

100° Mauricie « S'APPROVISIONNER AUTREMENT » PLUS DE 75 PERSONNES PRÉSENTES



« Ce soir, nous sommes plus de 75 personnes. Plein de gens qui veulent changer le monde... prêts à passer à l'action. Chaque geste compte. Quand on se mobilise, au niveau citoyen, on peut changer les choses... » C'est avec cette introduction que Marie-Ève Leclerc a amené les gens à réfléchir sur la façon dont nous pouvons poser des gestes quotidiens pour s'alimenter de façon différente. Manger est un geste quotidien, répétitif et universel. Grâce à la conférence, il a été possible de découvrir comment on peut rendre cette action saine et écologique. Une multitude de petits gestes s'offrent à nous tous : rechercher des aliments biologiques, réduire notre consommation de protéines animales, éviter le gaspillage alimentaire et le suremballage, conserver nos aliments de manière durable, mettre en place des potagers à la maison... Par ces exemples concrets, elle nous a plongés dans la révolution alimentaire menée par des acteurs de changement, incluant Équiterre, qui a notamment mis sur pied le plus grand réseau de fermiers de famille au monde.

En deuxième partie de la conférence, il a été possible d'en apprendre davantage sur différents projets réalisés en Mauricie en lien avec la saine alimentation. Annie Julien, une enseignante qui a démarré un laboratoire culinaire à l'école secondaire Chavigny est venue présenter son projet qui permet de réaliser des ateliers culinaires pour les 1200 élèves de l'école. Son objectif est de promouvoir un mode de vie sain et actif auprès des jeunes. Elle était accompagnée d'Andréanne Cossette de Moisson-Mauricie, qui collabore avec l'école à un nouveau projet, ainsi que de deux étudiantes, Mégann Bournival et Delphine Fortin. Il y avait aussi Joëlle Carle, fondatrice des Incroyables comestibles à Trois-Rivières qui met actuellement sur pied un organisme à but non lucratif qui se nomme « La Brouette ». Ce nouveau projet a pour mission de développer et de promouvoir l'agriculture urbaine et un mode de vie écoresponsable auprès des citoyens, organismes, entreprises et municipalité de la Mauricie. Finalement, Marie-Hélène Laliberté-Rock a abordé le projet de transformation alimentaire, La Carotte Joyeuse. Ce projet vise la lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale sur le territoire de la MRC Nicolet-Yamaska, par la mise en place de plateaux de travail en transformation alimentaire et par la distribution des denrées transformées aux organismes en sécurité alimentaire.

Appel de projet 100° pour s'approvisionner autrement

À l'occasion de cette première offre de financement en soutien à des projets locaux, 100° a choisi d'investir dans des initiatives qui visent l'amélioration des systèmes alimentaires locaux et qui assurent la gestion optimale de fruits et légumes à longueur d'année. Les projets retenus pourront bénéficier d'un soutien financier pouvant atteindre 10 000 \$. Pour en savoir davantage sur qui peut soumettre un projet et les exemples de projets admissibles, vous pouvez [cliquer ici](#). Les projets devront être reçus au plus tard le 26 janvier 2018 à 17 h.

La MRC de Maskinongé remporte un Prix distinction du Groupe entreprises en santé



Sur la photo, le comité PME en santé de la MRC de Maskinongé

La MRC de Maskinongé a remporté, le 27 octobre dernier, au Ritz-Carlton de Montréal, le prestigieux Prix distinction – catégorie environnement de travail – du Groupe entreprises en santé. En effet, c'est pour l'ensemble de leur démarche et les activités mises de l'avant par le comité PME en santé et le club social de la MRC de Maskinongé que ce prix leur a été attribué. « Je suis très fier de l'équipe de la MRC de Maskinongé. Le capital humain dans une entreprise est très certainement le plus important des capitaux et ce n'est pas parce que nous sommes dans la fonction publique que c'est différent. Nous avons la chance d'avoir des employés engagés, qui aiment leur emploi et leur territoire, avec une appartenance et une solidarité hors du commun, alors c'est naturel pour la direction de les encourager dans leurs projets parfois un peu fous et de leur donner un espace pour le faire », mentionne Janyse L. Pichette, directrice générale de la MRC de Maskinongé. (Les membres du comité PME en santé de la MRC de Maskinongé : Jean-Frédéric Bourassa, Karine Lacasse, Sarah Cuillerier-Serre et Marjolaine Cloutier ainsi que monsieur Pierre Piché, du groupe ASQ consultant en avantages sociaux.)

Les Prix Distinction du Groupe entreprises en santé visent à reconnaître et faire rayonner les employeurs du Québec ayant implanté un programme structuré comportant des mesures significatives et inspirantes dans le domaine de la santé, du mieux-être et de la saine productivité en milieu de travail. Ces employeurs et les initiatives qu'ils ont mis en place peuvent inspirer d'autres employeurs qui désirent passer à l'action.

DES BONS COUPS PARTOUT EN MAURICIE

La Mauricie se démarque par ses innovations en matière de saine alimentation et d'activité physique chez les jeunes. Les saines habitudes de vie se reflètent au cœur des actions posées par une région plus active que jamais. Voici quelques bons coups qui ont été répertoriés cet automne :

MRC DE MASKINONGÉ

Maski en forme honore 50 ambassadeurs en saines habitudes de vie

Afin de souligner l'implication et le dévouement de personnes qui s'impliquent à faire rayonner les saines habitudes de vie dans leur milieu, une vingtaine de citoyens du territoire ont fait parvenir, à Maski en forme, une mise en nomination de personnes d'exception qui méritaient l'hommage rendu devant leurs pairs.

Ce sont 50 personnes qui ont été honorées pour s'être démarquées dans leur milieu au cours de l'année soit dans la mise en place d'activités en saine alimentation, pour la pratique d'activités physiques ou pour le développement global de l'enfant de 0-5 ans.



« Les ambassadeurs témoignent de plusieurs projets inspirants en SHV partout sur le territoire de la MRC de Maskinongé »

Les enfants au cœur des actions

Avec les Ambassadeurs viennent plusieurs beaux projets partout sur le territoire de la MRC Maskinongé. Leur participation aux projets suivants fut saluée : Trotibus de Maskinongé et Saint-Étienne-des-Grès, Une classe qui court de l'école Ami-Joie-et-des-Grès, deux intervenants de l'école Yamachiche-Saint-Léon pour leur grande implication, Canadel pour le programme 0-5-30 en entreprise, le CIUSSS-MCQ pour son soutien aux milieux, l'implantation des Croque-livres et la collaboration de l'École secondaire l'Escale de Louiseville, le projet de jardinage de deux citoyens de Saint-Alexis-des-Monts, l'équipe de la SADC pour ces activités en saines habitudes de vie, le programme cycliste averti à l'école des Vallons de Saint-Paulin, les ateliers de cuisine et de Madame Mot-à-Mot de la Maison de la Famille du bassin de Maskinongé, le parkrun de Saint-Paulin, le cadre de référence en saine alimentation et en qualité de vie de la MRC de Maskinongé, le projet volontariat intergénérationnel du CJE de la MRC de Maskinongé, la direction et l'éducatrice physique de l'école des Boisés de Saint-Alexis-des-Monts pour leur engagement au niveau des SHV, l'implantation de vélos smoothies par Sport Carrefour nature de Louiseville et la municipalité de Saint-Alexis-des-Monts et les municipalités réseautées pour le Défi Santé.



Le programme 0-5-30 en entreprise à l'usine Canadel de Louiseville

L'usine Canadel de Louiseville a mis en place cette année le programme 0-5-30 en entreprise qui se déroule en 7 étapes. Cela consiste à intégrer des actions en saines habitudes de vie (SHV) au sein de l'entreprise. Le programme est soutenu par un professionnel du CIUSSS qui dirige l'équipe à travers toutes les étapes. À l'usine, c'est Claudia L. Tourigny, diététiste, nutritionniste au CIUSSS MCQ qui soutient les travailleurs.

Les objectifs sont zéro tabac, cinq fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activités physiques par jour. Au départ, l'entreprise doit former un comité ou en utiliser un déjà existant pour prendre en charge le dossier SHV. Ensuite, un sondage est administré à tous les employés pour dresser le portrait de l'entreprise et identifier leurs besoins et intérêts. Un plan d'action est ensuite élaboré pour l'année et le degré d'implication et de dépenses varie en fonction du bon vouloir et des possibilités de chaque entreprise. Il faut aussi mentionner qu'un tel programme en entreprise permet de réaliser deux des quatre sphères requises pour la certification Entreprise en Santé. L'entreprise Canadel visait un premier plan d'action en douceur avec quelques actions. Après analyse, les employés faisaient déjà plusieurs bonnes actions en SHV et elles ont été intégrées au plan d'action ce qui a permis d'avoir une activité en SHV environ tous les deux mois. Les employés ont vraiment apprécié. Un bilan de la première année est à venir et un nouveau plan d'action sera développé pour 2018. Bravo à cette entreprise innovante!

TROIS-RIVIÈRES

Une nouvelle image pour TRAS

Trois-Rivières en action et en santé (TRAS) a procédé au lancement de sa nouvelle image corporative. Il s'agit d'un changement d'une grande importance pour TRAS puisque celle-ci reflétera pour les années à venir la force de distinction de l'organisation auprès de la population trifluvienne. Inspiré par la mobilisation, le partenariat, la collaboration et le travail d'équipe, tous travaillent dans le même sens en ayant un objectif commun et un envers TRAS. L'objectif est de poser ensemble un regard vers l'avenir pour rendre efficaces les actions mises de l'avant. Ce changement s'opère suite aux nouvelles orientations du comité stratégique, soit les saines habitudes de vie, le développement global des tout-petits et la réussite scolaire.



SHAWINIGAN

« Mets tes souliers pour I-C » - Une course énergisante à l'école Immaculée-Conception

Élèves, parents, membres de l'équipe de l'école Immaculée-Conception et autres gens actifs ont participé à une journée des plus énergisantes et entraînantes le 30 septembre dernier à l'occasion de la deuxième édition de : « Mets tes souliers pour I-C ! » Comme un des enjeux était de rejoindre les parents pour les sensibiliser, cette activité a permis de le faire.

Près de 200 participants ont répondu à l'appel de M. Yves Bolduc. Cette belle activité familiale a permis d'amasser des fonds qui serviront à acheter de l'équipement sportif pour les élèves.

Appropriation du chemin vers l'école à Shawinigan

Le comité de partenaire Shawi en forme travaille sans relâche pour inciter les enfants à être actifs, une solution simple et accessible à tous est de pratiquer le transport actif. Le comité Shawi en forme souhaite par cette initiative déterminer des parcours sécuritaires que les enfants pourront utiliser sur leur chemin domicile-école.

L'école Sainte-Flore, Immaculée-Conception et Saint-Jacques ont accepté de participer au projet « Appropriation du chemin vers l'école » avec Shawi en forme qui regroupe la Commission scolaire de l'Énergie, l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM), la Ville de Shawinigan, le Collège Shawinigan et le CIUSSS-MCQ.

Ce projet vise à faire connaître le chemin le plus sécuritaire aux élèves qui marchent pour se rendre à l'école ainsi que les infrastructures qui sont mises à leurs dispositions pour leurs déplacements. Différentes activités sont prévues à cet effet.

La première activité invite les enfants à dessiner sur une carte le trajet qu'ils empruntent normalement pour faire le parcours entre le domicile et l'école.

Pour la deuxième étape, une carte qui illustre le parcours scolaire adéquat pour un trajet agréable et sécuritaire est remise aux enfants qui sont invités à regarder avec leurs parents s'ils utilisent le bon parcours. Ce projet a pour but ultime d'améliorer la sécurité des enfants, leur vision des dangers ainsi que de prendre connaissance des installations et services qui sont à leur porté.



Sur la photo, les participants de « Mets tes souliers pour un I-C »

Un Skatepark qui ne passe pas inaperçu

La Ville de Shawinigan a procédé à l'inauguration d'un nouveau parc de planches à roulettes le 27 octobre dernier au parc Frank-Gauthier du secteur Grand-Mère. Cette nouvelle installation qui a été très populaire avant la première neige favorisera l'activité physique chez les jeunes shawiniganais.

« Nous sommes très contents d'offrir aux adeptes un aussi beau parc pour qu'ils pratiquent leur sport », confie le maire qui s'était engagé auprès des jeunes. Le parc de planches à roulettes du parc Frank-Gauthier a nécessité un investissement de plus de 200 000 \$. Un deuxième parc de planches à roulettes est prévu pour le milieu de l'été prochain au parc Antoine-St-Onge. Sensiblement le même investissement est prévue pour cette 2^e installation. Les parcs seront complémentaires puisque l'un est de niveau débutant intermédiaire et que le second sera de niveau intermédiaire avancé.

LA TUQUE

Pauses-actions dans les écoles primaires

Toutes les écoles primaires de La Tuque ont la chance de participer aux pauses-actions WIXX. Avec l'accompagnement de Fanny Germain, kinésiologue du CIUSSS MCQ, les enseignants ont pu obtenir une clé USB comprenant les pauses-action WIXX, les deux carnets utilisés l'an dernier (Super Héros et Guerre des Tuques) créés par la kinésiologue afin de pouvoir initier les pauses auprès des jeunes. Les pauses-actions ont lieu sur les heures de classe, à tout moment, lorsque l'enseignant ressent que les élèves en ont besoin. Sans obligation, les écoles pourront se servir de ce matériel tout au cours de l'année scolaire.

À l'école, on bouge au cube

Cette année, deux écoles primaires latuquoises sur trois participent à la mesure « À l'école, on bouge au cube! » du ministère de l'Éducation, qui vise à faire bouger les élèves au moins 60 minutes par jour. Il s'agit de La Tuque High School et de l'école Jacques-Buteux. Cette dernière a mis un comité en place pour élaborer un calendrier thématique et pour fournir aux enseignants une banque d'activités en lien avec les thèmes. Ainsi, chaque titulaire ajoute des périodes de jeux actifs de courte durée à sa journée. De plus, des jeux actifs sont animés par des acti-leaders spécialement formés lors des récréations.

Les deux écoles ont impliqué leur service de garde afin de proposer des activités physiques diversifiées après l'école et lors des journées pédagogiques.

Elles peuvent également compter sur « Force 4 », projet conçu par le Grand Défi Pierre Lavoie, pour motiver et soutenir les enseignants en leur fournissant, entre autres, du matériel et des outils pour leur permettre de faire bouger leurs élèves 60

Un partenariat entre l'URLSM et la MRC de Mékinac en SHV

Cet automne, l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) et la MRC de Mékinac ont convenu d'une entente de 3 ans pour assurer le soutien au développement du loisir actif et des SHV dans les municipalités de la MRC de Mékinac. Cette entente comprend l'embauche d'une ressource professionnelle, M. Alexis Rheault, à titre de coordonnateur en loisir et culture. M. Rheault veillera, entre autres, à coordonner différentes tâches reliées à l'organisation d'événements et à la mise en place d'activités culturelles et récréatives.

Également, il planifiera, et développera des programmes saisonniers d'activités accessibles à tous en complémentarité avec ceux des organismes du milieu. Le tout, pour la mise en place de mesures et d'activités favorisant la qualité de vie des communautés en matière de loisir, sport, plein air, activité physique et saines habitudes de vie en lien avec le mouvement municipal québécois Prendre soin de notre monde.

La contribution financière de l'URLSM est de 15 000 \$ pour les trois prochaines années pour l'embauche de cette ressource professionnelle. Également, un montant de 20 000 \$ a été attribué en soutien d'activités en loisir actif incluant le volet pour les personnes handicapées.



**« M. Alexis
Rheault a été
embauché à titre
de coordonnateur
en loisir et culture
par la MRC de
Mékinac »**

La Campagne WIXX, toujours aussi active !!!

En Mauricie, la campagne WIXX sait toujours aussi bien se démarquer! Dans la région, près d'une quinzaine d'ambassadeurs travaillent auprès des milieux afin d'intégrer la marque qui fait bouger les 5-13 ans en leur donnant accès à des environnements favorables à la pratique soutenue d'activité physique et à de nombreuses activités. Plus que jamais, WIXX est présent dans les milieux et s'intègre de plus en plus aux campagnes et aux activités en place qui rejoignent les jeunes de la même tranche d'âge. Ne faisons que penser à *Jouer pour Jouer* qui rejoint un grand nombre de jeunes de la région et qui véhicule le même message que WIXX en plus de mettre sur place une programmation aux couleurs des jeunes.

Envie de faire bouger vos jeunes ? Rendez-vous sur WIXX.ca pour consulter un répertoire d'activité, des capsules pour des pauses actives et plein d'idées pour dépenser de l'énergie! Pour plus d'informations sur WIXX, référez-vous à votre ambassadeur ou contactez le coordonnateur régional WIXX au alexis.rheault@mrcmekinac.com ou au 418-365-5151 poste 129.



Nouveau volet Jouer pour Jouer : patinage de vitesse

Dès janvier, les enfants des MRC de Maskinongé et de Mékinac pourront participer à Jouer pour Jouer volet patinage de vitesse. Une vingtaine de jeunes dans les municipalités participantes sont attendus aux activités.

L'objectif de ce projet est de faire vivre aux enfants, âgés entre 6 et 12 ans, l'expérience de patinage de vitesse sous un angle récréatif en priorisant l'amusement. Selon les habiletés de chaque enfant, ceux-ci auront l'opportunité de choisir entre des patins de hockey ou des patins de vitesse. En collaboration avec la Fédération de patinage de vitesse, des formations seront offertes aux animateurs.

MRC de Maskinongé

Les municipalités participantes et les partenaires :

- Municipalité de Saint-Alexis-des-Monts
- Municipalité de Yamachiche
- Municipalité de Saint-Barnabé
- École primaire de Saint-Barnabé et de Saint-Paulin
- MRC de Maskinongé
- Maski en forme
- Club de patinage de vitesse, Les Éclans de Trois-Rivières
- Fédération de patinage de vitesse

MRC de Mékinac

Les municipalités participantes et les partenaires :

- Municipalité de Saint-Tite
- Municipalité de Sainte-Thècle
- Municipalité de Saint-Adelphe
- Municipalité de Notre-Dame-de-Montauban
- MRC de Mékinac
- Club de patinage de vitesse, Les étoiles filantes
- Fédération de patinage de vitesse

Patagez vos bons coups en SHV avec nous!

Pour joindre la rédaction :
ma.paquin@urlsmauricie.com