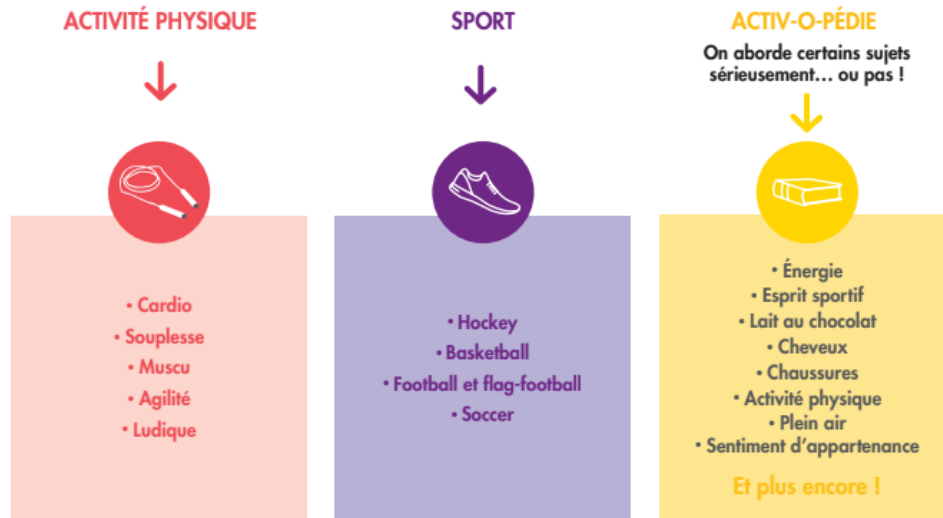


# Bulletin des saines habitudes de vie

## Secteur secondaire – Février 2022

### JEUNE ACTIF AU SECONDAIRE

- ❖ Jeune actif au secondaire, c'est une application mobile gratuite qui offre des défis et des entraînements d'activités physiques et sportives aux jeunes de 13 à 17 ans.



- ❖ Vous pouvez imprimer l'affiche promotionnelle ci-jointe pour inciter les élèves à s'inscrire. Vous pouvez également leur lancer des défis pour leur donner envie de bouger.



### PRÉVENTION TABAGISME

- ❖ Le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) offre une activité clé en main, intitulée « L'envers de la vape : l'anxiété », dont le but est de déconstruire cette fausse croyance que vapoter réduit l'anxiété. Des solutions alternatives pour gérer ses émotions sont mises de l'avant et les jeunes sont informés sur l'importance de demander de l'aide pour soi et pour les autres, ainsi que sur l'existence du soutien et de solutions pour ceux qui vapotent.
- ❖ Vous pouvez vous inscrire à l'adresse suivante pour recevoir le matériel gratuit : <https://quebecsanstabac.ca/form/envers-vape-anxiete>
- ❖ L'intervenant responsable de la prévention des toxicomanies dans votre école peut vous aider à réaliser cette activité ou même la prendre en charge complètement.



## FINANCEMENT

- ❖ Vous aimeriez créer un projet de comptoir à salades, de collations santé ou bonifier l'offre d'aliments locaux à la cafétéria? L'appel de projet « Pour des aliments québécois dans nos écoles », lancé par 100°, est pour vous!
- ❖ L'objectif de cet appel de projet est d'offrir davantage d'aliments sains, frais et québécois 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. Il vise non seulement à favoriser la santé des élèves, en les encourageant à adopter de saines habitudes alimentaires, mais également à contribuer au développement de systèmes alimentaires plus durables en favorisant l'achat d'aliments québécois et des pratiques écoresponsables.
- ❖ La date limite pour déposer un projet est le 18 mars 2022. Les projets retenus pourront bénéficier d'un soutien financier jusqu'à la hauteur de 15 000\$.
- ❖ Vous trouverez tous les détails dans le document d'information ci-joint.



## ÉDUCATION NUTRITION

- ❖ Un sondage visant à mieux connaître la réalité, les besoins et les enjeux des enseignants en éducation physique en ce qui a trait à l'enseignement de concepts liés à la saine alimentation est en cours sur le site ÉducationNutrition. Les résultats de ce sondage d'environ 12 minutes mèneront à l'élaboration de ressources adaptées à la pratique des enseignants.
- ❖ Voici le lien à transmettre aux enseignants en éducation physique et à la santé de 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> secondaire :  
<https://sondage.som.ca/pw22019nbk/?fournisseur=ip6kcy>
- ❖ Les participants courent la chance de gagner l'une des 10 cartes-cadeaux Sports Experts de 100\$. Le tirage sera effectué le 4 mars 2022.

Education Nutrition

**N'hésitez pas à communiquer avec moi!**

Audrey Michaud  
Coordonnatrice – Secteur scolaire  
amichaud@mauricie.rseq.ca  
819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**  
MAURICIE