

# Politiques de saines habitudes de vie



Crédit photo : BODOÛM

# Pourquoi les saines habitudes de vie à notre camp?



Promouvoir de saines habitudes de vie est essentiel pour notre organisation. Nous avons donc décidé de mettre en place une politique mettant de l'avant des actions concrètes qui rendent plus facile, et surtout tentant, de bouger au Camp de jour Champfleury et de s'y alimenter sainement. Plus une habitude est adoptée en jeune âge, plus elle pourra perdurer dans le temps. C'est la raison pour laquelle nous identifions cette mission comme une des plus importantes pour notre camp de jour.

## But de la politique

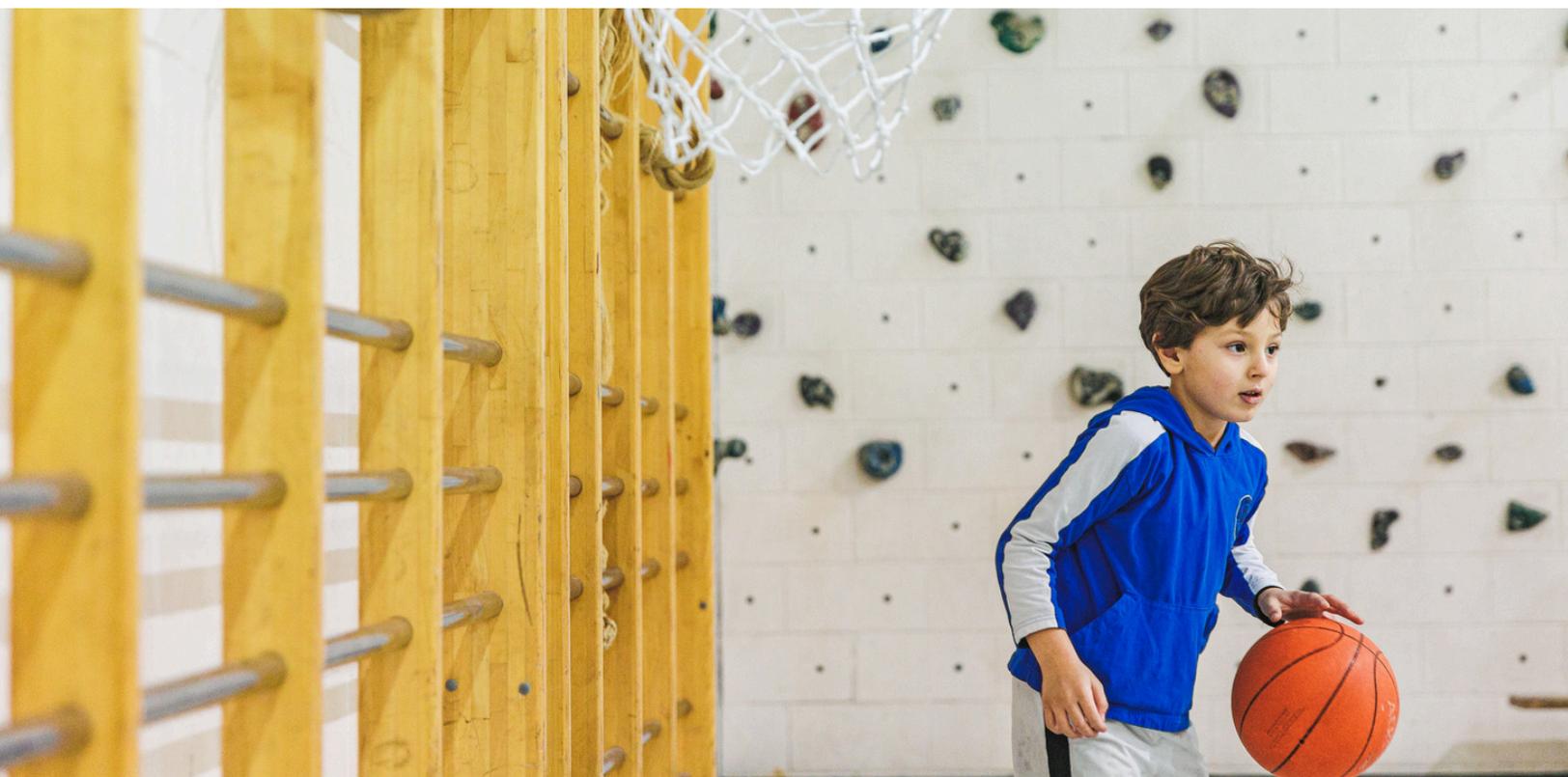
La mise en place de cette politique vise à élaborer l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables aux saines habitudes de vie au sein d'un camp de jour. Elle se veut également comme une référence pour les jeunes, leurs parents et pour l'équipe d'animation.



# Notre organisation : une mission et des valeurs en lien avec notre politique

La mission d'ôChampfleury est de contribuer au développement et au maintien du milieu harmonieux et du mode de vie actif de notre communauté avec notre offre de services de qualité en camp de jour, en loisir et en animation de la vie de quartier. Nous prôtons des valeurs telles que la famille.

Ces lignes directrices qui guident nos actions dans tous nos projets soutiennent l'importance d'une telle politique pour notre organisation. Nous désirons que nos résidents conservent une bonne qualité de vie, ce qui englobe d'avoir une bonne santé physique et mentale.



# Conditions propices à l'adoption de saines habitudes de vie

Durant la période du camp de jour, la pratique d'activité physique est mise de l'avant. Nous offrons plusieurs spécialités physiquement actives, nous prôtons l'utilisation des plateaux extérieurs et les transports actifs. Nous encourageons également un contenu de boîte à lunch sain et équilibré, avec suffisamment de collations pour garder une bonne énergie tout au long de la journée.



# Rôles et responsabilités

## ➤ Conseil d'administration

- Adopter la politique.
- Soutenir la direction du milieu dans la mise en pratique annuelle de la politique.

## ➤ Le gestionnaire de camp

- Définir des objectifs annuels et des stratégies de mise en œuvre. Veiller à l'application tout au long de l'été.
- Favoriser la formation et la sensibilisation de l'équipe d'animation aux saines habitudes de vie.
- Maintenir au fil des années les changements bénéfiques.
- Fournir des lignes directrices aux parents quant à leur rôle dans l'atteinte de nos objectifs.

## ➤ Les chefs de camp

- Accompagner et soutenir l'équipe d'animation dans les actions pour favoriser les saines habitudes de vie.
- S'assurer que les animateurs appliquent les actions tout au long de l'été en leur fournissant des fiches d'activités et les outils nécessaires.

## ➤ L'animateur

- Encourager les jeunes à bouger en leur proposant des activités physiquement actives et intéressantes durant au moins 60 minutes par jour.
- Sensibiliser et promouvoir la saine alimentation (aliments et durée des repas).
- Encouragez la bonne hydratation et l'application régulière de la crème solaire.

## ➤ Les parents

- S'informer sur les actions mises en place et prendre en charge les responsabilités demandées par le camp (contenu de la boîte à lunch, collaboration, contenu du sac à dos, etc.).
- Encourager son enfant à la pratique d'activité physique.
- Favoriser la durée et la qualité du sommeil.
- Éduquer et sensibiliser leurs enfants sur l'importance des bonnes habitudes de vie et tenter de maintenir ses habitudes à la maison.

## ➤ L'enfant

- Être à l'écoute de ses animateurs et collaborer avec eux.

# Objectif de la politique

## Objectif de la politique

Offrir aux jeunes un environnement favorable aux saines habitudes de vie afin de les exposer et les habituer à un mode de vie sain et actif.

## Orientations de la politique

Afin de parvenir aux objectifs, nous avons mis en place 4 orientations concrètes :

1. Une programmation des activités qui offre à chaque jeune un cadre d'apprentissage par le jeu et le plaisir.
2. Des animateurs qui préparent leurs animations afin qu'elles suscitent l'intérêt des jeunes à adopter de saines habitudes de vie.
3. Une formation sur les saines habitudes de vie expérientielle, inspirante et interactive qui est offerte chaque année à l'équipe d'animation afin de les outiller dans cette mission.
4. Un camp qui communique ses bons coups annuels et ses changements fondamentaux en matière de saines habitudes de vie.

# Définitions essentielles et références

## Environnement favorable aux saines habitudes de vie

Milieu qui aide les individus à faire des choix sains, à adopter de meilleurs comportements alimentaires pour leur 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 (1).

## Saines habitudes de vie

Ensemble de comportements exerçant 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, une bonne gestion du sommeil, une saine gestion du stress et une réduction de certaines dépendances.

## Saines alimentation

Terme qui réfère aux habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé (2). 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 (3).

## 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 (4).

# Sources

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>

HOOPER, M. et coll. (2005). « Préface », Revue canadienne de santé publique, vol. 96, suppl. 3, juillet-août, p. S6-S7.

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>

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>