

Communiqué de presse
Pour diffusion immédiate

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**

*Comme quoi de petits gestes accomplis par des milliers
de passionnés mènent à de grandes réalisations !*

Montréal, le 3 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 (www.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.

Ce livre foisonne d'initiatives aussi inspirantes que réussies : ateliers d'éveil au goût dans les garderies, cours d'écoles actives et animées par de jeunes leaders, programme pour faire découvrir les plaisirs de l'activité physique aux adolescentes, kiosques de légumes à la sortie du métro, etc.

« 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 Sylvie Bernier, ambassadrice des saines habitudes de vie.

Transformer les environnements

Toutes ces belles réalisations ont un dénominateur commun : plutôt que de seulement inciter les jeunes à bouger et à bien manger, elles visent à transformer les environnements pour les rendre plus favorables aux saines habitudes de vie. Pourquoi travailler sur les environnements ? Parce qu'on sait aujourd'hui que même si les gens sont motivés à changer leurs habitudes, ils se heurtent souvent à toute une série d'obstacles de nature physique, économique, sociale ou politique dans leur environnement immédiat. Des barrières qui freinent leur élan à devenir physiquement plus actif et qui limitent leur accès à une saine alimentation.

Pour un Québec en Forme fait la preuve que, avec un savant mélange de bonne volonté, d'audace et de concertation, il est possible de renverser la tendance en facilitant

l'adoption d'un mode de vie plus actif et d'une alimentation plus saine, et ce, par la modification des environnements. L'enjeu est fondamental, car l'épidémie de surpoids et d'obésité représente un problème de santé publique majeur qui compromet non seulement la qualité de vie et l'avenir de nos jeunes, mais également la viabilité économique de notre système de santé.

« 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 Eric Lamothe, directeur général de Québec en Forme.

Pour télécharger le livre gratuitement : www.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 :

Marie-Anik L'Allier
ma@malallier.com
514 507-6299
514 983-8236

Camille Asselin
camille@malallier.com
514 507-6299