



B-Carbare
Bien manger, bien bouger.

REGROUPEMENT B-CARBURE

DE JONQUIÈRE • 2009 À 2017



A N S

C'est avec le soutien financier de *Québec en forme* qu'un premier comité provisoire a vu le jour sur le territoire de Jonquière. À la suite de cela, un portrait ainsi que des groupes de discussion ont été réalisés et ont servi à établir les principales priorités d'action. C'est en 2009 que le regroupement B-Carbure de Jonquière déposa sa première planification triennale et qu'une belle aventure débuta.

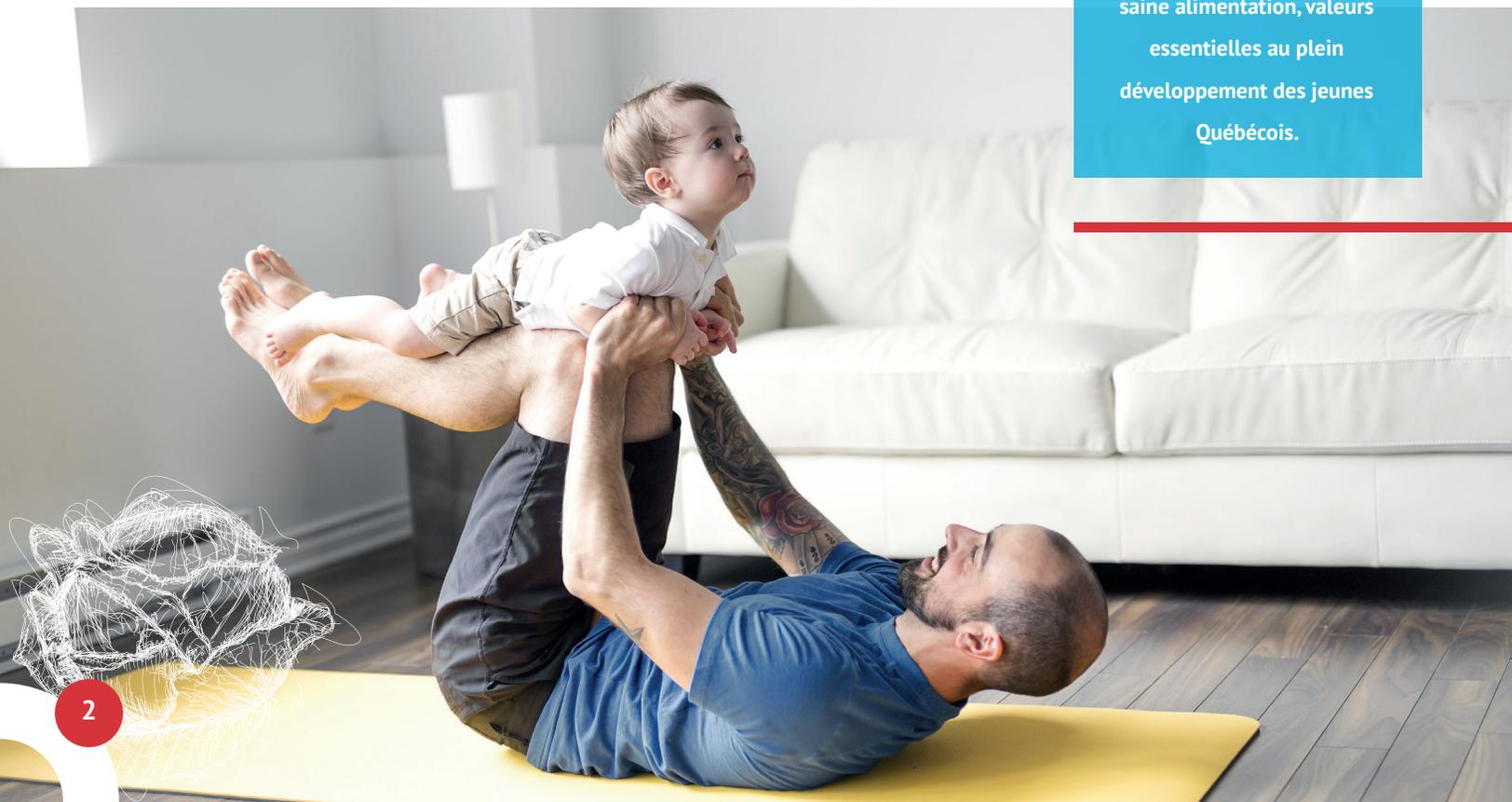
Nommé par le Conseil des partenaires du Réseau local de services de Jonquière, B-Carbure est un regroupement local de partenaires, mobilisés autour de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation chez les jeunes de 0 à 17 ans et de leur famille de Jonquière et des municipalités en périphérie: Bégin, Larouche, Saint-Ambroise et Saint-Charles-de-Bourget.

À travers les années, sa mission fut de favoriser le développement des jeunes par la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie, et ce, le plus près possible de leurs milieux. Toutes les actions ont été déployées en reflétant diverses valeurs telles que l'épanouissement des jeunes, l'équité, la famille, le respect, le partage et la tolérance.

Cette brochure constitue un résumé du travail effectué au cours des dernières années par les partenaires du territoire. Celui-ci est présenté selon les cinq principaux champs d'action du regroupement : la concertation, l'alimentation, la qualité de l'animation, le temps actif et la communauté.



Québec en Forme, est une organisation qui a pour mission de mobiliser les personnes et toute la société québécoise pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, valeurs essentielles au plein développement des jeunes Québécois.



● LA CONCERTATION

Depuis le début, l'une des grandes forces de B-Carbure fut de réunir plusieurs partenaires représentant diverses sphères : publique, gouvernementale, privée, municipale, communautaire et scolaire, autant d'organisations qui n'avaient pas l'habitude de travailler ensemble systématiquement. Cette concertation a créé des partenariats riches en expertise qui ont permis de tisser des liens solides et de créer des collaborations précieuses.



Le jeune
au cœur de nos
préoccupations



Charte des saines habitudes de vie

2010 marque la rédaction d'une Charte des saines habitudes de vie signée par l'ensemble des partenaires. C'est un engagement et une implication mettant en priorité le développement et le maintien de saines habitudes dans leur milieu. Cette charte créée par le regroupement a été partagée à travers le Québec et a inspiré la rédaction de la Charte des saines habitudes de vie régionale.

- Création de liens et de partenariats avec les milieux de garde
- Travail d'influence et de sensibilisation
- Implication aux tables de concertation du territoire
- Collaboration et présence à divers événements
- Réponses aux besoins et aux demandes ponctuelles des organisations
- Connaissance accrue des milieux nous permettant d'exercer le rôle d'agent de liaison

B-Carbure :
12 partenaires,
près de 60 réunions

Les organisations partenaires du regroupement B-Carbure : Cégep de Jonquière, CIF Le Transit, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Commission scolaire de la Jonquière, Patro de Jonquière, les municipalités de Bégin, Larouche, Saint-Ambroise et Saint-Charles de Bourget et la Ville de Saguenay.

● L'ALIMENTATION

Le volet alimentaire a toujours fait partie des préoccupations des partenaires du regroupement, notamment en ce qui a trait à l'accessibilité pour tous à une alimentation saine et diversifiée, mais aussi par le biais d'acquisition de compétences culinaires et par la sensibilisation au rôle de modèle des intervenants.

Saviez-vous que...

Les jeunes devraient manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour?



Des centaines de jeunes rejoints.

- Promotion de l'achat local
- Offre d'ateliers culinaires : parents-enfants, dans les écoles, les camps de jour, les milieux de garde et tenue de kiosques de sensibilisation
- Création de guides culinaires, de capsules santé, d'outils et de jeux mis à la disposition des organisations
- Soutien au mouvement *Incrovables Comestibles* par des activités d'initiation et de formations en jardinage

Bonification alimentaire

Conjointement avec les Élités Midget, la Ville de Saguenay et la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie, B-Carbure a mis en place un projet pilote au Foyer des Loisirs visant à bonifier l'offre alimentaire existante en ajoutant des aliments sains, principalement dans les machines distributrices, mais aussi aux menus de la cantine.

Les priorités de ce projet sont :

- Mettre en lumière les aliments sains
- N'exclure aucun aliment
- Ajouter du visuel qui invite à la réflexion et non à la culpabilisation
- Rendre les aliments sains financièrement plus accessibles

En tout, près de 20 nouveaux produits à plus haute valeur nutritive ont été ajoutés, et la réponse du public et les résultats sont plus que favorables. Le projet sera implanté dans deux nouvelles installations de Jonquière prochainement et la Ville de Saguenay a comme objectif d'étendre le concept à ses autres installations sportives.



Plus de 150 personnes formées



Mise en lumière des aliments sains

● QUALITÉ DE L'ANIMATION

Dès les premiers constats, les partenaires ont choisi d'orienter leurs actions et leurs efforts afin de travailler à la qualité des interventions et de l'animation offertes aux jeunes. Il était important de développer des documents non-prescriptifs qui permettaient de réaliser des portraits de situation et d'offrir une variété d'outils aux animateurs.

- Création d'un outil appelé la *norme ISO* favorisant l'intervention de qualité chez un animateur ou un bénévole
- Formation *Jeunes Leaders* déployée dans huit écoles différentes rejoignant 345 jeunes de 3^e cycle
- Formation et accompagnement de près de 90 animateurs dans les camps de jours municipaux rejoignant 1 200 jeunes
- Bonification de l'offre de services dans les camps de jour
- Partage d'expertise en animation entre les partenaires
- Création d'un partenariat avec un porteur local afin d'assurer la pérennité du soutien aux camps de jour municipaux



Saviez-vous que...
Le temps actif
quotidien recommandé
chez les jeunes est
de 60 minutes?

● LE TEMPS ACTIF

Dans ce champ d'intervention, la ligne directrice fut de favoriser le temps actif en divers contextes, y compris pendant la saison hivernale et lors des déplacements au quotidien, et ce, toujours avec le souci de proposer des actions facilement reproductibles.

- Animation d'activités lors d'événements
- Initiations sportives proposées dans les écoles et les camps de jour
- Collaboration et soutien : *Plaisirs d'hiver, WIXX, Accès-Loisirs, Coffre aux sports, Défi 10 jours sans écran, Rendez-vous de la santé* et plusieurs autres
- Participation au développement du transport actif par divers comités et promotion des plans de déplacements
- Création de jeux légués à la collectivité dont un rallye raquettes permanent au *Centre de ski Le Norvégien*



Le Défi équilibre
WIXX fut offert dans
5 écoles et a rejoint
1167 jeunes

Saviez-vous que...
WIXX est une campagne ayant pour
objectif de prévenir la chute
importante de l'activité physique
vers l'âge de 13 et 14 ans?

● COMMUNAUTÉ

Dans ce volet, B-Carbure a travaillé avec diverses localités, comme les municipalités et les corporations des centres-villes de l'arrondissement. Le souhait était de tisser d'étroites collaborations afin de bien connaître et de comprendre les réalités. Le rôle de B-Carbure fut d'agir comme levier, de fournir l'encadrement, les outils et les liens nécessaires afin d'optimiser la réussite des actions déployées par les comités.

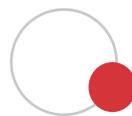
Stratégie de mobilisation

En 2012, une démarche d'accompagnement envers des groupes d'acteurs locaux a été initiée. Cette dernière a mené à la création de comités des saines habitudes de vie dans les municipalités en périphérie. Ces comités sont composés de divers représentants œuvrant auprès des 0-17 ans et de leur famille.

Bien que les comités partagent une même mission, la constitution, le mode de fonctionnement ainsi que le plan d'action de ceux-ci diffèrent. Chacun conserve sa propre couleur, son identité, ce qui en fait sa force. Les membres impliqués ont su faire émerger des actions reflétant les besoins et les intérêts perçus dans leur milieu de vie et mobiliser leur communauté. Ainsi, les actions sont réalisées par eux, pour eux.

Cette stratégie de mobilisation fut une démarche humaine visant à offrir un accompagnement personnalisé, adapté aux différentes réalités des municipalités, respectant le rythme des milieux et mettant à contribution les forces et les potentiels de chacun.

- Plusieurs projets initiés par les comités. Par exemple : des activités culinaires à Saint-Ambroise, des initiations au ski de fond à Bégin, du géocaching à Larouche, du jardinage à Saint-Charles-de-Bourget et plus encore !
- Transfert de connaissances afin de développer l'autonomie des comités et de favoriser la poursuite de leur mission
- Travail d'influence et de sensibilisation auprès des élus
- Collaboration et présence aux événements des corporations des centres-villes



**3 comités des saines habitudes de vie :
15 organisations mobilisées, des citoyens et des dizaines de projets déployés**

● LA FIN D'UNE BELLE AVENTURE

L'aventure B-Carbure a su rassembler une douzaine de partenaires engagés à la mission du regroupement ainsi qu'une équipe dynamique et dévouée qui a assuré la mise en place et la réalisation des actions, qui a su créer des liens avec l'ensemble des partenaires du territoire. Ce fut aussi une multitude de collaborateurs précieux sur le territoire qui ont permis le soutien et le déploiement de dizaines de projets et qui, dans bien des cas, se poursuivent. C'est grâce à ces collaborations que nous avons pu atteindre autant de succès. C'est grâce à vous tous et toutes !

Après toutes ces rencontres, ces questionnements, ces actions, ces constats, que pouvons-nous observer sur notre territoire en lien avec les saines habitudes de vie? Quel héritage laissons-nous ?

Il y a huit ans, peu de gens parlaient ou entendaient parler des saines habitudes de vie et encore moins d'environnements favorables. Une réflexion nouvelle émergeait et portait les milieux à des prises de conscience. Après toutes ces années, c'est une tout autre histoire!

Nous constatons que les saines habitudes de vie font partie intégrante des conversations et des décisions, qu'elles sont portées par les différents acteurs de changements. Lors de la planification d'actions et d'événements, nous observons ces changements, cette évolution. Par exemple, il est maintenant plus fréquent de voir une offre alimentaire diversifiée, proposant des aliments sains, lors d'événements populaires.

À travers cette multitude de projets et d'actions concertées, des milliers d'enfants et leur famille ont été rejoints. Des professionnels sensibilisés ont développé le réflexe d'intégrer les saines habitudes de vie à leurs activités, parfois également à leur propre mode de vie. Aussi, des intervenants conscients de leur rôle de modèle se soucient des messages transmis, de la validité et de l'uniformité de ces derniers. Ce sont tous de nouveaux porteurs de message de bonne santé.

Nous avons tous assisté et participé à un grand mouvement de changements pour la santé et le mieux-être de notre population et nous avons la satisfaction de laisser un milieu riche en partenariats. Maintenant, il est certain que plusieurs défis sont encore à relever. Ce qui a été créé demeure fragile et se doit d'être protégé et partagé.

Heureusement, la fin du regroupement B-Carbure ne rime assurément pas avec la fin des partenariats et des actions en faveur des saines habitudes de vie et du développement d'environnements favorables sur le territoire. En tant qu'acteurs de changements, nous devons être conscients que nous sommes tous des ambassadeurs des saines habitudes de vie et que c'est en réunissant nos efforts que nous ferons collectivement la différence. Chaque petit geste compte. Ainsi, nous vous invitons à poursuivre la mission, votre implication, à continuer de faire des liens avec ce qui a été créé et à être des modèles positifs, agissant en faveur des saines habitudes de vie.

Merci de votre confiance et de votre précieuse collaboration !

Nous vous souhaitons une belle poursuite des objectifs et beaucoup de succès.

Nathalie, Karolane et les partenaires de B-Carbure



• INFORMATION UTILE

Pour donner, prendre ou louer des équipements au *Coffre aux sports* :

<http://ville.saguenay.ca/fr/environnement/don-de-biens-reutilisables/coffre-aux-sports>

Pour emprunter ou consulter un guide ou un jeu développés par B-Carbure :

<http://www.cifletransit.org>

Pour demander de l'accompagnement concernant

le développement d'environnements favorables aux saines habitudes de vie :

kinésiologue en santé publique du CIUSSS secteur Jonquière au 418 695-7700, poste 8285

Pour d'autres outils, information :

<http://quebecenforme.org/> et <https://centdegres.ca>

