

Promotion-prévention en milieu scolaire

Avril 2026



PROMOTION DE LA SANTÉ,
BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION :
POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE
DES JEUNES

Cette infolettre a pour but de rassembler des informations pertinentes pour les établissements scolaires sur les initiatives porteuses en promotion et prévention dans **le cadre de l'approche École en santé**.

Pour chaque section, vous retrouverez la thématique et le type d'établissement visés par l'information.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations!

École en santé (primaire et secondaire)

Ces fiches présentent des conseils pour guider la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire, selon les meilleures pratiques présentées dans le **référént ÉKIP**. Une fiche pour toutes les thématiques de santé abordées dans le référént ÉKIP, afin de considérer des éléments propres à chacune d'elles, notamment pour ne pas entraîner d'effets indésirables.

- Ces thématiques sont : activité physique; alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent; alimentation; santé buccodentaire; santé mentale; sexualité; sommeil; tabagisme; violence et autres.

Compétences personnelles et sociales

Des documents proposant un arrimage entre le contenu du cours de Culture et citoyenneté québécoise (CCQ) et les compétences personnelles et sociales du référentiel ÉKIP sont maintenant disponibles pour **le primaire** et pour **le secondaire**. Contactez les répondants École en santé pour en savoir plus.

Santé mentale (tous)

Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2026 : Rassemblons nous.



À l'occasion de cette semaine de l'Association canadienne pour la santé mentale, l'Association pour la santé publique du Québec propose une trousse d'activités gratuites, développée en collaboration avec plusieurs partenaires. Plusieurs écoles de la régions ont commandé des trousse, les outils seront disponibles pour tous sur le site de **La santé mentale positive, ça se cultive!**

Webinaire le 24 avril 2026 de 9h00 à 11h00

Pour faire suite au **rassemblement Épanouir** du 28 novembre 2025, Jonathan Bluteau nous revient avec une suite à sa conférence Semer du sens : l'école au cœur du bien-être des enfants.

Ce webinaire est **à l'intention du milieu scolaire** (ex. : directions, professionnels, services éducatifs, etc.) et présente l'école comme un écosystème de protection qui favorise la santé mentale positive au quotidien.

Suivre le lien suivant lors de l'événement :

<https://teams.microsoft.com/meet/28957523085183?p=YzYfMTpLt3xFlPKY54>

Pour information : caroline.thibodeau2@sante.quebec.



Outil



Campagne de sensibilisation



Formation



Bon coup



Information

Promotion-prévention en milieu scolaire

Avril 2026



Mode de vie physiquement actif (primaire)

En mai, c'est le mois du Vélo, initié par Vélo-Québec! Que ce soit pour le plaisir, le sport ou la découverte, sortez vos vélos et participez aux activités cyclistes près de chez vous!

Pour plus d'information : <https://www.velo.qc.ca/mois-du-velo/>

Mode vie physiquement actif (pour tous)

Le 2 mai, journée nationale du sport et de l'activité physique : La journée nationale du sport et de l'activité physique (JNSAP) vise à faire découvrir ou redécouvrir à la population le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu, que ce soit à des fins utilitaires ou pendant ses temps libres.

Chaque printemps, **Fillactive** organise de grands événements où des milliers d'adolescentes se rassemblent pour vivre des journées mémorables, énergisantes et colorées dans une atmosphère où le plaisir d'être active avec des amies est à son apogée. C'est une expérience extraordinaire qui laisse aux participantes des souvenirs inoubliables et qui les encourage à rester actives toute leur vie. La Célébration Fillactive aura lieu le **28 mai 2026 au Parc des Îles de Matane.**

Image corporelle (secondaire)

Un numéro de magazine très intéressant proposé gratuitement en ligne par Les explorateurs / Les débrouillards / Curium.

Onze articles pour réfléchir et échanger avec vos élèves.

Il couvre des sujets actuels tels que le skincare, la pression de l'image au masculin, les suppléments de protéines, les interventions esthétiques, etc.

Pour y accéder [c'est ici](#).

Image corporelle (secondaire, CEA, CFP)

Semaine sans diète du 4 au 8 mai 2026

Sous le thème Les diètes, ça marche pas!, l'objectif est de déculpabiliser la population en l'invitant à ne pas se blâmer lorsqu'une diète échoue et à porter un regard critique sur les fausses promesses véhiculées par l'industrie de l'amaigrissement.

Suivez les [réseaux sociaux](#) pour ne rien manquer!

Environnement (tous)

Jour de la Terre, le 22 avril 2026

Soulignez le jour de la Terre en vous inspirant de ces idées d'activités à réaliser dans votre école :

<https://jourdela terre.org/qc/activites/idees-daction/#ECOLE>

La DSPu de la Montérégie a développé un guide qui présente les raisons de verdir par la **plantation d'arbres** et les bonnes pratiques à adopter en contexte scolaire.

<https://extranet.santemonteregie.qc.ca/app/uploads/2025/11/guide-plantation-arbres-milieu-scolaire.pdf>

Promotion-prévention en milieu scolaire

Avril 2026



Prévention des dépendances (secondaire, CEA, CFP)

Affiche : Connais-tu ça toi, les risques du vapotage?

Ce sont des affiches de sensibilisation à imprimer et afficher dans vos milieux scolaires ou vos organismes. En attirant leur attention, elle leur rappelle que le vapotage n'est pas compatible avec un mode de vie sain et en santé. Cliquez ici pour commander ou télécharger ! <https://cqts.qc.ca/projet/formations-et-outils/>

- Pour la clientèle jeunes adultes : [découvre la loi de l'effet.](#)

Prévention des dépendances (secondaire)

Bon Coup: près de 50 ateliers sur l'hyperconnectivité et les jeux de hasard de la Maison Jean Lapointe et d'argent ont été réalisés gratuitement dans les écoles qui ont démontré de l'intérêt au printemps 2026 (<https://maisonjeanlapointe.org/prevention/adolescents/>)!

Vous pouvez contacter les répondants École en santé pour plus d'information et planifier la prochaine année.

Écrans (pour tous)

En mai on «PAUSE» les écrans en famille.

Le dimanche 25 mai, PAUSE invite les familles du Québec à participer à une expérience de déconnexion. Voilà une belle occasion de relever un défi sympathique afin de passer du temps ensemble, en relaxant ou en faisant des activités que vous aimez !

Pour les intervenants, c'est une belle occasion de discuter de l'utilisation équilibrée des écrans. Explorez [l'espace professionnel](#) à pausetonecran.com pour trouver des guides, des fiches-conseils et des quiz.

Nous vous invitons à visionner cette [conférence gratuite](#) de la chercheur Maude Bonenfant. Elle explore les côtés néfastes de jeux vidéo sur tablettes ou téléphones cellulaires qui font désormais partie du quotidien des enfants.

Écrans et bien-être (secondaire, CEA, CFP)

Ces fiches ont été créées par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Elles sont en lien avec les réseaux sociaux visent à outiller le personnel des milieux scolaires, les professionnels de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires dans leur travail en promotion et en prévention. Elles sont divisées par thématiques.

- [Anxiété et réseaux sociaux](#)
- [Bien-être et citoyenneté numérique](#)
- [Réseaux sociaux et désinformation](#)

N'hésitez pas à contacter l'équipe de la santé publique pour en discuter.

Inscription et évaluation de l'infolettre



Il est maintenant possible de vous **inscrire** pour recevoir l'infolettre directement dans votre boîte courriel en complétant ce [court formulaire](#).

Votre avis est important: N'hésitez pas à compléter [ce formulaire d'appréciation](#) de l'infolettre. Nous pourrions ainsi l'adapter l'an prochain en fonction de vos besoins.

Contacts de l'équipe de santé publique dans le cadre de l'approche École en santé

Territoire	Répondant École en santé
Kamouraska	myriam.theriault2@sante.quebec
Rivière-du-Loup	julie.fortin8@sante.quebec
Les Basques	josee.gamache-rioux@sante.quebec
Témiscouata	myriam.desrosiers-roy@sante.quebec
La Mitis	david-gilles.levesque@sante.quebec
Rimouski-Neigette	carolanne.dube@sante.quebec
La Matanie	marie-philip.bouffard@sante.quebec
La Matapédia	alexandre.fortin4@sante.quebec
Régional	caroline.thibodeau2@sante.quebec

Pour en savoir plus sur des initiatives porteuses



Prochaine édition :
septembre 2026



Liste des références et outils présentés

Outil ou référence	Lien
Mois du vélo	https://www.velo.qc.ca/mois-du-velo/
Fiches thématiques	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003986/
Semaine de la santé mentale	https://cmha.ca/fr/semaine-de-la-sante-mentale/
Webinaire du 24 avril	https://teams.microsoft.com/meet/28957523085183?p=YzYfMTpLt3xF1PKY54
Pause ton écran	https://pausetonecran.com/24h-de-pause/24h-famille-info-et-prix/
Journée de l'activité physique	https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/journee-nationale-sport-activite-physique
Ateliers sur l'Hyperconnectivité	https://maisonjeanlapointe.org/prevention/adolescents/
Semaine sans diète	https://equilibre.ca/campagne/ssd/
Affiches sur le vapotage	https://cqts.qc.ca/projet/formations-et-outils/
Magasine sur l'image corporelle	https://view.flipdocs.com/?ID=10029923_717489
Bien-être et écrans	https://casecultive.ca/programmes/jeunes-et-habitudes-numeriques-outils-de-prevention-et-promotion
Inscription à l'infolettre	https://forms.cloud.microsoft/r/CUTrD4P1Xk
Formulaire d'appréciation	https://forms.cloud.microsoft/r/vKGx5Pe7Gz

Prochaine édition :
septembre 2026

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 