



**SAINT-HIPPOLYTE**  
BELLE NATURELLE

2024



# POLITIQUE DE VALORISATION DES SAINES HABITUDES DE VIE

Service des loisirs, sports, plein air et vie communautaire

## BUT DE LA POLITIQUE

La mise en place d'une Politique de valorisation des saines habitudes de vie (SHV) au camp vise à donner à chaque jeune, et à chaque animateur, un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes de vie, et par le fait même, à mettre en place des conditions optimales à l'adoption de comportement alimentaire meilleur pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement plus actif.

Par la programmation d'activité, les messages véhiculés et les interventions faites par le personnel, le camp de jour souhaite inciter les participants à adopter un mode de vie sain au camp de jour, mais à l'extérieur de celui-ci également.

## MISSION ET VALEURS DU CAMP DE JOUR

Le camp de jour Les Tortilles de la Municipalité de Saint-Hippolyte a comme mission d'offrir aux enfants de 5 à 12 ans un camp de jour accessible et de qualité, en plus de s'engager à offrir un lieu sécuritaire afin que les enfants éprouvent du plaisir durant la période estivale.

Pour ce faire, le camp de jour les Tortilles tient à intégrer à sa structure une politique portant sur les saines habitudes de vie pour sensibiliser, informer et aider les individus et les familles à adopter certains comportements plus sains, à faire certains choix alimentaires plus santé et se tourner vers un mode de vie plus actif.

## À CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

La création d'un environnement favorable à la santé présente des conditions propices qui aideront les individus à faire des choix sains reliés à l'alimentation, à un mode de vie actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.

Pour ce faire, le camp de jour les Tortilles s'appuie sur certaines conditions propices à l'adoption de saines habitudes de vie par les membres qui fréquentent notre camp de jour municipal. Ces conditions sont en lien avec nos valeurs et les complètent.

- ▶ Passion
- ▶ Respect
- ▶ Leadership
- ▶ Professionnalisme
- ▶ Entraide

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS

| RÔLES               | RESPONSABILITÉS EN LIEN AVEC LA POLITIQUE SHV   |
|---------------------|---|
| Conseil municipal   | Adopter la politique;<br>Soutenir la direction du camp de jour dans la mise en pratique annuelle de la politique.   |
| Gestionnaire        | Définir un objectif annuel et dresser une liste d'actions concrètes à réaliser;<br>Veiller à l'application tout au long de l'été;<br>Soutenir l'équipe de coordination pendant l'été;<br>Maintenir la politique à jour au fil des années.               |
| Responsable de camp | Veiller à l'application tout au long de l'été auprès de son équipe d'animation;<br>Superviser les programmations des animateurs;<br>Être un exemple (modèle) pour les animateurs;<br>Choisir un animateur responsable du volet saines habitudes de vie. |
| Animateur           | Inclure les orientations de la politique dans sa programmation d'activité;<br>Être un exemple (modèle) pour les jeunes;<br>Encourager l'hydratation et l'application de la crème solaire;<br>Sensibiliser et promouvoir les saines habitudes de vie.    |
| Parents             | Lire le Guide des parents;<br>Appliquer au mieux de ses capacités les actions mises en place par le camp de jour pour créer un environnement favorables aux saines habitudes de vie;<br>Encourager son enfants à adopter de saines habitudes de vie.    |
| Participant         | Suivre au mieux de ses capacité les recommandations et les actions visant à adopter de saines habitudes de vie au camp de jour.   |

## OBJECTIF DE LA POLITIQUE

Créer un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes de vie, et par le fait même, à mettre en place des conditions optimales à l'adoption de comportement alimentaire meilleur pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement plus actif.

Ainsi, dans notre camp de jour, les plaisirs des saines habitudes de vie se découvrent à travers les cinq orientations visés par la politique.

| ORIENTATIONS                   | MOYENS   |
|--------------------------------|--|
| Saine alimentation             | Faire la promotion d'une saine alimentation à travers différents moyens;<br>Valoriser les collations saines et nutritives;<br>Favoriser le développement des compétences alimentaires et culinaires.   |
| Mode de vie physiquement actif | Offrir un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour;<br>Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités;<br>Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement (ex. : matériel mis à la disposition, etc.). |
| Hydratation                    | Fournir aux jeunes plusieurs moments pour s'hydrater pendant la journée;<br>Promouvoir l'eau comme étant le meilleur breuvage qui soit.  |
| Image corporelle               | Valoriser chaque jeune comme étant unique et doté de belles qualités.  |
| Environnement favorable        | Offrir un site avec des installations sportives et de plein air de qualité et accessible.<br>Offrir un temps calme et assis pour dîner.  |

Chaque été, une liste de moyens concrets sera faite pour atteindre les orientations présentes dans la politique de valorisation des saines habitudes de vie au camp en se conformant aux balises du cadre de référence de l'Association des camps du Québec (ACQ).

## DÉFINITIONS ESSENTIELLES ET RÉFÉRENCES

**Environnement favorable aux saines habitudes de vie :** Milieu qui aide les individus à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Il contribue aussi à développer et à maintenir l'estime de soi et une image corporelle positive.<sup>1</sup>

**Saines habitudes de vie :** Ensemble de comportements ayant une influence positive sur la santé. Souvent, elles sont associées à l'arrêt tabagique, à la saine alimentation et à la pratique d'activité physique. Également, elles peuvent inclure d'autres comportements tels qu'une bonne hygiène de sommeil, une saine gestion du stress et une réduction de certaines dépendances.<sup>2</sup>

**Saine alimentation :** Terme qui réfère aux habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé. Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments ont une valeur gastronomique, culturelle ou affective.<sup>3</sup>

**Santé :** État de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.<sup>4</sup>

**Mode de vie physiquement actif :** Un mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensités variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent.<sup>5</sup>

**Image corporelle :** Perception qu'une personne a de son corps. Elle résulte de ce que cette personne perçoit de son corps, mais aussi de ce qu'elle croit que les autres perçoivent de son corps. L'image corporelle change au cours d'une vie, au gré des expériences. Elle se construit à partir des pensées, valeurs et sentiments personnels, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socioculturel.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

<sup>2</sup> Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. (2020). Conseils de santé : saines habitudes de vie. Repéré à <https://www.lavalensante.com/informations-pratiques/espace-usager/conseils-de-sante/saines-habitudes-de-vie/#:~:text=Avoir%20de%20bonnes%20habitudes%20de,en%20sont%20de%20bons%20exemples>.

<sup>3</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. (2017). Vision de la saine alimentation. Repéré à <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/une-vision-elargie-et-inclusive/#question1>

<sup>4</sup> Institut National de santé publique du Québec. (2019) La santé : quelques définitions. Repéré [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/livres/boite-outil-evaluation-environnementale-quebec-meridional/la\\_sante\\_quelques\\_definitions.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/livres/boite-outil-evaluation-environnementale-quebec-meridional/la_sante_quelques_definitions.pdf)

<sup>5</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif. (2019). Définition d'un mode de vie physiquement actif. Repéré à <https://tmvpa.com/definition-un-mode-de-vie-physiquement-actif>

<sup>6</sup> Équilibrium. L'image corporelle. Repéré à <https://equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/>