



INFOLETTRE

Saines Habitudes de Vie
Mauricie

Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie Mauricie (TIR SHV)

Avril 2020

POUR VOUS !

SAINE ALIMENTATION : Top 10 des trucs et astuces en saine alimentation durant le confinement

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF : Top 10 des outils pour vous faire bouger à la maison

LES SAINES HABITUDES DE VIE ET LA COVID-19 : Mobilisation et concertation, la sécurité alimentaire et la gestion de l'anxiété



LA TIR SHV TOUJOURS ACTIVE POUR VOUS !

La Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie de la Mauricie (TIR SHV) maintient ses activités et ses représentants demeurent disponibles afin de poursuivre l'avancement des objectifs du plan d'action avec toute l'adaptabilité nécessaire. À titre informatif, tous les membres de l'équipe contribuent à l'effort collectif de confinement en étant en télétravail. Donc, tant que les mesures gouvernementales sont en place, vous êtes invités à communiquer avec nous par courriel.

Dans le contexte particulier dans lequel nous sommes, la TIR SHV saisit l'occasion pour lancer une infolettre afin de partager des trucs et astuces facilitant le maintien des saines habitudes de vie à la maison. Vous êtes invités à relayer ces informations à vos partenaires.

Finalement, nous souhaitons exprimer notre solidarité envers tous nos partenaires locaux et régionaux œuvrant à la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Nous travaillons à déployer de nouvelles façons de faire afin de poursuivre notre engagement à vous soutenir, à vous informer et surtout, à vous accompagner à travers cette nouvelle réalité. N'hésitez pas à faire appel à nous !

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Yanik Lefebvre

Coordonnateur de la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie de la Mauricie
yanik.lefebvre@ssss.gouv.qc.ca

Alexandra Rivard

Coordonnatrice du plan d'action régional de la Table intersectorielle régionale saines habitudes de vie de la Mauricie
alexandra.rivard@urlsmauricie.com

TOP 10 DES TRUCS ET ASTUCES POUR MAINTENIR UNE SAINE ALIMENTATION PENDANT LE CONFINEMENT

1. ACHETER DES PRODUITS LOCAUX

Encore plus aujourd'hui qu'hier, il est important d'encourager l'achat local. Nous vous incitons à acheter au moins un produit local par semaine. Voici un site mis en ligne pour les produits locaux de la Mauricie. Vous pouvez visiter le site du Panier Bleu pour des produits de partout.

2. ON DÉBUTE LE JARDINAGE

C'est le bon temps de démarrer vos semis et de préparer vos plans de potager pour l'été qui arrive à grands pas. Rien de mieux que de s'alimenter avec nos propres aliments de proximité ! Pour vous aider dans le démarrage de ce projet, nous vous suggérons de visionner les vidéos de La Brouette, organisme de Trois-Rivières qui partage un guide de démarrage et de la formation.

3. CUISINER UN NOUVEL ALIMENT

Le bon docteur et directeur national de la santé publique, Horacio Arruda l'a dit : « C'est le bon temps de cuisiner des choses que ça fait longtemps qu'on a le goût d'essayer! » Alors, on vous invite à suivre la proposition du Dr. Arruda ! Vous pouvez consulter le site « Cuisinons en famille » des Producteurs laitiers du Canada pour trouver des idées.

4. ÉVITER LE GASPILLAGE

Plusieurs repas peuvent avoir une deuxième vie. Voici quelques idées sur le site Foodlavie.

5. ANIMAUX EN FRUITS ET LÉGUMES

Avez-vous déjà essayé de créer des personnages et dessins avec des fruits et légumes ? Cela peut être une activité loufoque à essayer avec vos enfants et ensuite, de manger cette belle création..



6. FAIRE UNE LISTE D'ÉPICERIE ILLUSTRÉE

Dessin ou collage, ce petit bricolage permettra aux enfants de faire savoir ce qu'ils aimeraient manger dans votre prochaine épicerie et de leur faire découvrir de nouveaux aliments. On vous propose aussi une liste d'épicerie pour ne rien oublier!

7. ORGANISER UN SOUPER VIRTUEL

Vous aviez l'habitude de faire des soupers en famille élargie ou entre amis ? Pourquoi ne pas essayer de faire un souper par Skype ou Facetime avec vos proches ?

8. TROUVER DES ACTIVITÉS DE DIVERTISSEMENT

Pourquoi se divertir ? Pour éviter le grignotage relié à l'ennui et manger trop d'aliments non nécessaires au bon fonctionnement du métabolisme. Voici 11 jeux de société qui plairont autant aux parents qu'aux enfants.

9. REPAS THÉMATIQUE CABANE À SUCRE

Des petits repas thématiques de saison permettent de s'évader durant cette période de confinement. Un repas traditionnel cabane à sucre fait à la maison peut-être amusant à préparer. Sinon, plusieurs cabanes à sucre de la région offrent un service à emporter.

10. PÂTE À MODELER MAISON

La pâte à modeler est un classique indémodable capable d'occuper les enfants des heures durant. Même si on l'aime beaucoup en jeu libre, il aussi est possible de l'utiliser pour créer de super activités dirigées et éducatives pour les tout-petits. Le lien avec la saine alimentation ? Une belle occasion de cuisiner avec vos tout-petits!
Voici la recette

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

VOICI NOTRE TOP 10 D'OUTILS POUR VOUS FAIRE BOUGER À LA MAISON

1. ATTENTION! ENFANTS EN MOUVEMENT

2 à 5 ans

Attention ! Enfants en mouvement vous offre une liste de jeux adaptés aux enfants. Vous trouverez ici, 25 fiches de jeux pour amuser vos tout-petits.

2. FORCE 4 À LA MAISON

6 à 11 ans

Force 4 à la maison, vous offre des activités pour bouger en famille à l'aide de capsules vidéos.

3. BOUGE AU CUBE

6 à 11 ans

Faites le plein d'énergie grâce à ces huit capsules vidéos. Une belle façon de maintenir de saines habitudes de vie.

4. VIFAMAGASINE.CA

9 à 13 ans

Ce site vous offre la possibilité de télécharger des idées de jeux qui font bouger à l'intérieur et à l'extérieur. Abondamment illustré, le répertoire regroupe 16 missions (56 jeux), spécialement conçues pour les jeunes de 9 à 13 ans.

5. FILLACTIVE

Filles de 12 à 17 ans

Les filles, il faut continuer à bouger ! Fillactive donne la possibilité de suivre des séances d'entraînement adaptées à tes goûts, besoins et capacités. Voici un autre [lien](#) pour l'entraînement.

6. ENTRAÎNEMENT À LA MAISON : LES EXERCICES DES KINÉSIOLOGUES

12 ans et +

La Fédération des Kinésiologues du Québec offre plusieurs vidéos sur le site "Mon kinésiologue" pour vous permettre d'être actif grâce à du support professionnel et dynamique.



7. COURS DE MISE EN FORME ET DE YOGA EN LIGNE

12 ans et +

L'équipe de Yoga Fitness à la santé physique et mentale de la population à coeur. C'est pour cette raison qu'elle offre des cours en ligne gratuits tous les jours.

8. VOICI 6 APPLICATIONS GRATUITES POUR S'ENTRAÎNER AVEC VOTRE CELLULAIRE

15 ans et +

La salle de sport a fermé, le studio de yoga aussi ? Après quelques jours à faire la patate sur le divan, vous avez envie de bouger ? Voici les six meilleures applications et sites d'entraînement à domicile gratuits et en français.

9. LA MARCHÉ UN GESTE NATUREL

15 ans et +

Quoi de mieux que de marcher pour prendre l'air et rester actif. On vous propose de consulter ce document qui donne une multitude d'informations reliées à la marche.

10. MOVE 50 +

50 ans et +

Ce site propose 36 vidéos d'activité physique en français adaptées aux personnes de 50 ans et plus. Les vidéos sont d'une durée de 12 à 34 minutes et portent sur 5 thématiques : Sur chaise, En douceur, Posture et stabilité, Vitalité et Sans limite



MOBILISATION ET CONCERTATION LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ



MOBILISATION ET CONCERTATION

La TIR SHV continue d'être mobilisée et de concerter les milieux afin de les soutenir dans leurs besoins en saines habitudes de vie, malgré la crise de la COVID-19. En ce moment, nous travaillons principalement sur :

- Le soutien à la réalisation de projets relié à l'accessibilité physique et économique aux aliments sains
- La planification d'une formation pour les enseignants(es) de maternelle 4 ans portant sur l'impact du jeu libre et actif ainsi que de la sécurité bien dosée sur le développement global des enfants. Le tout se développe en collaboration avec les commissions scolaires de la Mauricie, le CIUSSS MCQ et l'UQTR.
- L'accompagnement des services de garde éducatifs à l'enfance pour la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie
- La planification stratégique de la Démarche mauricienne pour la réussite éducative des jeunes par la lutte à la pauvreté en collaboration avec les partenaires régionaux et locaux impliqués.



LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Tous les lundis matin, la TIR SHV participe aux rencontres du comité régional en sécurité alimentaire organisé par le Consortium en développement social de la Mauricie afin de coordonner ses efforts en sécurité alimentaire. Une équipe régionale composée de la Direction de santé publique et de la TIR SHV travaille actuellement sur l'hygiène et la salubrité dans les lieux de distribution.

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Il est possible que vous ressentiez du stress, de l'anxiété et la déprime dans le contexte de la pandémie reliée au COVID-19. Si c'est le cas, nous vous invitons à faire de l'activité physique régulièrement pour aider à canaliser le tout... Il s'agit d'un moyen simple prouvé scientifiquement!

Également, une alimentation saine aide à se sentir bien et à soutenir le système immunitaire.

Si vous ressentez le besoin de parler et de consulter, nous vous invitons à lire les informations mises en ligne par le gouvernement du Québec.

