

Bien ancrée au sein de la démarche COSMOSS depuis 10 ans, la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie du Bas-Saint-Laurent (TIR-SHV) œuvre à la création d'environnements favorables et à l'adoption de saines habitudes de vie.

Mais qu'est-ce qu'un environnement favorable ?

C'est un milieu qui réunit les conditions propices afin d'encourager les jeunes, les familles et les citoyens à faire des choix éclairés pour leur santé et leur qualité de vie.

PRIORITÉ 1

Soutenir le milieu municipal en matière de création d'environnements favorables à la santé et à la qualité de vie.

En matière de création d'environnement favorable à la santé, les municipalités se trouvent au cœur de l'action et ces dernières détiennent plusieurs compétences et leviers pour soutenir les choix santé. La TIR souhaite donc :

- Sensibiliser les différents acteurs municipaux à l'importance de rendre les environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie ;
- diffuser des bonnes pratiques, notamment et en offrant les conférences-réseautages 100 degrés ;
- Doter les municipalités participantes d'un inventaire complet des sites et équipements récréatifs et sportifs présents sur leur territoire ainsi qu'un plan d'amélioration de chacun de ces espaces (PAPERS) ;
- Accompagner les municipalités dans la mise en place de conditions favorisant le transport actif et la réalisation d'un plan de déplacement ;
- Accompagnant les municipalités dans les démarches ou travaux visant la transformation des environnements favorables à la santé et à la qualité de vie.



Membres de La
TIR-SHV

Andrée Lambert,
Direction de la santé publique,
CISSS du Bas-Saint-Laurent

Bernard Dubé,
École Élisabeth Turgeon

Denis Tremblay,
Commission scolaire des Phares

Emma Savard,
COSMOSS

Lucille Porlier,
URLS

Marc Boudreau,
RSEQ de l'Est-du-Québec

Marie-Élyse Gagnon,
Réseau des services à la petite enfance de
l'Est-du-Qc

Marie-Josée Pineault,
Direction de la santé publique,
CISSS du Bas-Saint-Laurent

Michel Lagacé,
Préfet RDL et président de Table des préfets
du Bas-Saint-Laurent

Mylène Blanchette,
Table de concertation bioalimentaire du BSL

Nathalie Lavoie,
ministère des Affaires municipales, du
Développement durable et de
l'électrification des Transports

Nicole Lavoie,
Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent

Simon Pelletier,
Ministère de la Famille

**Amélie Pichette en remplacement de
Simon Tremblay,**
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et
de l'Alimentation



PRIORITÉ 2

Améliorer l'accès physique et économique à une saine alimentation pour tous

Une saine alimentation pour tous est possible dans un milieu qui permet à toute sa population, sans distinction du statut économique et social, de pouvoir s'approvisionner, choisir, préparer et conserver des aliments permettant de développer et maintenir la santé. Au Bas-Saint-Laurent, de nombreux acteurs et instances y oeuvrent. La TIR-SHV fait le pari que de franchir un pas vers une concertation globale en matière d'alimentation permettrait à tous les acteurs concernés de maximiser l'accès à une saine alimentation, pour les populations vulnérables, notamment en milieu rural.

Les actions de la TIR-SHV sont de:

- Présenter la démarche et les plus-values d'une « ville/MRC nourricière » à des instances régionales concernées;
- Soutenir les communautés locales dans leurs actions en rendant disponibles de l'expertise et du soutien de l'organisme national Vivre en ville;
- Documenter et partager les initiatives locales ainsi que les travaux en cours afin d'inspirer et d'outiller les différents acteurs;
- Tenir un évènement régional rassembleur permettant de développer une vision et une stratégie nourricières au Bas-Saint-Laurent.
- Soutenir les services de garde éducatifs à l'enfance dans la mise en place de jardins, notamment par le partage et le transfert des formules de jardinage utilisées dans la région.

Pour aller plus loin

Julie Desrosiers

Coordonnatrice de la TIR-SHV
CISSS du Bas-Saint-Laurent,
Direction de la santé publique
Téléphone : 418-724-5231, poste 210
julie.desrosiers0108.ciassbsl@ssss.gouv.qc.ca

Cathy Potvin,

Agente de développement régional pour la TIR-SHV et
coordonnatrice régionale Fillactive
Téléphone : 418-724-6440, poste 245
cpotvin@cosmoss.qc.ca

PRIORITÉ 3

Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les adolescents

La pratique de l'activité physique chez les jeunes chute de façon importante à l'adolescence, et cette situation est particulièrement plus marquée chez les filles. Afin de contrer cette tendance, la TIR-SHV souhaite aider à lever les obstacles que peuvent vivre les pré-adolescents et les adolescents face à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, la TIR-SHV a identifié les actions suivantes:

- Déployer la campagne WIXX sur le territoire. Les écoles et les municipalités seront invitées à mettre en place des activités WIXX à la rentrée scolaire, en hiver, à la semaine de relâche et lors des camps de jour estivaux.
- En collaboration avec l'organisme Fillactive, soutenir les écoles dans la mise en place d'environnements favorables à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif chez les filles.
- Soutenir les comités responsables du programme Accès Loisir afin de bonifier et faire connaître l'offre d'Accès Loisirs pour les adolescents.

Harmoniser nos actions

La TIR-SHV s'arrime aux planifications stratégiques de COSMOSS déployées dans les 8 MRC du territoire et vient en appui aux actions dans les milieux.



Québec en forme est heureux d'accompagner et de soutenir COSMOS et la TIR-SHV du Bas-Saint-Laurent.