

### UNE NOUVELLE IMAGE POUR SHAWI EN FORME!

Le 10 avril dernier avait lieu le lancement de la toute nouvelle image de marque de Shawi en Forme. Pour célébrer son 10<sup>e</sup> anniversaire, Shawi en Forme a dévoilé un logo et des outils de communication. Le maire de Shawinigan, M. Michel Angers était présent lors de l'évènement afin d'offrir son appui aux partenaires de Shawi en forme et pour montrer à la population qu'il fait lui aussi, partie de ce mouvement. Plusieurs représentants des initiatives que valorise Shawi en forme ont participé à la conférence de presse pour refléter le dynamisme autour des saines habitudes de vie à Shawinigan.

Shawi en forme a profité de l'occasion pour présenter son bilan des actions des dernières années, comprenant différentes initiatives qui ont vu le jour sur le territoire de Shawinigan et qui ont été mises en œuvre par les partenaires de Shawi en forme. Parmi celles-ci, on retrouve la promotion des 100 parcs et espaces verts de Shawinigan, les concours et appels de projets tels que *Jardin populaire de quartier* et *Mon chemin vers l'école* et le transport actif à vélo et à pied. Ils ont aussi soutenu les initiatives en lien avec les saines habitudes de vie telles que *Jouer pour Jouer*, *Accès-Loisirs Shawinigan*, *enfant Nature*, *Programme cycliste averti*, *Je bouge avec mon doc* et le *Défi nordique* de la Commission scolaire de l'Énergie. Ils ont contribué à la réalisation d'environnements favorables aux saines habitudes de vie lors d'évènements récréatifs et sportifs, dans les arénas et les cafétérias scolaires. Shawi en forme invite la population à utiliser son nouveau [site web](#) et à aimer sa [page Facebook](#) afin de faire partie du mouvement. Les gens sont invités à partager ce qu'ils feront afin de favoriser de saines habitudes de vie, sur la page, en utilisant les mots-clés #mouvement et #shawienforme.



Quelques-uns des partenaires présents à la conférence de presse de Shawi en forme

### MRC DES CHENAUUX

La MRC des Chenaux s'est dotée d'une politique de soutien aux saines habitudes de vie dont les objectifs sont le soutien aux saines habitudes de vie visant à améliorer les milieux de vie de la MRC, en matière de loisir, de sport, de plein air, d'activité physique et de saine alimentation. La politique appuie financièrement l'organisation d'activités et d'évènements sous formes diverses qui visent en particulier des clientèles vulnérables. Ce soutien favorise l'amélioration de la qualité de vie, la création et le maintien d'environnements favorables à la santé et aux saines habitudes de vie dans l'ensemble de la MRC et dans chacune de ses municipalités. Pour effectuer une demande, il suffit de la transmettre à la MRC aux coordonnées suivantes :

Par courriel : [larseneault@mrcdeschenaux.ca](mailto:larseneault@mrcdeschenaux.ca)

Par courrier postal : 630 rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes, QC, G0X 3K0

## 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 dernièrement :*

### MRC MÉKINAC

La MRC de Mékinac a présenté son nouveau cadre de référence en saine alimentation. L'objectif principal de ce cadre est de contribuer au développement d'environnements favorables dans les événements, les arénas, les camps de jour, les maisons des jeunes et les clubs et associations sportives. Le cadre de référence en saine alimentation repose sur les orientations suivantes :

- ✓ Favoriser une offre alimentaire variée à la haute valeur nutritive dans un environnement convivial
- ✓ Promouvoir et rendre accessible la saine alimentation
- ✓ Intégrer les principes de développement durable à la saine alimentation
- ✓ Soutenir le développement des compétences en matière de saine alimentation

Par ailleurs, le portrait de l'année 2017 démontre des changements répondant aux objectifs du cadre de référence :

- ✓ 7 municipalités sur 10 ont une offre alimentaire plus saine dans au moins un événement de leur programmation
- ✓ Les 2 arénas du territoire ont une offre alimentaire avec des alternatives à la friture
- ✓ 80% des camps de jour répondant au portrait de l'URLSM mettent en place des mesures favorisant la saine alimentation
- ✓ Tous les clubs et associations sportives de la MRC de Mékinac accordent une importance à la saine alimentation et souhaitent obtenir de la documentation à ce sujet
- ✓ 4 maisons des jeunes sous gestion municipale sur 5 ont une offre alimentaire via un comptoir de vente



### MRC MASKINONGÉ

Le 24 mai dernier s'est tenu au Rieur Sanglier de Yamachiche, la toute première rencontre thématique en saine alimentation sous le thème de l'agriculture de proximité. Cette invitation de Maski en forme et du CIUSSS MCQ se voulait une mesure de suivi du cadre de référence en saine alimentation de la MRC de Maskinongé qui a été adopté par le conseil de la MRC il y a près d'un an. C'est une quarantaine de partenaires des milieux municipal, scolaire, communautaire et de la petite enfance à qui ont été présentés plusieurs projets en lien avec le thème de la journée. L'organisme mauricien "La Brouette" ainsi que le MAPAQ sont également venus présenter leur offre de services. La rencontre avait pour objectif d'inspirer les acteurs du milieu et de favoriser le réseautage et la création de partenariat. C'est avec des notes humoristiques que les organisatrices ont voulu démontrer que la saine alimentation doit être simple, concrète, passe-partout et rimer avec plaisir. Le tout s'est conclu avec un succulent repas de sanglier et autres produits locaux. Pour connaître les bons coups partagés lors de cette rencontre et accéder au contenu des présentations, rendez-vous sur le site [www.maski.quebec](http://www.maski.quebec) dans l'onglet "Espace citoyen".



Mme Claudia Tourigny, Diététiste-Nutritionniste pour le Plan d'action régional en saines habitudes de vie de la Mauricie, Mme Marie-Claude Dionne, intervenante en organisation communautaire au CIUSSS MCQ et Mme Lyne Arvisais, travailleuse sociale pour école en santé au CIUSSS



Les participants de la rencontre thématique en saine alimentation

## 100 ° Mauricie : Activer le changement

S'il y a bien une personne qui sait comment faire bouger les choses, c'est Jérôme Grenier, enseignant en éducation physique et à la santé à la commission scolaire des Bois-Francs et conseiller en transport actif. Le conférencier a débuté la rencontre en invitant les participants à s'activer afin de constater les bienfaits procurés par l'activité physique. À travers des expériences concrètes et des pistes de réflexion pédagogiques, il a abordé les défis que comporte l'adoption d'un mode de vie sain et actif dans le parcours scolaire des élèves. S'inscrivant dans la thématique « Bouger à l'école », cette conférence a su proposer différentes solutions aux problèmes rencontrés par l'inactivité des jeunes en contexte scolaire. Tout au long de la soirée, les participants ont pu déguster des bouchées cuisinées par les élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école Louis-de-France. Les élèves, qui exploitent le thème de la cuisine internationale dans le cadre du volet agroalimentaire soutenu par l'école, ont servi plusieurs bouchées concoctées avec des produits locaux. Un vrai délice !

En deuxième partie de la conférence, il a été possible d'en apprendre davantage sur différents projets réalisés en Mauricie en lien avec l'activité physique.

François Lamy, enseignant en éducation physique à l'école secondaire Val-Mauricie, a présenté le projet *Le Défi cycliste de l'Énergie*, proposant une activité cycliste de 300 km à relais qui débutera à l'école secondaire Champagnat de La Tuque jusqu'à l'école des Chutes en passant par les écoles des Boisés de Saint-Alexis-des-Monts et toutes les autres écoles secondaires de la commission scolaire, où chaque cycliste parcourra une moyenne de 165 km durant la journée.

Sébastien Allard, enseignant en éducation physique à l'école Louis-de-France a présenté plusieurs projets menés par l'école, notamment l'établissement de devoirs actifs pour inciter les jeunes à bouger après l'école, l'inscription à *Jouez gagnant* afin de recevoir gratuitement un conférencier athlète de niveau international offert par l'Institut National du sport du Québec, et l'instauration d'une course annuelle à l'école.



Jérôme Grenier, conférencier



Des élèves de 6<sup>e</sup> et les bouchées concoctées

## SHAWINIGAN

### Témoignage d'une maman fière et heureuse

Extrait d'un témoignage d'une maman sur l'influence de l'activité physique dans le développement des jeunes :

« Bonjour, je voulais vous partager ce témoignage en guise de remerciement. En septembre 2016, j'ai inscrit ma belle grande puce au judo grâce à Accès-Loisirs Shawinigan sans savoir si ça cliquerait entre elle, ce sport et son entraîneur. Après avoir touché à la natation qu'elle n'a pas aimée, car elle n'aimait pas avoir de l'eau dans le nez. Elle a essayé la danse qu'elle a aimée un peu, mais elle n'était pas aussi gracieuse et fluide que les autres. Elle a accepté à reculons de s'inscrire au judo. Bien voilà qu'un mois plus tard, soit novembre 2016, elle obtient sa ceinture jaune et gagne sa première médaille dans une compétition. Son entraîneur a vu en elle quelque chose que jamais on n'aurait pu soupçonner. Elle travaille fort, vraiment fort. Même à l'école tout a changé... Elle n'a pas une note sous 82% et ce n'est pas rare qu'elle me rapporte des 95% - 98% alors qu'on avait peur qu'elle ne réussisse pas sa 6<sup>e</sup> année et abandonne l'école. Alors voilà... 19 mois plus tard, elle poursuit toujours le judo, toujours avec le même entraîneur. Quelle fierté pour un cœur de maman! Elle a gagné en maturité, en concentration et j'en passe. Depuis janvier dernier, elle est aide-professeure au préjudo et a participé aux ateliers de judo donnés l'an passé au service d'aide aux devoirs du Centre Roland-Bertrand. Bref voilà, je voulais vous remercier et vous démontrer toute ma reconnaissance d'avoir fait de ma fille ce qu'elle est aujourd'hui, grâce au programme Accès-Loisirs Shawinigan. »