

Programme  
de promotion des  
saines habitudes  
de vie

Cadre et calendrier  
des actions

**Vas-y,  
fais-le  
pour toi!**



**À la suite du Forum des générations, le gouvernement du Québec lance un vaste programme de promotion des saines habitudes de vie.**

Faire en sorte que le plus grand nombre de Québécoises et de Québécois redécouvrent au quotidien le plaisir de bouger et celui de bien manger. « Plus de fruits et de légumes », « Bouger plus », « Plus de plaisir dans nos vies »; le message est simple. Pourtant, nous le constatons tous, changer nos habitudes de vie n'est pas chose facile puisque cela exige des efforts personnels.



La famille, l'école, le milieu de travail, les municipalités sont les partenaires essentiels pour promouvoir et faciliter les saines habitudes de vie. Le Gouvernement fait plus que s'engager dans un plan de promotion des saines habitudes de vie. Il propose un partenariat aux villes, aux institutions scolaires, de santé et de services sociaux, aux entreprises et aux organismes pour mettre en valeur les équipements, les activités et les programmes existants, et pour créer de nouvelles opportunités.

Nous avons élaboré un premier calendrier des programmes et des événements propices à nous aider à bouger et à mieux s'alimenter. Le gouvernement du Québec, de concert avec ses partenaires, s'engage à investir temps et argent pour promouvoir ces activités, par tous les canaux de communication appropriés.

Nous lançons aux Québécoises et Québécois une invitation personnalisée et collective à la santé et au plaisir! Nous le souhaitons vivement, elle fera boule de neige au cours des trois prochaines années.



**Vas-y,  
fais-le  
pour toi!** 

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)



L'adoption de saines habitudes de vie, particulièrement par la pratique régulière d'activités physiques et par une saine alimentation, sont des déterminants importants de la santé. La sédentarité et une alimentation inadéquate représentent des facteurs de risque de maladies chroniques, première cause d'hospitalisation et de mortalité au Québec.

La meilleure façon d'améliorer l'état de santé de la population consiste à investir dans la promotion pour combattre la sédentarité, encourager une alimentation adéquate et utiliser de bonnes pratiques de manipulation des aliments.

## Le Programme de promotion des saines habitudes de vie visera donc spécifiquement à :

- favoriser l'intégration au quotidien d'au moins 30 minutes d'activités physiques;
- soutenir les milieux scolaire et municipal ainsi que les entreprises qui mettent en place les environnements favorables à l'activité physique;
- favoriser l'adoption d'un comportement visant l'intégration de la consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes;
- faire connaître la gamme des fruits et légumes du Québec accessibles et disponibles sur le marché;
- favoriser de bonnes pratiques de manipulation des aliments et ainsi conserver la salubrité des produits alimentaires.



**Vas-y,  
fais-le  
pour toi!**

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

L'adoption de saines habitudes de vie est conditionnée par un ensemble de facteurs. Certains sont liés aux valeurs, aux connaissances, aux croyances et aux attitudes des individus alors que d'autres sont davantage liés à leur environnement.

La promotion de saines habitudes de vie doit reposer sur un partenariat entre plusieurs acteurs, particulièrement ceux des milieux associatif, éducatif et municipal, mais également ceux des milieux institutionnel, privé et gouvernemental, notamment les responsables du sport et du loisir, de l'éducation, de la santé et des services sociaux.

Comme les habitudes de vie s'acquièrent tôt et que le milieu familial est déterminant à cet égard, trois milieux d'intervention sont préconisés de manière à joindre en priorité la famille et les jeunes.

- **L'environnement municipal** puisqu'il est le milieu de vie commun à toutes les familles. C'est là, à proximité de la demeure familiale, que doivent se développer et se multiplier des occasions de pratique d'activités physiques et que l'accessibilité aux aliments sains doit être favorisée.
- **L'environnement scolaire** puisqu'il est le milieu de vie quotidien des jeunes et un canal privilégié pour joindre les familles. De bonnes habitudes de vie contribuent à la réussite scolaire des jeunes.



- **L'environnement de travail** puisqu'il est un milieu clé pour réaliser des activités de sensibilisation et de promotion de la santé. Il faut faire en sorte que le milieu de travail présente un contexte favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.





- **Un vaste programme de promotion sur trois ans débutant le 15 novembre 2004.** Ce programme incitera la population québécoise à développer une attitude positive à l'égard de la pratique d'activités physiques et d'une saine alimentation.
- **La création d'un Réseau-Activités développé avec les partenaires du programme.** Ce réseau aura une présence aux grands festivals et événements afin de mieux faire connaître les activités qui s'offrent à ceux qui souhaitent bouger plus et manger mieux. Les initiatives des partenaires seront publicisées et le calendrier des activités et des événements sera constamment bonifié et enrichi.
- **Des partenariats et des alliances seront élaborés.** Tout au long de l'année, des partenariats avec des municipalités, des entreprises, des médias et des institutions seront développés pour augmenter le budget de communication ou d'activités, pour obtenir des appuis, pour créer des occasions supplémentaires.



**Vas-y,  
fais-le  
pour toi!**

[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

# Calendrier

Chaque saison apporte son lot d'activités, d'événements et d'occasions pour découvrir le plaisir de bouger et de mieux s'alimenter. Ce calendrier est préliminaire et évolutif. Il pourra être bonifié avec des activités qui initieront au plaisir de bouger et à la saine alimentation. Il pourra être adapté également pour les municipalités, les écoles, les entreprises et pourquoi pas, pour les familles et les individus. Tous seront invités à participer à des défis sur le thème des saines habitudes de vie.



**Plaisir sur glace**  
Du 15 janvier au 20 février 2005

**ISO-actif**  
Hiver et printemps 2005

**Concours École active**  
Printemps 2005

**Mois de l'éducation physique  
et du sport étudiant (MEPSE)**  
Mai 2005

**Les Journées actives**  
Printemps et été 2005

**Mon style de marche**  
Automne 2005

**Approche École en santé**  
Périodes scolaires

**Programme Écoles en forme et en santé**  
Année scolaire 2004-2005

**Québec en forme**  
De 2002 à 2006

**Mois de l'innocuité alimentaire**  
Janvier 2005

**Plaisir de bien manger**  
De 2005 à 2007

**Mes aliments, j'en prends soin!**  
Automne 2005

**Mérite national de la restauration  
et de l'alimentation**  
Le 22 mars 2005

**Vas-y,  
fais-le  
pour toi!**   
[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

## 2005

