



# INFOLETTRE



Table intersectorielle régionale en  
**saines habitudes de vie**  
de la Mauricie

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

**Novembre 2020**



## POUR VOUS !

Depuis la dernière infolettre, malgré la tempête entourant la COVID-19, la TIR-SHV de la Mauricie a réalisé de nombreux projets, collaboré avec des partenaires à l'avancement de plusieurs réalisations et a poursuivi avec brio son plan d'action. Les actions en communication ont pris une grande place au niveau régional, mais également au niveau du Réseau des TIR-SHV provincial.

Dans cette édition à saveur d'automne, vous aurez la chance de découvrir plusieurs nouvelles identités visuelles qui ont vu le jour récemment et d'y dénicher des trucs et astuces en saine alimentation et en activité physique. Ce sera aussi l'occasion de consulter des articles intéressants pour vous.

Cet été, des démarches ont été entreprises afin de donner un vent de fraîcheur à l'identité visuelle de la TIR-SHV de la Mauricie. L'équipe de travail souhaitait avoir une nouvelle identité qui représentait l'effet multiplicateur, de concertation et de partenariat de l'organisation. Nous vous présentons en grande primeur, dans cette infolettre, la nouvelle identité visuelle de la TIR-SHV de la Mauricie.

## LA TIR-SHV DE LA MAURICIE CHANGE D'IDENTITÉ VISUELLE

Depuis les cinq dernières années, la TIR-SHV de la Mauricie avait une identité visuelle intitulée : saines habitudes de vie de la Mauricie. Après avoir établi un plan de communication, il a été proposé de donner un vent de fraîcheur à l'identité visuelle rassemblant les partenaires autour de la TIR-SHV. Nous vous présentons aujourd'hui, le résultat de ce travail.

Il a été choisi d'inclure dans cette nouvelle identité visuelle le nom complet « Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie de la Mauricie ». C'est ainsi que le cœur, représentant les saines habitudes de vie, a été mis de l'avant avec un effet d'amplitude afin de représenter la concertation et l'effet multiplicateur de la TIR-SHV. La couleur rouge, déjà présente dans l'ancienne identité visuelle, a été choisie pour représenter le logo pour sa couleur vive qui se démarque par son leadership. Le logo de la TIR-SHV se décline maintenant en versions courte et longue qui peuvent être utilisées dans différents contextes.



Table intersectorielle régionale en  
**saines habitudes de vie**  
de la Mauricie

## LE RÉSEAU DES TIR-SHV DEVIENT LE COLLECTIF TIR-SHV

Le réseau des TIR-SHV devient officiellement le Collectif TIR-SHV. Ce dernier regroupe les 17 TIR-SHV des régions administratives de la province. Le Collectif se veut l'allié privilégié qui catalyse les forces vives des milieux pour améliorer la santé et la qualité de vie des citoyennes et des citoyens ! Cette nouvelle identité incarne les fondements du travail des TIR-SHV.

Par leur grand bassin d'expériences et d'expertises en projets collectifs interdisciplinaires, leur dynamisme et leur force de mobilisation, les TIR-SHV sont des accompagnateurs fiables, pondérés et équitables qui travaillent avec les partenaires de leur région, à amplifier l'impact sur la santé et la qualité de vie des citoyennes et des citoyens. Pour visionner la vidéo qui a été produite par le Collectif où l'on peut voir les coordonnateurs de la TIR SHV de la Mauricie, [cliquez ici](#).



## NOTRE CONSEILLÈRE EN COMMUNICATION

L'équipe de la TIR-SHV de la Mauricie compte dans ses rangs Marie-Andrée Paquin, conseillère en communication qui travaille à l'élaboration et la mise en place de plusieurs actions en communication qui ont été ciblées dans le plan d'action en saines habitudes de vie de la TIR-SHV de la Mauricie.

Parmi ses réalisations, on compte :

- La réalisation d'un plan de communication
- La nouvelle identité visuelle
- La création de la [page Facebook de la TIR-SHV de la Mauricie](#)
- La mise en page de plusieurs documents promotionnels en lien avec les actions du plan d'action régional en saines habitudes de vie de la TIR-SHV
- La mise à jour de l'arbre de communication des partenaires
- La création et la diffusion de l'infolettre

*Marie-Andrée a comme mission de faire la promotion des outils de travail qui sont disponibles et faire rayonner les bons coups réalisés par la TIR-SHV et ses partenaires locaux. Son mandat préféré : Vulgariser et rendre accessible l'information pour vous ! Si vous désirez faire connaître un bon coup, relié aux saines habitudes de vie, n'hésitez pas à la contacter.*

*Marie-Andrée Paquin*

Conseillère en communication  
[ma.paquin@urlismauricie.com](mailto:ma.paquin@urlismauricie.com)

# MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

## RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF EN ZONE ROUGE, UN DÉFI POSSIBLE !

La Mauricie étant maintenant classée au niveau d'alerte rouge relativement à la COVID-19, les possibilités de faire des activités physiques et sportives organisées sont beaucoup plus restreintes ou impossibles. Dans ce contexte, il faut penser à des alternatives pour continuer d'être physiquement actif ou active sur une base régulière, surtout si les activités que vous pratiquez en situation plus normale ne sont plus accessibles. Ceci afin de maintenir vos acquis ou d'améliorer votre bien-être physique et psychologique.

Les alternatives se situent au niveau des activités physiques libres pratiquées seules ou en dyade (à 2) à l'intérieur ou à l'extérieur. Évidemment, pour les activités pratiquées en dyade, comme la marche par exemple, il est très important de respecter la distanciation physique de 2 mètres. Il faut noter que les membres d'une bulle familiale vivant sous le même toit peuvent pratiquer des activités physiques et sportives sans avoir à respecter la distanciation physique.

La période automnale actuelle ainsi que l'hiver qui s'approche à grands pas sont très favorables à ce type d'activités puisque ces saisons offrent plusieurs opportunités de pratique d'activités extérieures. Voici quelques idées d'activités libres faciles d'accès :



### ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- Marcher ou jogger dans votre quartier, dans les parcs ou dans les sentiers boisés à proximité de chez vous
- Faire une sortie à vélo
- Faire une randonnée en montagne
- Jouer dehors avec les enfants (ex : jeux de tag ou une partie de hockey en famille)
- Faire les tâches ménagères sur votre terrain (ex : ramasser les feuilles)
- Faire des exercices musculaires à l'extérieur avec le poids de son corps ou avec le matériel disponible à la maison (N.B. Il est possible d'utiliser différentes choses disponibles dans la maison pour remplacer le matériel spécialisé (ex : cannes de conserves)
- Utiliser les circuits d'entraînement extérieurs disponibles dans certains parcs municipaux



*Soyez créatifs pour utiliser tout ce que votre environnement intérieur et extérieur vous offre pour rester physiquement actifs et actives ou pour vous mettre en action. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les endroits ouverts permettant la pratique libre d'activité physique.*

*N'oubliez pas que pour assurer une pratique régulière d'activité physique à long terme, il faut faire des activités qu'on a du plaisir à pratiquer et qui correspond à ses capacités.*

### ACTIVITÉS INTÉRIEURES

- Suivre des vidéos d'exercices musculaires, cardiovasculaires, de yoga ou de flexibilité sur Youtube (attention de respecter vos capacités)
- Danser en famille sur de la musique entraînante
- Faire les tâches ménagères dans la maison (ex : passer l'aspirateur)
- Jouer à des jeux de chamaille en s'assurant de mettre des balises sécuritaires
- Utiliser le matériel d'entraînement disponible à la maison (ex : tapis roulant, vélo stationnaire, poids, élastique, ballon, etc.)



*Yanik Lefebvre*

Coordonnateur de la  
TIR-SHV de la Mauricie  
[yanik.lefebvre@ssss.gouv.qc.ca](mailto:yanik.lefebvre@ssss.gouv.qc.ca)

# SAINE ALIMENTATION

Claudia L. Tourigny est nutritionniste à raison de deux jours par semaine pour la TIR-SHV de la Mauricie en plus de travailler pour le CIUSSS MCQ. Elle accompagne les milieux dans la mise en place d'environnements favorables à la saine alimentation pour tous. La tête pleine de projets et d'idées, elle vous présente ses recettes coup de coeur de l'automne, abordables pour tous !

## LA SAISON DES COURGES

*Rapidement, vous vous dites probablement : « L'automne et les courges, assez cliché! » En effet ! L'idée ici n'est pas de réinventer la roue, mais de profiter de cette période d'abondance pour vous faire découvrir les multiples possibilités que nous offrent les courges, plus précisément la courge spaghetti.*

### VERSATILE

- En accompagnement avec un soupçon d'huile et de fines herbes.
- Dans la soupe : Quoi de plus réconfortant qu'une bonne soupe lorsque les journées rafraîchissent?
- En salade : Façon rémoulade, c'est un délice!
- En gratin : Je vous propose une version encore plus protéinée avec du poulet et du pesto.
- En remplacement des pâtes : Avec la traditionnelle sauce à spaghetti ou avec une touche de plaisir supplémentaire!
- En pain ou muffins : Tout comme les courgettes et la citrouille, la courge à spaghetti fait de très bons desserts.
- En croquettes : Voilà une façon assez amusante de manger des légumes!

### PRATIQUE

- Entière, elle se conserve à température pièce pendant plusieurs mois. Il est donc temps de faire des réserves pendant la période d'abondance.
- En gratin ou en remplacement des pâtes, elle se place bien dans un contenant isotherme (Thermos) pour les lunchs. La salade et les muffins sont aussi de bons compléments dans la boîte à goûter des petits et des grands.
- Elle est adaptée à l'alimentation végétarienne, sans gluten et est une bonne option pour les personnes diabétiques.



*Claudia L. Tourigny*

Nutritionniste

[claudia\\_tourigny@ssss.gouv.qc.ca](mailto:claudia_tourigny@ssss.gouv.qc.ca)

### ABORDABLE

Une courge moyenne (1,5 kg) vous donnera environ 750 ml (3 tasses) de rendement

Coût : de 1,60 \$ à 3,25 \$

3 tasses = 6 portions de légumes



## NOUS VOUS PARTAGEONS 6 ARTICLES INTÉRESSANTS POUR VOUS !

### 1. SAINE ALIMENTATION ET MODE DE VIE ACTIF, SPÉCIALE COVID-19

L'Institut national de santé publique du Québec a partagé une veille scientifique - spécial COVID-19. Pour lire ces articles intéressants, [cliquez ici](#).

### 2. SUCCÈS POUR LE PROJET COMPLÉMENTAIRE DE LA FUTURE SERRE SOLIDAIRE DE TROIS-RIVIÈRES

Le Bas-du-Cap est l'hôte d'un tout nouveau projet dont l'objectif est d'offrir des fruits et des légumes à très bas prix. Pour lire l'article, [cliquez ici](#).

### 3. MAURICIE RÉCOLTE / MASKI RÉCOLTE

Le projet de cueillette et de distribution de surplus agricoles Maski Récolte prend de l'ampleur au sein de la Mauricie. Il a notamment été adopté par la Ville de Trois-Rivières et la MRC des Chenaux. Pour en savoir plus sur ces beaux projets, [cliquez ici](#).

### 4. PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES MARCHÉS BIOALIMENTAIRES 2020-2023 DU MAPAQ

Contribuez à la Stratégie nationale d'achats d'aliments québécois : pour une alimentation locale dans les institutions publiques. Pour connaître l'aide financière disponible, [cliquez ici](#).

### 5. APPEL DE PROJETS 100 DEGRÉS

Inspiré du mouvement De la ferme à l'école, cet appel de projets vise à offrir davantage d'aliments sains, frais et locaux aux élèves en soutenant la mise en place de circuits courts et le développement de partenariats entre les écoles et les entreprises ou coopératives agricoles de proximité. Le formulaire de dépôt sera disponible le 3 novembre. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

*En ces temps plus difficiles, l'équipe de travail du plan d'action régional en saines habitudes de vie de la TIR-SHV tenait à vous dire que nous sommes toujours là pour vous. Plusieurs beaux partenariats ont vu le jour, dans les derniers mois et cela permet de faire avancer plusieurs projets concrets partout en Mauricie. Suivez notre [page Facebook](#) pour connaître les différentes avancées de la TIR-SHV.*



### 6. TÉLÉTRAVAIL : 3 OUTILS POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON

Plus que jamais, la pratique d'une activité physique régulière est importante pour demeurer en bonne santé physique et mentale. Ce n'est pas parce que vous êtes en télétravail que vous devez vous en passer. Voici [les meilleurs outils](#) répertoriés par Vifa magazine pour demeurer actif à la maison.



Alexandra Rivard

Coordonnatrice  
du PAR-SHV de la TIR-SHV  
[alexandra.rivard@urlsmauricie.com](mailto:alexandra.rivard@urlsmauricie.com)