



INFOLETTRE

Saines Habitudes de Vie
Mauricie

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

Juillet 2020



POUR VOUS !

SAINE ALIMENTATION

Engouement pour les jardins et les potagers en Mauricie !

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Rester actif à l'extérieur cet été !

LA TIR SHV TOUJOURS ACTIVE POUR VOUS !

La TIR SHV mobilise plusieurs partenaires autour des saines habitudes de vie. Saviez-vous que la Dre Marie Josée Godi est la présidente de la TIR SHV ? Elle a un message important à partager.

« Dans le contexte actuel relié à la COVID-19, il est très important de se préoccuper de la santé physique et mentale des petits comme des grands. Depuis le début de la pandémie et suite au confinement, les résultats de différents sondages démontrent que la population québécoise est moins active, s'alimente moins bien et vit plus d'anxiété. C'est pourquoi, j'invite tous les décideurs et intervenants des milieux de vie municipal, scolaire, service de garde à l'enfance et communautaire à faciliter la pratique régulière d'activités physiques et l'accès à la saine alimentation pour tous les groupes d'âge de la population afin de limiter les impacts négatifs de la pandémie.

Évidemment, afin de limiter la propagation du virus, il est nécessaire de respecter les mesures gouvernementales de distanciation physique, l'étiquette respiratoire et le lavage des mains dans les activités et les projets que vous planifiez ou mettez en place pour permettre l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

À titre de présidente de la TIR SHV de la Mauricie, je vous informe que nous pouvons vous soutenir dans la planification et la réalisation d'activités ou de projets. Pour ce faire, vous pouvez communiquer avec Mme Alexandra Rivard, coordonnatrice du plan d'action de la TIR SHV (819 668-9867 ou alexandra.rivard@urlsmauricie.com). Elle pourra vous orienter vers les bonnes sources d'information et les acteurs de soutien internes ou externes à la TIR SHV en mesure de vous aider. »

Marie Josée Godi

MD, M. Sc., FRCPC

Directrice de la santé publique et de la responsabilité populationnelle
CIUSSS MCQ



SAINE ALIMENTATION

ENGOUEMENT POUR LES JARDINS ET LES POTAGERS EN MAURICIE 3 ASTUCES POUR VOUS !

1. ENTRETENIR SON POTAGER

Entretien d'un potager n'est pas sorcier! Dépistage, prévention, désherbage et arrosage. Effectués régulièrement, ces actions contribuent à garantir le succès du potager. Pour vous aider dans l'entretien de votre potager, nous vous suggérons de consulter [le guide Démarrer un potager](#) de l'organisme [La Brouette](#) de Trois-Rivières qui donne des astuces sur le sujet.

2. IMPLIQUER TOUTE LA FAMILLE

En impliquant toute la famille dans le jardinage, les enfants auront eux aussi le goût de manger davantage de légumes qu'ils auront semés et entretenus avec amour. Vifa magazine a publié [7 idées faciles pour cultiver le goût du jardinage chez vos enfants](#).



3. PARTICIPER À UN JARDIN COMMUNAUTAIRE DE FAÇON SÉCURITAIRE

Des affiches de consignes à respecter dans les jardins communautaires sont disponibles si vous participez à ce genre de beau projet collectif. Nous vous partageons [la version simplifiée](#) et [la version complète](#). Merci à la TIR SHV Chaudière-Appalaches pour ce partage.



2. RÉPERTOIRES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEIN AIR EN MAURICIE

L'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie a produit différents répertoires qui mettent de l'avant les activités physiques de plein air qu'il est possible de faire en Mauricie. Vous pouvez consulter le [Répertoire sur la marche et la randonnée pédestre](#) ainsi que celui sur [le vélo de promenade et de montagne](#).

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

RESTER ACTIF À L'EXTÉRIEUR CET ÉTÉ DES OUTILS POUR VOUS !

1. LE GUIDE MARCHER SIMPLEMENT POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

La marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus accessible et la moins coûteuse qui soit. Elle est sécuritaire et facile à intégrer dans notre quotidien si l'on souhaite adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif. Voici [un guide](#) très simple sur le sujet, produit par les kinésiologues du CIUSSS MCQ.

3. UN GUIDE DE 49 ACTIVITÉS PHYSIQUES FACILES ET RAPIDES POUR LES 2 À 4 ANS

Le site Internet Actif pour la vie propose [un guide de 49 activités physiques](#) faciles et rapides à organiser pour faire bouger les petits de 2 à 4 ans à l'extérieur.