

Lancement du livre *Pour un Québec en Forme*

**UN RECUEIL D'HISTOIRES AUTHENTIQUES QUI DÉMONTRE L'IMPORTANT  
MOUVEMENT EN FAVEUR DES SAINES HABITUDES DE VIE AU QUÉBEC**

*L'école d'Iberville de Rouyn-Noranda fait figure de proue  
pour l'Abitibi-Témiscamingue*

**Rouyn-Noranda, le 18 octobre 2016** - Depuis 10 ans, une véritable vague de changement en faveur des saines habitudes de vie déferle sur le Québec. Insufflé par Québec en Forme dans les écoles, les municipalités, les centres de la petite enfance et des milliers d'organismes de toutes les régions de la province, ce mouvement poursuit une mission essentielle : encourager les jeunes à adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

Pour témoigner de la vitalité de ce mouvement et inviter toute la société à s'y joindre, Québec en Forme partage son expérience dans le livre *Pour un Québec en Forme* lancé aujourd'hui. Disponible gratuitement par téléchargement (<http://pourunquebecenforme.org/>), cet ouvrage se présente sous la forme d'un recueil d'histoires vécues par des gens passionnés qui ont contribué à un changement dans la société.

« Le mouvement des saines habitudes de vie a pris forme un petit geste à la fois. Ce livre témoigne des changements qui se sont opérés au Québec par des intervenants de tous les milieux, pour encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie. Mais il nous rappelle aussi l'importance de poursuivre le travail. En ce sens, il nous invite à écrire la suite de l'histoire et à maintenir bien vivant ce grand mouvement. Ensemble. », d'expliquer Caroline Auger, responsable régionale de Québec en Forme.

**Une initiative de Rouyn-Noranda soulignée**

Parmi les initiatives inspirantes du livre, c'est celle de Fillactive à Rouyn-Noranda qui retient particulièrement l'attention chez nous. Implanté en 2012 par le regroupement Filons Jeunesse de Rouyn-Noranda, Fillactive a fait bouger plus de 300 filles à sa première année d'existence. Un engouement qui se maintient depuis quatre ans en Abitibi-Témiscamingue, où l'on compte désormais huit écoles d'inscrites.

« Dans une équipe d'éducateurs physiques masculins, c'était plus difficile de faire bouger les filles. J'avais envie d'aller chercher les inactives », raconte Virginie Marcotte, éducatrice physique, maintenant coordonnatrice régionale de Fillactive pour l'Abitibi-Témiscamingue.

Bien que Fillactive soit la seule initiative de l'Abitibi-Témiscamingue retenue dans l'ouvrage *Pour un Québec en Forme*, il est important de souligner que l'ensemble des regroupements de la région ont mis en place plusieurs des initiatives présentées dans le livre telles que : les jeunes leaders, l'éveil au goût dans les CPE, des ateliers culinaires en milieu scolaire et en milieu communautaire et l'intensification de séance favorisant développement moteur chez les enfants de quatre à six ans pour ne nommer que ceux-

là. Plusieurs autres initiatives de la région se retrouvent sur le site [pourunquebecenforme.org](http://pourunquebecenforme.org)

« Québec en Forme, c'est 10 ans de partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon. Par la publication de ce livre, nous voulons non seulement saluer le travail et l'engagement des gens que nous avons soutenu au fil de ces années, mais également démontrer qu'ensemble, il est possible de renverser la tendance. Le choix d'histoires a certainement été l'étape la plus difficile à réaliser dans ce projet parce qu'il en existe des milliers aussi inspirantes les unes que les autres, et qui font la différence à leur façon. Chapeau à tous ceux qui ont contribué au plus important mouvement sur les saines habitudes de vie », de préciser Sylvain Deschênes, directeur de l'accompagnement à Québec en Forme.

Pour télécharger le livre gratuitement : <http://pourunquebecenforme.org/>

Pour suivre Québec en Forme :

- [Site web](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)

### **À propos de Québec en Forme**

Québec en Forme, issu d'un partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec, a soutenu des milliers d'initiatives et de projets à travers le Québec et au sein des communautés autochtones, principalement auprès des milieux défavorisés.

-30-

Pour de plus amples renseignements :

Caroline Auger  
cauger@quebecenforme.org  
(819) 354-6579

Camille Asselin  
camille@malallier.com  
514 507-6299