



MOTS DE L'ÉQUIPE

Ce mois-ci, on vous a concocté une infolettre aussi pétillante qu'une bouteille de soda... mais nettement meilleure pour la santé ! Les défis Tchín-Tchín et Rigol'eau sont de retour pour encourager les plus jeunes à lever leur verre (d'eau, évidemment) avec style. Et pour éviter que les fruits et légumes ne fassent la tête au fond du frigo, on vous dévoile des recettes qui les rendront aussi populaires que le dernier TikTok à la mode.

On vous parle aussi de sujets sérieux (mais importants, promis) comme l'effet du réchauffement climatique sur notre santé ou la différence entre sédentarité et inactivité physique – non, rester assis en scrollant son téléphone, ça ne compte pas comme un sport ! On a aussi des conseils pour éviter que vos enfants ne se transforment en zombies des écrans, et on vous invite à des événements où apprendre, échanger et... grignoter un peu (raisonnablement, bien sûr).

Bref, cette infolettre est remplie d'astuces, de défis et d'événements pour mettre du fun et du mouvement dans vos journées. Alors, prêt à relever le défi ? Bonne lecture et à vos bouteilles... d'eau, bien sûr !

ALIMENTATION DURABLE ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

COCKTAIL DÎNATOIRE ET MINI-FORUM SAT SUR LE TERRITOIRE DES COLLINES-DE-L'OUTAOUAIS

Cocktail dînatoire

Cultiver, Manger et Collaborer

— 12 Mars 2025

— À compter de 17h

— 38, Chem. de la Vallée de Wakefield



UNE COMMUNAUTÉ NOURRICIÈRE
POUR TOUS

C'est maintenant le temps de vous inscrire à la 3^e édition du cocktail **Cultiver, Manger et Collaborer** qui aura lieu le **mercredi, 12 mars 2025 à 17h au Centre Wakefield-La Pêche!** Cette année, l'événement s'arrime avec le Mini-forum SAT des Collines-de-l'Outaouais.

Au menu, ils aborderont **l'accessibilité à de la nourriture locale de qualité pour tous** par le biais de courtes présentations et de tables d'échanges. Vous êtes tous conviés et ce sera aussi l'occasion pour:

- créer des liens entre les différents acteurs de notre communauté;
- valoriser les initiatives locales;
- se projeter dans le futur tous ensemble!

Un léger **repas** sera servi gratuitement par un traiteur des Collines

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

LE MINI-FORUM SAT SUR LE TERRITOIRE DE LA VALLÉE DE LA LIÈVRE



Pour mieux connaître le territoire et les acteurs en alimentation, la Table de développement social de la Lièvre et ses partenaires vous invitent à un exercice participatif de cartographie du système alimentaire local le 25 mars 2025 au Centre communautaire de l'Ange-Gardien.

Cet événement vise à soutenir les démarches territoriales qui existent déjà et faire des liens et cherche à savoir comment se coordonne un système alimentation durable sur le territoire.

Veuillez confirmer votre présence en vous inscrivant au moyen du lien ci-dessous :

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



RETOUR AU MINI-FORUM SAT DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU



La Vallée-de-la-Gatineau a tenu son Mini-Forum sur le Système Alimentaire Durable le 7 février 2025, réunissant élu(e)s, producteurs, transformateurs, distributeurs, citoyens et organismes pour discuter du manger local et de la construction d'un système alimentaire durable.

Une journée riche en échanges, en solutions et en collaboration pour une Vallée plus résiliente et autosuffisante en alimentation!

Félicitations au comité organisateur pour son dévouement, et merci à tous les participants pour leur engagement envers la qualité de vie des citoyens de la **MRC Vallée de la Gatineau**.

TEMPS FORT

LES « 5 À 7 DE LA SOUPE SOLIDAIRE » SONT DE RETOUR !

Le vendredi 28 février 2025 à 17h00 aura lieu le prochain souper des 5 à 7 de La Soupe Solidaire.

C'est l'occasion parfaite pour rencontrer vos voisins et garder le contact en attendant le printemps.

Inscription requise avant le 26 février : 1 inscription par convive.

INSCRIPTION



LA BOUF'MOBILE



LA BOUF'MOBILE : SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Ce service de livraison de repas à domicile permet aux personnes âgées d'avoir accès à de bons repas équilibrés et abordables afin de les soutenir au niveau de leur alimentation. Municipalités desservies : Val-des-Bois, Bowman, Notre-Dame-de-la-Salette, Thurso, Mulgrave-et-Derry, Mayo et Lochaber Partie-Ouest.

Infos : 819 281-4343 poste 104

PLUS DÉTAILS

SAINES ALIMENTATION ET HYDRATATION

LE DÉFI TCHIN-TCHIN ET LE DÉFI RIGOL'EAU SONT DE RETOUR!



Du 17 au 21 mars prochain, à l'occasion de la Semaine canadienne de l'eau, les services de garde éducatifs à la petite enfance sont invités à faire participer leurs tout-petits au Défi Rigol'eau et, les services de garde en milieu scolaire, à proposer à leurs jeunes de relever le Défi Tchîn-tchin. Pour que, bien sûr, tout ce beau monde découvre, en s'amusant, les bases de la saine hydratation.

[LIRE CET ARTICLE](#)

ÉCOLLATION : RECETTE GAGNANTE POUR MANGER PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES À L'ÉCOLE



Manger des fruits et légumes en abondance, c'est ce que recommande le *Guide alimentaire canadien* depuis des années. Véritables trésors nutritionnels, ces aliments demeurent pourtant peu populaires dans le menu et les boîtes à lunch des jeunes d'âge scolaire. Afin de renverser la tendance, l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) a reçu la mission d'accompagner les établissements préscolaires, primaires et secondaires qui souhaitent offrir des collations de fruits et de légumes frais dans leur milieu. C'est ainsi qu'est né le projet Écollation.

PLUS D'INFOS

J'AI SOIF DE SANTÉ DANS MA MUNICIPALITÉ

L'initiative **J'ai soif de santé dans ma municipalité** vise à faciliter la consommation d'eau dans les lieux publics en favorisant le repérage des points d'eau gratuits par les citoyens. Il a également pour but de rendre l'eau de l'aqueduc plus attrayante en faisant sa promotion et en embellissant les fontaines d'eau.

J'ai soif de santé dans ma municipalité offre différents outils dont des pictogrammes signalétiques et **quelques idées pour valoriser l'eau municipale**.

À noter également que le 22 mars est la **Journée mondiale de l'eau**. Cette année le dossier thème sera autour de la fonte des glaciers donc un peu plus loin de notre sujet cible qui est la promotion de l'eau du robinet et la saine hydratation mais très pertinent sous l'angle des changements climatiques et leurs impacts sur la santé.

JE PARTICIPE



SUIVI - WEBINAIRE SUR LA MUTUALISATION AVEC LE COLLECTIF QUÉBÉCOIS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION SCOLAIRE



WEBINAIRE SUR LA MUTUALISATION

Tout savoir sur la mutualisation pour maximiser l'impact collectif



30 janvier 2025 de 13h à 14h

BIENVENUE À TOUS !



CHANGEMENT CLIMATIQUE ET HYGIÈNE DE VIE

LE CAP DES 1,5 °C FRANCHI : COMMENT ÇA NOUS AFFECTE ET QUELLES SOLUTIONS?



Selon **Équiterre**, si la moyenne des températures augmente de plus de 1,5 °C, les impacts du réchauffement climatique deviennent significativement plus graves et difficiles à gérer. Cependant, les impacts du réchauffement ne sont pas que climatiques : ils toucheront nos économies, nos sociétés, nos vies, notre santé. Le prix du panier d'épicerie continuera de grimper et certains aliments disparaîtront même des tablettes. Il faudra aussi dire adieu à plusieurs espèces animales et végétales et aux récifs coralliens qui disparaîtront presque entièrement à cause du réchauffement climatique.

Le dépassement de 1,5 °C est un avertissement clair qu'il est urgent d'agir. Heureusement des mesures sont possibles et indispensables. **Équiterre** nous propose quelques solutions concrètes.

QUELQUES SOLUTIONS

RESSOURCES SUR L'HYGIÈNE DE SOMMEIL ET LES ÉCRANS



POUR NE PAS DORMIR DEBOUT

Dormir est aussi naturel que respirer et, bien que ces fonctions vitales se déroulent automatiquement, tu peux également les influencer pour prendre soin de toi.

Prendre de profondes respirations par la bedaine est un exemple d'action que tu peux faire pour influencer cette fonction normalement automatique. Pour le sommeil, c'est pareil. Une partie se fait sans effort, **mais tu peux aussi agir sur le tiers de ta vie que tu passes à dormir et à rêver.**

Découvrez ci-dessous et sur la page « sommeil et écrans » des **ressources fiables** sur le sommeil et les rêves que nous avons classés selon les différentes choses qui influencent nos nuits.

SOMMEIL ET ÉCRANS

SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE: DEUX CONCEPTS À NE PAS CONFONDRE



Bien qu'elles soient toutes les deux néfastes pour la santé, la sédentarité et l'inactivité physique sont deux réalités bien différentes. Les précisions du Dr Jean-Philippe Chaput, chercheur à l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario nous fait voir plus clair « Toutes les personnes qui sont assises plusieurs heures par jour sont sédentaires, même si elles sont physiquement actives à d'autres moments de la journée ou de la semaine, souligne-t-il. Et les personnes inactives ne sont pas obligatoirement sédentaires ».

Découvrez les risques qui s'y rattachent à ces deux comportements et comment les réduire.

SÉDENTARITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

ÉVALUATION DES VULNÉRABILITÉS ET RISQUES RÉGIONAUX LIÉS AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET PLANS D'ADAPTATION RÉGIONAUX AU CLIMAT EN SANTÉ PUBLIQUE (VRAC-PARC)

Institut national de santé publique du Québec



Ce projet, soutenu financièrement par le Plan pour une économie verte 2030 du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, est réalisé en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi que l'Institut national de santé publique du Québec ([Personne ressource pour chaque région](#)).

VRAC-PARC s'inscrit en complémentarité avec le programme Accélérer la transition climatique (ATCL) et est en cohérence avec les nouvelles orientations gouvernementales en aménagement du territoire (OGAT), qui impliquent le milieu municipal dans l'élaboration de plans climat et la révision des schémas d'aménagement et de développement (SAD).

PROJET VRAC-PARC

PETITE ENFANCE ET MÉDIAS NUMÉRIQUES

CONSEILS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ DANS LES MÉDIAS POUR LES PETITES ENFANCE ET LA PHASE INTERMÉDIAIRE À L'ENFANCE



FICHE-CONSEIL



Petite enfance (de la naissance à 5 ans)

Pendant cette période, leur univers se résume aux interactions avec leurs parents et à l'exploration physique du monde qui les entoure. Ils commencent à comprendre les règles concernant leur propre identité.

CONSEILS (0- 5ANS)

Phase intermédiaire de l'enfance

Au cours de cette période, ils commencent à intégrer les ordinateurs et Internet dans leur vie quotidienne et sont très actifs dans les jeux et les environnements virtuels.

CONSEILS (6-9 ANS)

COLLOQUE SUR LE TEMPS D'ÉCRAN ET IMPACT SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES



Le 07 mars 2025
De 8h30 à 15h30

LIEU

Université du Québec à Chicoutimi
555, Boulevard de l'Université, P0-5000
Saguenay, G7H 2B1

À une époque où les technologies numériques sont omniprésentes et le temps d'écran est devenu un sujet central, l'Observation du développement moteur et psychomoteur 0-18 ans (Saguenay-Lac-Saint-Jean) organise un colloque **Le temps d'écran : impact sur le développement des jeunes.**

À noter que Mme Laurie Simard de l'UQO et membre du chantier développement global des tout-petits sera une des conférencières: *Au-delà des pixels : peut-on viser un équilibre entre la littératie numérique et le développement harmonieux des enfants?* et la formule comodale de présentation : présentiel et virtuel via lien ZOOM sera adoptée.

S'INSCRIRE

SANTÉ FAMILIALE ET DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

Conférence

AVANTAGES DE LA RÉSILIENCE...AU CŒUR DE L'EXPÉRIENCE QUOTIDIENNE



Julie Ohanessian, Formée en thérapie d'impact et experte en résilience

Cette conférence abordera...

- LES DERNIÈRES RECHERCHES SUR LA RÉSILIENCE ET SON RÔLE DANS LA SANTÉ MENTALE ET GLOBALE.
- DES TECHNIQUES SIMPLES POUR SE PRÉPARER, S'ADAPTER ET RÉDUIRE LE STRESS AU QUOTIDIEN.
- LA COHÉRENCE CŒUR-CERVEAU ET SON IMPACT SUR LE MIEUX-ÊTRE.
- DES STRATÉGIES PRATIQUES POUR RENFORCER LA RÉSILIENCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE.



DATE : 27 FÉVRIER 2025



12h30 Café et dessert

**13h30-15h30
Conférence**



**Lieu : Les
partenaires du
secteur Aylmer 61
Rue du Couvent
Gatineau, QC J9H
3E1**

Inscription:

projet@rocsmo.ca

Présenté par:



Régroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais

**REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE
CONFÉRENCE ENRICHISSANTE !
LE TOUT EST GRATUIT !**

ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES D'ENFANTS AYANT DES BESOINS PARTICULIERS

Club Spectrum



Club de jeux pour enfants sur le spectre ou ayant des besoins particuliers

Dimanche 9 et 23 mars 10h à 11h

Bureau de Connexions à Wakefield
721, ch. Riverside, Wakefield, QC

Inscription obligatoire
Réservez votre place pour profiter d'une matinée de jeu inclusive et engageante.



*Note d'accessibilité : l'espace n'est accessible que par les escaliers.

*Cette activité sera animée en anglais.



Inscrivez-vous sur:
centreconnexions.org

Questions?
519-557-0615 ou
info@centreconnexions.org

Joignez-vous au Centre de ressources Connexions et ses partenaires les dimanches 9 et 23 mars, de 10h à 11h, au bureau de Connexions à Wakefield pour une matinée de jeux de société et d'activités amusantes. Une belle occasion de jouer et de socialiser en famille ! Places limitées à 5 familles (un parent ou aidant requis par enfant). **Ces activités seront animées en anglais.**

INSCRIPTION 9 MARS

INSCRIPTION 23 MARS

SONDAGE AUPRÈS DES PARTENAIRES - LA STO VEUT VOUS ENTENDRE

Contribuez à
imaginer la STO
de demain



La Société de transport de l'Outaouais (STO) amorce présentement son processus d'élaboration de son plan stratégique 2026-2035. Pour ce faire, elle souhaite que cette planification soit réalisée avec l'aide de ces partenaires, des gens du milieu et des citoyens qui sont des acteurs de premier plan pour le développement du transport en commun dans région.

Merci de compléter ce sondage, si ce n'est déjà fait et surtout, n'hésitez pas à le faire circuler dans **votre réseau de partenaires et auprès des organisations membres** . Vous avez jusqu'au lundi 3 mars pour le faire. Pour toute question, on vous invite à communiquer avec Kathleen Barrette : kathleen.barrette@sto.ca.

SONDAGE

APPELS DE PROJETS ET SOUTIEN FINANCIER



APPEL DE PROJETS DE SENSIBILISATION EN MATIÈRE DE VIOLENCE SEXUELLE ET DE VIOLENCE CONJUGALE 2025-2026

Cet appel de projets vise à la fois la problématique de la violence sexuelle et celle de la violence conjugale. Le Secrétariat à la condition féminine (SCF) souhaite mettre à profit l'expertise d'organisations qui travaillent sur le terrain, contribuant ainsi aux efforts de sensibilisation en matière de violence sexuelle et de violence conjugale déployés notamment par le gouvernement du Québec.

Les objectifs poursuivis par cet appel de projets sont les suivants :

Objectif 1 : Soutenir des projets de sensibilisation réalisés par des organismes présentant une expertise principale en violence sexuelle ou en violence conjugale.

Objectif 2 : Soutenir la sensibilisation dans des organismes visant diverses clientèles, qui désirent faire venir un programme ou utiliser des outils d'un organisme expert en violence sexuelle ou en violence conjugale (partenariat obligatoire).

La date limite pour déposer un dossier est le 11 avril 2025 (17h00) et pour connaître les critères d'admissibilité et comment présenter une demande, vous pouvez consulter :

ADMISSIBILITÉ ET DEMANDE



Gouvernement
du Canada

PROJET PILOTE DE SOUTIEN À
DOMICILE DE BIEN VIEILLIR CHEZ
SOI

L'initiative fédérale *Bien vieillir chez soi* offre un financement aux organismes soutenant les aînés vulnérables ou à faible revenu. Le **volet Projet pilote de soutien à domicile** permet d'élargir l'accès à des services comme l'entretien ménager, les repas, le transport, le déneigement et les visites amicales.

Les **organismes admissibles** incluent les OBNL, municipalités, établissements d'enseignement, organisations autochtones et établissements de santé. Les projets locaux peuvent recevoir entre **300 000 \$ et 800 000 \$** et doivent se terminer d'ici **mars 2026**.

Pour plus d'informations, consultez le lien pour l'information du financement.

INFORMATION FINANCEMENT



PROCHAINE INFOLETTRE

La prochaine infolettre de la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais (CSHVO) est prévue pour la dernière semaine du mois de mars 2025.

Prière de nous faire parvenir vos dernières informations entre le 14 et 22 mars 2025 pour publication à travers cette infolettre afin de vous aider à garder le lien avec nos abonnés.

Arthur Adrien

Coordonnateur

arthur.adrien@cshvo.com

Ernso Thomas

Chargé de projet

ernso.thomas@cshvo.com

Suivez-nous sur **Facebook**

Site de la **Concertation sur les Saines habitudes de vie en Outaouais**