



# Impliquez-vous pour promouvoir l'eau, le choix No 1

Guide pour soutenir l'action  
des intervenants et des professionnels



# CRÉDITS

## Édition

Table québécoise sur la saine alimentation

## Rédaction

Kathleen Cloutier, Ministère de la Santé et des Services sociaux  
M361 | Moteur d'impact social

## Design graphique

Cossette  
M361 | Moteur d'impact social

## Partenaires

Sylvie Bernier, présidente de la TQSA  
Karine Chamberland, Tremplin Santé  
Kathleen Cloutier, Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Annie Gauthier, Institut national de santé publique du Québec  
Caroline Hudon, Association québécoise de la garde scolaire  
Martine Lanoie, Ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques  
Cathia Lavoie, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation  
Véronique Marchand, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec  
Francine Forget Marin, Cœur + AVC  
Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec  
Danièle Prévost, Capsana  
Léa St-Pierre, Ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques  
Carine Thibault, Réseau du sport étudiant du Québec

## Collaborateurs

Dominique Beaulieu, Université du Québec à Rimouski  
Michel Lucas, VisezEau  
Lydia-Ann Vézina, Im, Université Laval  
Corinne Voyer, Coalition québécoise sur la problématique du poids

# Table des matières

## ① Mise en contexte

Un guide pour qui et pour quoi? .....	06
Pourquoi devenir un acteur de la promotion de l'eau? .....	06
Qui est derrière l'initiative? .....	06

## ② Votre rôle

Comment jouer votre rôle .....	09
• Niveau 1 : Implication éclair .....	09
• Niveau 2 : Implication créative .....	09
• Niveau 3 : Grande implication - La totale! .....	09
Suggestion de moments à privilégier pour la diffusion des outils et ressources..	10

## ③ Diffuser les outils clés en main


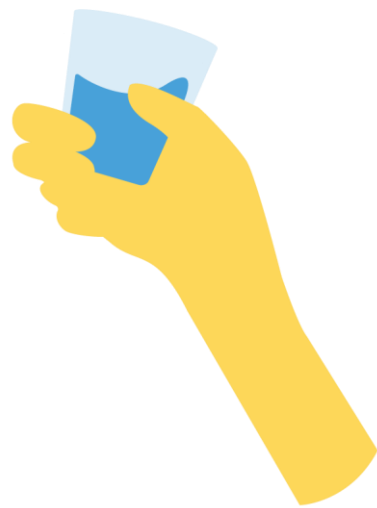
Niveau 1 : Implication éclair .....	12
Niveau 2 : Implication créative .....	14
• Petit répertoire d'idées inspirantes pour créer de nouveaux contenus ou à diffuser sur vos médias sociaux .....	15

## ④ Mettre en place un environnement favorable

Niveau 3 : Grande implication - La totale! .....	17
• Petite enfance .....	17
• À l'école .....	17
• Dans les municipalités et les communautés .....	17
• Au travail .....	17
• À la maison .....	17

**Mise en contexte**

Un guide  
pour qui  
et pour  
quoi?

An illustration of a hand holding a blue water bottle. The hand is light-skinned and is positioned to the right of the word 'pour' in the first line of the title.An illustration of a hand holding a glass of water. The hand is yellow and is positioned to the left of the word 'et' in the second line of the title.

## UN GUIDE POUR QUI ET POUR QUOI?

**Ce guide est destiné à toute personne intéressée à promouvoir la consommation d'eau.**

Il s'adresse plus particulièrement aux intervenants et aux professionnels, peu importe votre clientèle (milieu de la petite enfance, du milieu scolaire, municipal, communautaire, etc.). Certains trucs, astuces ou outils pourraient également être utilisés à la maison auprès de votre propre famille!

L'intention? Vous simplifier la vie et vous aider à poser des gestes faciles en faveur de la consommation d'eau dans votre milieu pour devenir un acteur de la promotion de l'eau.

- Ce guide contient des outils clés en main prêts à diffuser et conçus pour un public cible d'adultes.
- Il comprend aussi des pistes et outils, comme le Questions/Réponses en soutien à la diffusion de messages, pour les membres de la TQSA, pour aller plus loin et des ressources additionnelles pour créer des milieux de vie où boire de l'eau est le choix facile.
- Différents niveaux d'actions sont possibles, selon le temps et l'implication souhaitée.
- Chaque geste compte! Il est important de s'adapter au point de départ de votre organisation dans cette démarche. On vous encourage à adopter la théorie des petits pas.

### **Pourquoi devenir un acteur de la promotion de l'eau?**

L'eau est LA boisson de choix pour le bien-être des personnes et la santé de la nature. Elle est une ressource naturelle essentielle à la vie et indispensable au bon fonctionnement du corps humain. D'autres boissons font l'objet d'un marketing important, on gagne donc à saisir toutes

les opportunités de rappeler le plaisir de boire de l'eau au quotidien.

Plusieurs acteurs sont déjà en action pour valoriser et promouvoir l'eau. On vous invite à vous joindre à ce grand mouvement pour que boire de l'eau devienne la norme. Pour ce faire, on gagne à maximiser la diffusion d'un message cohérent pour renforcer sa portée, son efficacité et sa crédibilité.

### **Qui est derrière cette initiative?**

Le Groupe de travail sur les normes sociales liées à la saine alimentation de la [Table québécoise sur la saine alimentation](#) (TQSA) est derrière cette initiative. Ce groupe s'intéresse à soutenir l'émergence de normes sociales positives en matière de saine alimentation afin qu'elle soit perçue comme plus normale, en cohérence avec la [Charte québécoise pour une saine alimentation](#).



Comme l'eau est la boisson de choix, le groupe souhaite contribuer aux efforts déjà en cours au Québec sur le sujet en réitérant l'importance de faire la promotion de la consommation d'eau auprès de la population. C'est pourquoi ce guide et des outils clés en main ont été élaborés pour encourager d'autres acteurs à se joindre à l'action. Ultiment, le groupe souhaite contribuer à soutenir l'émergence d'une norme sociale favorable à la consommation d'eau par ces travaux.

# Votre rôle



Besoin

d'inspiration?

RÉPERTOIRE  
D'IDÉES INSPIRANTES  
POUR CRÉER DE NOUVEAUX  
CONTENUS OU À DIFFUSER  
SUR VOS MÉDIAS SOCIAUX



## COMMENT JOUER VOTRE RÔLE?

Nous avons tous des horaires fort occupés. Si vous faites la lecture de ces pages, c'est que vous avez aussi à cœur la santé des Québécois. Ce guide a pour seul et unique but de vous rendre la tâche plus facile. Nous souhaitons que cela soit simple et facile.

**Il n'y a pas de petite implication. Chaque geste compte. On vous propose différents niveaux selon le temps disponible et l'engagement souhaité.**

*Vous cherchez les réponses à des questions plus pointues? Un Questions/Réponses a été développé spécifiquement pour les membres de la TQSA et est disponible dans la [boîte à outils du site web](#).*



### Niveau 1 : Implication éclair

*Vous disposez de peu de temps, mais vous voulez contribuer?*

- Diffuser les outils clés en main.
- Au style simple et épuré, ces outils sont personnalisables, c'est-à-dire que vous pouvez y ajouter le logo de votre organisation.
- Des suggestions de messages pour la diffusion vous sont aussi offertes.



### Niveau 2 : Implication créative

*Vous aimez créer de nouveaux contenus pour la communauté qui vous suit sur les réseaux sociaux?*

- Consultez les messages-clés mis à votre disposition dans l'outil nommé « Feuille ». Ceux-ci vous inspireront pour la rédaction de contenus personnalisés à vos réseaux sociaux.
- Partagez-nous votre contenu à l'adresse [berardm@m361.ca](mailto:berardm@m361.ca).



### Niveau 3 : Grande implication - La totale!

*Vous sentez que vos collègues ou votre clientèle sont prêts à en savoir plus?*

- Adaptez votre milieu pour le rendre plus favorable à la consommation d'eau.
- Plusieurs campagnes et plusieurs outils vous sont proposés pour vous soutenir dans vos démarches.
- N'hésitez pas à nous partager vos bons coups à [berardm@m361.ca](mailto:berardm@m361.ca).

## SUGGESTION DE MOMENTS À PRIVILÉGIER POUR LA DIFFUSION DES OUTILS ET DES RESSOURCES

Voici une liste des moments forts pouvant être privilégiés pour la diffusion des différents outils. Prenez note que ce sont uniquement des suggestions et que vous êtes libres de partager les différentes pièces aux moments que vous le souhaitez.

Mois	Moments forts
Janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résolutions</li> </ul>
Février	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires</a></li> <li>• Mois du cœur</li> </ul>
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mois de la nutrition</a></li> <li>• <a href="#">Journée mondiale de l'eau</a></li> <li>• Semaine canadienne de l'eau</li> <li>• <a href="#">Défi Tchou Tchou dans les écoles</a></li> <li>• <a href="#">Défi Rigol'eau dans les CPE et garderies</a></li> </ul>
Avril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Journée mondiale de la santé</a></li> <li>• <a href="#">Jour de la Terre</a></li> <li>• <a href="#">Mois Défi Santé</a></li> <li>• <a href="#">Mois national de la santé buccodentaire</a></li> </ul>
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Événement sportif éco responsable</a></li> </ul>
Juin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mois de l'eau</a></li> <li>• <a href="#">Journée mondiale de l'environnement</a> (5 juin)</li> <li>• Journée nationale de la santé et de la condition physique</li> </ul>
Juillet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Défi Tchou Tchou dans mon camp</a></li> </ul>
Août	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profiter d'une grande vague de chaleur pour rappeler l'importance de boire de l'eau</li> </ul>
Septembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C'est la rentrée, un bon moment pour se procurer sa bouteille réutilisable... et inclure de l'eau dans la boîte à lunch des enfants!</li> </ul>
Octobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journée internationale pour l'abandon des boissons sucrées (initiative/campagne américaine)</li> <li>• <a href="#">Semaine québécoise de réduction des déchets</a></li> </ul>
Novembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mois du diabète</li> <li>• Journée mondiale du diabète</li> <li>• <a href="#">La grande semaine des tout-petits</a></li> </ul>
Décembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voilà un temps merveilleux pour les célébrations! Permettez-vous de lever quelques verres d'eau pour ces réunions en famille et la nouvelle année!</li> </ul>

**Diffuser les outils  
clés en main**

Tous les outils sont disponibles pour téléchargement à l'adresse suivante :  
[tqsa.ca/articles/promotion-de-leau](http://tqsa.ca/articles/promotion-de-leau)

## NIVEAU 1 : IMPLICATION ÉCLAIR

Rien de plus facile! Partagez les outils suivants sur vos propres plateformes sociales. Les propositions de messages ne conviennent pas à votre public? Pas de souci, vous êtes libres de les ajuster ou de les remplacer à votre guise!



## L'INFOGRAPHIE

### Pistes de diffusion niveau 1

- Transmis par courriel ou dans votre infolettre.
- Diffusé sur vos plateformes sociales (Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, etc.).
- Affiché sur le mur à proximité de la machine à café ou du frigo au bureau.

### Proposition de messages pour votre Infolettre

L'eau est la meilleure boisson pour garder le corps en santé, c'est pourquoi c'est le choix no 1! Saviez-vous qu'il était important de boire tout au long de la journée?

Une chose est claire, c'est qu'on a avantage à développer le réflexe de boire de l'eau avant d'avoir soif. Voici une infographie qui vous propose 10 trucs pour y arriver.

Psst! Cette infographie pourrait très bien vous servir d'affiche pour rappeler à vos pairs de prendre une « p'tite » gorgée ou deux. Tchîn-tchîn!

### Proposition de message pour vos médias sociaux

Il est important de boire tout au long de la journée, et ce, même avant d'avoir soif. Voici donc 10 trucs pour développer le réflexe de boire de l'eau!



## PUBLICATIONS MÉDIAS SOCIAUX (GIF ANIMÉS)

### Pistes de diffusion niveau 1

- Diffusé sur fil Facebook.
- Ajouter à votre signature courriel.

### Proposition de messages pour vos médias sociaux

- Pour recharger ses batteries, vas-y pour de l'eau! (*Associer au visuel de la batterie.*)
- De l'eau, c'est essentiel pour rendre le corps heureux. Elle est indispensable pour son bon fonctionnement. (*Associer au visuel de la goutte souriante.*)
- Boire de l'eau, c'est dur à battre! (*Associer au visuel du trophée.*)

## VIDÉO D'ANIMATION

### Pistes de diffusion niveau 1

- Peut être intégrée à votre chaîne Youtube.
- Diffusée sur vos plateformes sociales (Facebook, etc.).



### Proposition de messages pour votre Infolettre

L'eau est à la base de toute forme de vie et elle constitue la majorité de notre corps. Pas étonnant qu'elle soit indispensable pour le bon fonctionnement de la plupart des fonctions corporelles.

Il n'y a plus aucun doute, boire de l'eau, c'est gagnant!

### Proposition de message pour vos médias sociaux

Boire de l'eau, c'est gagnant : ça hydrate et c'est vital pour le corps. Santé!

## NIVEAU 2 : IMPLICATION CRÉATIVE

Voulez-vous faire plus? Soyez créatifs et songez aux divers lieux dans votre milieu où pourraient être présentés les outils suivants.



### VIDÉO D'ANIMATION

#### Pistes de diffusion niveau 2

- Transmise dans un billet de blogue qui fait état de l'importance de la consommation d'eau.
- Affichée sur un écran dans votre milieu de travail.



### FEUILLET THÉMATIQUE

#### Pistes de diffusion niveau 2

- Transmis par courriel ou dans votre Infolettre.
- Imprimé et affiché à proximité de la distributrice à café ou de la fontaine d'eau.
- Imprimé et affiché dans la salle à manger.
- Inspirez-vous des contenus qui y sont présentés pour développer du nouveau matériel (blogues, etc.).

#### Proposition de messages pour votre Infolettre

L'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre corps. C'est pourquoi nous devons en faire notre choix de boisson no 1!

Consultez le feuillet PDF ci-joint pour en apprendre davantage sur ses bienfaits. Vous pourrez même y retrouver 10 trucs pour développer le réflexe de boire de l'eau, parce que c'est important de boire tout au long de la journée. Tchîn-tchîn!

# Petit répertoire d'idées inspirantes pour créer de nouveaux contenus ou à diffuser sur vos médias sociaux

## D'autres implications de niveau 2

N'hésitez pas à les diffuser sur vos médias sociaux ou à vous en inspirer pour créer de nouveaux contenus.

### Article :

- [Redonner le goût de l'eau : outils et pistes d'action](#) (100°)
- [L'eau, la boisson numéro 1](#) (Capsana)
- [Mon enfant ne boit pas d'eau : 5 trucs pour aider les petits à bien s'hydrater](#) (Vifa Magazine)
- [3 questions sur l'eau et sur l'hydratation des tout-petits](#) (Fondation Olo)
- [L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater](#) (Gouvernement du Québec)
- [Faites de l'eau votre boisson de choix](#) (Gouvernement du Canada)

### Vidéos :

- [Le goût et les arômes de l'eau](#) (VisezEau®)
- [WEBINAIRE](#). VisezEau®, un mouvement catalyseur pour AIMER, PENSER, AGIR l'eau, un bien commun. [Conférences en santé publique de la région de la Capitale-Nationale](#). Université Laval, 22 janvier 2020.
- [Buvez Intelligemment / Drink Smart](#) (VisezEau®)
- [À l'eau](#) (Nos petits mangeurs)
- [Quand t'as soif, y'a rien qui bat un verre d'eau](#) (MSSS) aussi disponible en messages Spotify

### Outils variés de promotion de la consommation d'eau :

- Initiative *J'ai soif de santé* de la Coalition Poids
  - [Défi Rigol'eau](#)
  - [Défi Tchîn-tchîn à l'école](#) (en collaboration avec l'AQGS)

- [Défi Tchîn-tchîn dans mon camp](#) (en collaboration avec la Fondation Tremplin Santé)
- [J'ai soif de santé](#) dans ma municipalité
- [J'ai soif de santé](#) à la maison
- [Jeunes cœurs rythmés](#) (Cœur + AVC)
- [Campagne Quand t'as soif, y'a rien qui bat un verre d'eau](#) (MSSS)
- [VIB-Essence](#) (RSEQ)

### Quelques idées de trucs :

- Créer une brigade de l'eau : responsable de rappeler l'importance de boire de l'eau, apporter un pichet dans une réunion ou sur la table des collègues à l'heure du lunch.
- Offrir à vos employés un verre ou une gourde stylée pour leur rappeler de privilégier l'eau au boulot.
- Conserver quelques pichets d'eau au réfrigérateur et inviter les collègues qui préfèrent l'eau très fraîche à se servir. À l'occasion, pourquoi ne pas aromatiser l'eau d'un de ces pichets avec des herbes fraîches (ex. : menthe, basilic, romarin) ou du gingembre?
- Invitez vos collègues à partager leurs recettes d'eau aromatisée (soyez prudent et portez attention à proposer des recettes sans sucre et sans agrume).
- Si l'eau est peu consommée par vos collègues, procédez à un court sondage afin d'en connaître les raisons et identifiez collectivement des solutions.
- Campagne d'affichage rigolote à proximité de la machine à café pour inviter les gens à troquer la prochaine tasse pour un verre d'eau.

**Mettre en place un  
environnement favorable**



### NIVEAU 3 : GRANDE IMPLICATION – LA TOTALE!

Développer le réflexe de boire l'eau peut être ardu chez certaines personnes. Il importe que l'environnement favorise la consommation d'eau et que choisir l'eau soit le choix facile.

Plusieurs outils existent pour soutenir la mise en place d'environnements favorables à la consommation d'eau selon divers milieux de vie. Nous vous proposons une liste non exhaustive d'initiatives intéressantes pour vous inspirer.

#### MILIEU SCOLAIRE

- [Défi Tchín-tchín](#) (Coalition Poids et AQGS) – Écoles primaires
  - [Infographie](#) sur un environnement favorable
  - [Être une équipe modèle](#)
  - [Modèles de résolution pour les conseils d'établissements](#)
- [Projet de recherche Visez Eau® à l'école](#)
  - Comme la phase d'expérimentation est en cours, les outils ne sont disponibles que pour les 36 écoles primaires participantes. Ce projet 2019-2021 touche 13 400 enfants et leurs parents ainsi que les équipes-écoles.
  - Soulignons que la notion de changement de comportement grâce à la mise en place d'un environnement favorable à la consommation d'eau non embouteillée à l'école est au cœur du projet.
- [VIB-Essence](#) (RSEQ)
  - Événements dans les cégeps et les universités favorables à la consommation d'eau.

#### MUNICIPALITÉS

- [J'ai soif de santé dans ma municipalité](#) (Coalition Poids, CISSS de Lanaudière et Plateau lanauois intersectoriel)
  - [Infographie](#) sur un environnement favorable
  - [Pictogramme signalétique](#)
  - [Flèches](#)
  - [Idées pour valoriser l'eau municipale](#)
  - [Carte interactive pour trouver une source d'eau](#)
  - [Modèle de résolution pour faciliter l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics](#)
- [Villes | Communauté](#) (VisezEau®)
  - Exemple d'action : Événement [À Québec, l'eau c'est Capitale!](#)

#### CAMPS

- [Défi Tchín-tchín dans mon camp](#) (Coalition Poids et la Fondation Tremplin Santé)
  - [Infographie](#) sur un environnement favorable
  - [Une équipe d'animation modèle](#)

#### PETITE ENFANCE

- [Défi Rigol'eau](#) (Coalition Poids)
  - [Infographie](#) sur un environnement favorable
  - [Des éducateurs/éducatrices modèles](#)

#### MAISON

- [J'ai soif de santé](#) (Coalition Poids)
  - [Infographie](#) sur un environnement favorable
  - [Quelques idées pour boire plus d'eau](#)



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation

**TQSA.CA**