

# CÉLÉBRONS ENSEMBLE



## NOTRE ENGAGEMENT COLLECTIF

### En souvenir des Célébrations de la TMVPA et de la TQSA | 15 juin 2022

Nous vous remercions sincèrement pour votre participation aux Célébrations entourant le 10<sup>e</sup> anniversaire de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) et le 5<sup>e</sup> anniversaire de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA).

Ce fut, grâce à vous, une journée magnifique qui restera gravée dans nos mémoires!

Voici quelques messages-clés transmis au cours de la journée qui, espérons-le, vous seront utiles.



10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE



5<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

Québec 

# Célébrons le chemin parcouru!

Éditorial de Sylvie Bernier

Avec l'enthousiasme mobilisateur qu'on lui connaît, Sylvie Bernier nous a rappelé à quel point le concept « d'environnements favorables aux saines habitudes de vie » était encore bien nébuleux pour la majorité des élus et des décideurs, il y a quelques années à peine, lors de la création de la TMVPA et de la TQSA. Tous ensemble, par nos démarches et notre travail d'influence, nous avons contribué à changer les mentalités et à faire évoluer les pratiques. Un travail collaboratif qui n'est certes pas terminé, mais dont nous pouvons tous nous féliciter!



Sylvie Bernier, présidente de la TMVPA et de la TQSA (crédit photo : MSSS)



Mylène Paquette, navigatrice et conférencière (crédit photo : MSSS)

## 129 jours à la rame entre les continents

Conférence de Mylène Paquette

L'aventurière a partagé avec nous son impressionnante expérience de courage et de persévérance : traverser l'Atlantique Nord à la rame en solitaire. Cette conférence nous a permis de nous inspirer de ses messages et de les transposer à nos propres réalités vécues tant au sein de la TMVPA et de la TQSA que dans nos organisations respectives. Un coup de rame à la fois, nous atteindrons ensemble notre objectif d'une société où il est facile de bien manger et de bouger chaque jour.

## 5 messages-clés transmis par Mylène :

**Faire face à l'impasse, une question d'attitude!**

Pour conserver une bonne attitude au quotidien, on peut se demander : « Comment je veux me sentir aujourd'hui? »

**Séduire le changement!**

Dans toute situation, la posture mentale adoptée fait toute la différence.

**L'anxiété est le fruit d'une créativité négative.**

En imaginant le pire, on encourage un processus qui nous coûte cher en énergie!

**Nos angles morts, un espace à surveiller pour demeurer sain!**

On doit mettre notre égo de côté et ne jamais tenir le résultat d'un processus pour acquis.

**Malgré les détours, les ajustements, on suit notre route!**

Les détours n'existent pas, ce sont des apprentissages qui nous mènent au meilleur de nous-mêmes!

# Atelier : S'outiller pour agir sur la transformation de la norme sociale

## Panel d'experts

La norme sociale a grandement évolué au courant des dernières années en saines habitudes de vie. Malgré tout ce chemin parcouru, il reste encore du travail à faire.

On pourrait penser que tout a été dit, que la population connaît les comportements à adopter et qu'il faut seulement marteler les mêmes messages. Les panélistes voient la situation autrement et nous ont donné des conseils afin de poursuivre le changement de la norme sociale en faveur de l'adoption et du maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.



Les panélistes : François Lagarde, MA, Ariane Bélanger-Gravel, PhD et Lise Gauvin, PhD, FCAHS (crédit photo : MSSS)

## ADAPTONS NOS MESSAGES AUX DIFFÉRENTS SEGMENTS DE LA POPULATION ET À LEURS RÉALITÉS DISTINCTES

- Ce n'est pas tout le monde qui adhère et qui se sent concerné par les mêmes messages. On doit chercher à comprendre les préoccupations et les besoins de chaque groupe de la population. Écoutons-les.
- Identifions des leaders dans les communautés que nous cherchons à rejoindre. Ils seront en mesure de nous accompagner pour libeller les meilleurs messages possible et mettre en place des environnements facilitant l'adoption de saines habitudes de vie.
- Assurons-nous que les messages transmis par les différentes organisations soient cohérents entre eux pour éviter la confusion.

## METTONS EN PLACE...

### Des interventions efficaces

Est-ce que nous nous appuyons sur des données probantes? Qui sont les experts avec qui nous pouvons collaborer?

### Socialement acceptables

Nos interventions risquent-elles d'être bien acceptées par la population? Connaissons-nous les réticences susceptibles d'être exprimées?

### Dont on peut mesurer les impacts

Les objectifs de nos interventions sont-ils clairs et mesurables? Nos interventions ont-elles été efficaces? Permettent-elles de rejoindre les populations prioritaires ou vulnérables?

## CONTRIBUONS À FAVORISER LA MISE EN PLACE D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

- Si nous souhaitons que les gens passent à l'action et maintiennent de saines habitudes de vie, il faut que les environnements dans lesquels ils évoluent y soient favorables.
- Ce travail peut s'effectuer par de multiples secteurs représentés par de nombreuses organisations.
- Continuons de partager ensemble les priorités et de maintenir une vision de qui fait quoi, où, quand et comment. Cela nous permettra de mettre en œuvre des actions concertées et d'utiliser les meilleurs leviers à notre disposition.



### **COLLABORONS AVEC LES DÉCIDEURS ET AVEC LES LEADERS D'OPINION**

Les décideurs et les leaders possèdent d'importants leviers pour agir en faveur de la norme sociale. Tentons d'établir une relation avec eux, aidons-les à bien cerner les problématiques et les solutions possibles face aux enjeux prioritaires. Faisons-leur des demandes où les bénéfices pour la population sont clairement démontrés.

### **TENONS COMPTE DES NOUVEAUX ENJEUX**

Adaptons-nous aux réalités de la population. La motivation derrière la décision de bien manger et de bouger régulièrement ne relève pas toujours de la santé, d'où l'importance de bien connaître les groupes de la population à qui nous nous adressons. Par exemple, un sondage dans un pays scandinave révélait que la majorité des cyclistes utilisaient ce mode de transport parce qu'il est moins coûteux et plus rapide (et non parce qu'il était meilleur pour la santé!).

### **MISONS SUR LE PLAISIR ET LE LIEN SOCIAL**

Associions le plaisir aux comportements que nous souhaitons encourager! Adopter de saines habitudes de vie ne doit pas être perçu comme une corvée ou une tâche, mais bien comme quelque chose de gratifiant. Enfin, célébrons le lien social qui unit les gens par l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif dans nos messages.





Nous tenons à souligner le soutien indéfectible et indispensable des autorités ministérielles aux activités menées dans le cadre de la TMVPA et de la TQSA. Leur contribution et leur engagement à faire du Québec un endroit où il est facile, agréable et naturel de manger sainement et de bouger chaque jour est un atout incroyable.

Le succès de la Table sur le mode de vie physiquement actif et de la Table québécoise sur la saine alimentation ne serait possible sans l'apport inconditionnel et l'engagement des membres qui les composent.

**MERCI!**



Credit photo : MEQ

POURSUIVONS ENSEMBLE, NOTRE ENGAGEMENT COLLECTIF



10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE



5<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE

