organisation de grands forums regroupant des milliers de participants.

Soulignons également le soutien de Québec en Forme au *Regroupement pour un Québec en santé* et l'adhésion, en cinq mois seulement, de 1 150 organisations. Il s'agit d'une mobilisation inédite en marge de l'annonce par le gouvernement du Québec de la *Politique gouvernementale de prévention en santé* et d'investissements dans le transport collectif, l'éducation, la petite enfance ainsi que des investissements majeurs dans les infrastructures.

¹ Population (Sondage Ad hoc recherche, volet population).

² Association québécoise de la garde scolaire. Bilan d'implantation de la politique-cadre Pour un virage santé à l'école du MELS en 2009 pour le volet services de garde, avec les données issues du sondage réalisé auprès des responsables des services de garde par l'ASGEMSQ et Québec en Forme en 2014. (Source : p. 39 *Rapport de performance*).

³ Analyse du contenu (types d'orientations et d'actions) d'un échantillon de 396 politiques familiales municipales élaborées avant l'automne 2011 et de 240 politiques familiales municipales élaborées entre 2011 et 2015 (Québec en Forme, *Rapport de performance*, p. 57-58).

⁴ Québec en Forme, *Rapport de performance*, p. 48, référence complète p. 70 CPE.

⁵ Sondage réalisé pour la Fondation Lucie et André Chagnon par la firme Léger auprès de 2 006 répondants au Québec (juin 2015).

⁶ *Ibid.*

⁷ Sondage réalisé pour Québec en Forme par la firme Ad hoc recherche auprès de 1 009 répondants au Québec (décembre 2015).



quebecenforme.org

- 2018 -