

# Partenaire

Bulletin d'information de COSMOSS -9 mois à 30 ans de La Matapédia

Numéro 270 → 28 mars 2018

Édition spéciale  
**ÉCRANS**

3 avril  
**Comité Espace familles  
de Causapsal**  
4 et 5 avril  
**COTIM**

## STATISTIQUES-CHOC!

**76%** des jeunes canadiens de 5 à 11 ans dépassent les recommandations de maximum 2 heures de temps d'écran de loisir par jour! <sup>1</sup>

**91%** des enfants canadiens de 5 à 17 ans ne font pas 60 minutes d'activités physiques d'aérobic par jour! <sup>2</sup>

Quand on parle des écrans, on inclut le temps de loisir passé durant 24 heures devant la télévision, les jeux vidéo, les tablettes, les cellulaires, les iPod, etc.

<sup>1</sup> Statistique Canada 2016  
<sup>2</sup> Bulletin ParticipACTION 2016



## Soyez de la partie

**Calendrier thématique**

Sensibilisons la communauté matapédienne



Cliquez et découvrez notre site internet qui vous propose tous les outils qu'il vous faut pour bonifier vos activités d'avril en y ajoutant une petite touche sur le thème du mois.

Tous ensemble, parlons de la gestion des écrans et faisons une différence auprès des familles par l'impact de notre message commun.

Que l'équilibre entre les technologies et autres aspects de leurs vies soit favorisé!

\* Les thèmes manquants seront établis au cours des 2 prochaines années.

## ADOPTE LE 7

### QU'EST-CE QU'ADOPTE LE 7 ?

Pendant 7 semaines, ta famille et toi en apprendrez plus sur l'impact des écrans et de l'activité physique sur nos vies. Tu apprendras par diverses activités, quiz et mini-défi à te connaître plus et tu seras ensuite prêt à relever le **GRAND DÉFI de la 7<sup>e</sup> semaine** :

**FAIRE :** UN MAXIMUM DE 7 HEURES DE TEMPS D'ÉCRAN  
UN MINIMUM DE 7 HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### POURQUOI ADOPTE LE 7 ?

L'accès facile à internet et aux écrans (tablettes, Ipods, jeux vidéos, téléphones intelligents) fait augmenter de beaucoup les heures passées devant les écrans. Avec tous ces outils informatiques, il devient beaucoup plus facile de devenir inactif.

### POURQUOI LE CHIFFRE 7 ?

**ACTIVITÉ PHYSIQUE = Plus d'une heure par jour soit 7 h par semaine!**  
Il est recommandé aux jeunes de 5 à 17 ans de faire, chaque jour, au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

**TEMPS D'ÉCRAN = Moins d'une heure par jour soit moins de 7 h par semaine!**  
Bien que la surconsommation des écrans soit néfaste pour certaines raisons, les écrans sont essentiels dans la vie actuelle. Il faut miser sur l'équilibre. C'est la consommation excessive qui est néfaste.



Abonnez-vous!!!



## ÊTRE PARENT VERSION NUMÉRIQUE

### Être parent version numérique



### Présentation GRATUITE pour les parents et grands-parents d'enfants de 0 à 15 ans

Vous vous questionnez sur l'utilisation des écrans au sein de votre famille?

**Amqui**  
Jeudi 5 avril de 13 h à 15 h  
Salle de Moisson  
ou  
Mardi 10 avril de 18 h 30 à 20 h 30 à la salle comm. (local 122)

**Causapsal**  
Mercredi 4 avril de 13 h à 15 h  
Salle du conseil de ville  
ou  
Lundi 9 avril de 18 h 30 à 20 h 30  
Salle du conseil de ville

**Sayabec**  
Mercredi 4 avril de 18 h 30 à 20 h 30  
Salle comm.  
ou  
Mardi 10 avril de 13 h à 15 h  
Maison des jeunes

Disponible avec un bonus pour les intervenants, éducateurs, professeurs, etc.

Par l'Agente en prévention et promotion de la santé du CISSS du Bas-Saint-Laurent + Une heure de plus que la version « parent » avec la présence d'un policier de la Sûreté du Québec pour les aspects légaux

**Amqui**  
Lundi 9 avril de 13 h à 16 h  
au Centre hospitalier d'Amqui  
Pour les employés du CISSS et du communautaire

**Causapsal**  
Vendredi 20 avril de 9 h à 12 h  
à la salle du conseil de ville  
Pour le personnel scolaire, du CISSS et du communautaire

Inscription au 418-629-5001

Vous ne pouvez être présent à la représentation pour les professionnels, inscrivez-vous comme parents!

## CONFÉRENCES SOMMES-NOUS TROP BRANCHÉS?

# Conférences gratuites

# Sommes-nous TROP branchés?

Travaillons en équipe, nous avons tous un rôle à jouer!

### ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Mon écran = Like moi!

26 avril en journée  
3 représentations dans le cadre scolaire

Pour les jeunes de :  
Secondaire 1 à 5  
Centre d'éducation des adultes  
Tremplin Travail

### PARENTS ET GRANDS-PARENTS d'enfants de tous les âges

Nos enfants sont-ils trop branchés : que penser, que faire?

26 avril en soirée  
De 18 h à 20 h

Formule avec petites bouchées  
À la salle communautaire d'Amqui

Présentez-vous simplement sur place!

### INTERVENANTS, ÉDUCATEURS, PROFESSEURS, ETC.

Milieus scolaires et de la santé, élus, garderies, communautaires, etc.

Sommes-nous trop branchés?

27 avril au midi  
De 11 h à 13 h 30

Repas fournis (boîte à lunch)  
À la salle communautaire d'Amqui

Inscrivez-vous au 418-629-5001



Venez rencontrer  
**M. Venex Jacobson**  
Ph.D. Professeur - Faculté des sciences humaines  
École de travail social  
Université du Québec