

Promotion-prévention en milieu scolaire Février 2025



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 visé par l'information.

N'hésitez pas à nous contacter pour du soutien ou de l'information!

Activité physique et plein air (primaire)

- **Le défi château de neige** est de retour du 17 février au 14 mars 2025. Les écoles peuvent **s'inscrire** et gagner des prix. Plus de détails concernant le défi vous seront transmis dans les prochaines semaines !
- Les municipalités vont offrir de belles programmations pour la **relâche**, surveillez leurs publications à ce sujet.
- Pour l'ensemble de ces activités extérieures, il est important d'avoir les vêtements adéquats. Voici un outil réalisé dans le cadre de l'éducation en plein air qui pourra vous être utile : [ici](#).

Alimentation (primaire et secondaire)

- **Neutralité alimentaire** : Un outil du Club des petits déjeuners pour la favoriser en classe. Voici le lien pour y accéder : [ici](#). N'hésitez pas contacter votre agent École en santé pour en savoir plus.
- **Défi Tchîn-tchin, 2025** : **Inscrivez-vous** dès maintenant pour participer à la prochaine vague de promotion de la saine hydratation, du **17 au 21 mars 2025!**

Persévérance scolaire (tous)

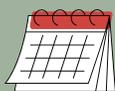
Les journées de la persévérance scolaire (JPS) du 10 au 14 février 2025. Cette année, les efforts et la persévérance derrière chaque accomplissement sont mis de l'avant. Célébrons chaque pas vers la réussite!

1. Vous pouvez promouvoir le **jeudi PersÉVERT** à l'aide du matériel promotionnel. Il vise à créer une grande vague verte pour témoigner un soutien aux élèves et étudiants dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire.
2. Téléchargez cette trousse éducative pour favoriser l'appropriation des concepts essentiels tels que la persévérance, la motivation et l'estime de soi.
 - [Trousse pédagogique 5e année du primaire](#)
 - [Trousse pédagogique 6e année du primaire](#)
 - [Trousse pédagogique secondaire 1](#)

Pour en savoir sur les activités préparées par les partenaires de la démarche COSMOSS, consultez [cette page](#).



Outil



Campagne de
sensibilisation



Formation



Bon coup



Information

Promotion-prévention en milieu scolaire

Février 2025



Santé mentale-estime de soi (secondaire)



Un outil d'accompagnement pour le personnel scolaire: Composer avec les fluctuations de l'estime de soi. Ce **guide** propose des activités qui accompagnent les élèves à :

- Situer l'estime de soi comme une composante importante de la santé mentale.
- Repérer les facteurs qui influencent l'estime de soi.
- Identifier des moyens concrets de favoriser une estime de soi positive.

Santé et bien-être (secondaire)

Webinaire de Cent degrés : Santé globale des adolescentes : des données pour orienter nos décisions et nos actions.

Au cours de ce webinaire de 60 minutes, nous portons notre attention sur l'évolution de la santé globale des adolescentes. Avec nos panélistes, nous analyserons les faits saillants de **la récente mise à jour de l'EQSJS** et nous présenterons des initiatives innovantes contribuant au bien-être des adolescentes.

Prévention des dépendances (secondaire)



Un nouvel outil destiné aux parents d'adolescents réalisé par Tangage des Laurentides

Il vise à soutenir les parents à aborder des sujets avec leur jeune liés à la consommation de substances (alcool, boissons énergisantes, cannabis et vapotage) ou l'utilisation des écrans.

Pour accéder à l'outil : [français](#) ou en [anglais](#)

Activité physique et plein air (tous)



Le Festival plein air du Bas-Saint-Laurent, coordonné par Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent, est de retour pour une deuxième édition hivernale en 2025!

L'objectif de cet événement régional : faire bouger la population locale en leur faisant découvrir les sites de plein air de proximité ainsi que de nouvelles activités de plein air.

Cet hiver, le **Festival** se tiendra sur trois fins de semaine soit les **8-9, 15-16 et 22-23 février**. Il proposera à nouveau de nombreuses activités partout au Bas-Saint-Laurent : randonnée pédestre ou en raquettes, ski de fond, ski de montagne, escalade sur glace, fat bike, randonnée équestre, randonnée alliant le culturel, etc.

Alimentation (tous)



Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires du 1er au 7 février 2025

- Pour en savoir plus sur cette semaine : [ici](#)
- Participez au webinaire – [Les troubles alimentaires : Ça nous regarde tous](#) (ANEB et La maison l'éclaircie)

Mars, mois de la nutrition! Le thème de cette année sera: **bien se nourrir pour s'épanouir!** Ce thème met en lumière la relation entre l'alimentation et notre santé physique, mentale, émotionnelle et nos liens culturels. Il est captivant, porteur de sens et offre une multitude d'opportunités pour célébrer le pouvoir de la nutrition. Plus de détails à venir par le biais de l'agent École en santé de votre territoire.

Promotion-prévention en milieu scolaire

Février 2025

Santé mentale (CEA et CFP)

La communauté « Santé Mieux-Être » des Après-Cours

Les communautés des Après-Cours sont des moments de rencontre, de partage et de réseautage. La communauté « Santé Mieux-Être » rassemble plusieurs **intervenants et intervenantes** autour de la thématique de la promotion de la santé mentale positive, le climat scolaire, la prévention du suicide et la collaboration.

La prochaine rencontre est prévue le **15 avril de 8h à 9h**. L'horaire des rencontres, le lien pour participer et les outils partagés sont disponibles ici : [Santé Mieux-Être](#).

L'ensemble des communautés sont disponibles sur le site des [Après-Cours](#).

Prévention des dépendances (secondaire, CEA et CFP)

Défi J'arrête j'y gagne - Le volet vapotage est ouvert aux 12 ans et plus

- Inscription jusqu'au 3 février
- Défi de 6 semaines sans fumer ou sans vapoter du 3 février au 16 mars 2025
- Prix de 5 000\$ pour les participants de 18 ans et plus et 250\$ chez Jean Coutu pour les 12 ans et plus
- Lien pour s'inscrire : <https://defitabac.ca/inscription>

Les visuels et le contenu pour les médias sociaux sont disponibles : defitabac.ca/outils

Prévention du suicide (secondaire, CEA et CFP)

Semaine de prévention du suicide

La 35e semaine de prévention du suicide se déroulera du **2 au 8 février 2025** sous le thème Mieux vaut prévenir que mourir : Ose parler du suicide, pour une troisième année consécutive. L'ARH en santé mentale positive peut vous soutenir dans le choix d'activités à privilégier selon les bonnes pratiques en prévention du suicide. Pour en savoir plus sur la semaine : [ici](#).

Santé mentale (tous)

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (13 mars 2025)

La campagne **Se ressourcer** du Mouvement santé mentale Québec appuie cette journée. Nous vous invitons à en parler et à utiliser les outils de la campagne.

Pour accéder aux outils: [cliquez ici](#).

Prochaine édition :
avril 2025

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	cindy.lambert2@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



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



Liste des références et outils présentés

Outil ou référence	Lien
Défi Château de neige	https://defichateaudeneige.ca/
Outil habillement extérieur	https://connexion-pef.afeseo.ca/wp-content/uploads/2024/07/T.O_-6_FR_Comment-shabiller-Se%CC%81panouir-en-plein-air.pdf
Neutralité alimentaire	https://s3.ca-central-1.amazonaws.com/cdn.clubdejeuner.org/wp-content/uploads/2024/07/Neutralite_alimentaire_en_classe_FR1.pdf
Défi tchin-tchin	https://soifdesante.ca/fr/20/defi-tchin-tchin
Journées de la persévérance scolaire	https://www.journeesperseverancescolaire.com/fr/bassaintlaurent/nouvelles
Guide estime de soi	https://casecutive.ca/outils/composer-avec-les-fluctuations-de-lestime-de-soi
Santé globale des adolescentes	https://apprendre.centdegres.ca/webinaire/sante-globale-des-adolescentes-des-donnees-pour-orienter-nos-decisions-et-nos-actions/
On jase-tu?	https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/dependance-et-toxicomanies/
Festival plein air	https://urls-bsl.qc.ca/expertises/plein-air.html
Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires	https://live.semainetroublesalimentaires.com/
La communauté « Santé Mieux-Être » des Après-Cours	https://sites.google.com/cssmi.qc.ca/apc-fga-fp/fga-franco/sant%C3%A9-mieux-%C3%AAtre
Défi J'arrête j'y gagne	https://defitabac.ca/inscription
semaine de prévention du suicide	https://oseparlerdusuicide.com/semaine-de-prevention-du-suicide/
Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive	https://mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer/