

Promotion-prévention en milieu scolaire

Février 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 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 16 février au 16 mars 2026. Les écoles peuvent **s'inscrire** et gagner des prix. Comment participer ? Construisez votre plus beau château de neige Prenez-le en photo Inscrivez votre création sur le site officiel : www.defichateaudeneige.ca
- Les municipalités vont offrir de belles programmations pour la **relâche**, surveillez leurs publications à ce sujet.

Développement de l'enfant (primaire)

Les résultats du cycle 2022 de **L'Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (EQDEM)** et son volet complémentaire, **L'Enquête québécoise sur le parcours préscolaire des enfants de maternelle (EQPPEM)**, ont été diffusés via plusieurs outils. Voici maintenant de nouvelles infographies pour les enseignants, le personnel de soutien et les équipes du service de garde, au sujet

- **du jeu libre,**
- de **l'accompagnement dans le jeu libre,**
- et certains principes pour consolider le **lien d'attachement adulte-enfant.**

Plein air (préscolaire, primaire)

Le projet Alvéoles vise à brosser un portrait des initiatives d'éducation par la nature (EPN) en petite enfance (0 à 6 ans) au Québec. Plus précisément, il vise à :

- définir et circonscrire le champ de l'EPN en petite enfance au Québec ;
- décrire et analyser les initiatives en la matière qui y ont cours ;
- cibler les priorités d'action sur les plans de la recherche, la pratique et des politiques au regard de l'EPN ;
- construire une dynamique partenariale avec des organismes phares qui contribuent activement au mouvement de l'EPN au Québec.

Nous invitons les enseignants(es) du préscolaire à **répondre au questionnaire !**



Outil



Campagne de sensibilisation



Formation



Bon coup



Information

Promotion-prévention en milieu scolaire

Février 2026



Persévérance scolaire (tous)

Les journées de la persévérance scolaire 2026 (JPS)

Du 16 au 20 février 2026, à l'occasion de la 22^e édition des Journées de la persévérance scolaire (JPS), rejoignez-vous au mouvement pour soutenir toutes les personnes qui apprennent, avancent et persévèrent. Vous pouvez télécharger la boîte à outils [ici](#) et partager ce webinaire **Webinaire pour les parents** « Soutenir la persévérance, un petit geste à la fois ».

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

Alimentation (primaire et secondaire)

- M361 en collaboration avec la Stratégie nationale d'achats d'aliments québécois a lancé sa boîte à outils accompagnant l'appel à projets 100° **Pour des aliments québécois dans nos écoles 2025-2026**.
- Descriptif des ressources disponibles : La série de cours « [Manger local à l'école](#) » vous propose 5 cours en ligne complets, conçus pour vous guider à chaque étape. De la planification à la mise en œuvre, en passant par la pérennité et le financement, ces formations vous donnent les outils nécessaires pour réussir.
- **Agr'école** recrute de nouvelles écoles pour son programme au BSL pour la rentrée scolaire 2026-2027! L'organisme AgrÉcoles recrute 10 nouvelles écoles primaires pour joindre les 45 autres établissements qui participent.
- Les écoles participantes bénéficient entre autres de : 1 jardin en bac par classe, des bacs à compost, la visite mensuelle d'une agroéducatrice dans toutes les classes chaque mois et des activités thématiques variées de la maternelle à la 6e année.
- Déposez votre candidature avant le 20 février : <https://agrecoles.com/le-processus-de-selection>

Activité physique et plein air (tous)

Colloque Apprendre à ciel ouvert:

C'est un évènement de formation continue et de réseautage sur l'éducation en plein air. Il est co-organisé par la Fondation Monique-Fitz-Back et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ).

L'édition 2026 se déroulera les 1er et 2 mai à Drummondville ! Inscrivez-vous ici:

<https://www.feepeq.com/fr/colloque>

Alimentation- hydratation (primaire et secondaire)

Défi Tchín-tchín, 2026 : Inscrivez-vous dès maintenant pour participer à la prochaine vague de promotion de la saine hydratation, du **23 au 27 mars 2026!**

J'ai soif de santé s'invite dans les écoles secondaires du Québec ! Alors que les boissons sucrées occupent encore une place importante dans le quotidien des jeunes, cette initiative propose une approche simple, positive et motivante pour valoriser la consommation d'eau.

C'est simple et gratuit: animez un kiosque d'eau aromatisée entre le 23 et le 27 mars 2026 et courez la chance de remporter des gourdes d'eau réutilisables pour vos élèves!

Des outils pratiques et du matériel d'animation sont mis à votre disposition pour en faciliter l'organisation.

Pour inscrire votre école : [ici](#).

Promotion-prévention en milieu scolaire

Février 2026

Santé mentale positive (Tous)



Rassemblement Épanouir: promouvoir une santé mentale positive

Le 28 novembre dernier a eu lieu le Rassemblement Épanouir au BSL. Plus de 140 personnes étaient sur place pour réfléchir et s'outiller sur le bien-être des élèves de 5 à 25 ans.

Il est possible de consulter les **documents des présentations** et de visionner le **panel des initiatives** inspirantes des écoles sur le site de 100 degrés.

N'hésitez pas à contacter les ARH en promotion de la santé mentale positive pour en savoir plus. Leurs coordonnées sont [ici](#).



Prévention du suicide (secondaire, CEA et CFP)



Semaine de prévention du suicide

La 36e semaine de prévention du suicide se déroulera du **1 au 7 février 2026** sous le thème « Tendre la main, soutenir l'espoir », cette campagne met de l'avant l'importance du soutien, de la bienveillance et de la solidarité envers les personnes en détresse. Elle nous rappelle que chacun de nous peut jouer un rôle pour prévenir le suicide en tendant la main à ceux qui en ont besoin.

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)



Programme HORS-PISTE, ateliers en ligne pour les parents

Le stress et l'anxiété constituent des défis pour plusieurs enfants et adolescent.es... mais aussi pour les parents! Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété? Comment reconnaître les signes d'anxiété chez votre enfant? Comment comprendre le mécanisme de l'anxiété? Quelles stratégies pouvez-vous utiliser comme parent pour prévenir ou réduire l'anxiété chez votre enfant? Quels sont les pièges à éviter?

Vous pouvez transmettre [le lien d'inscription](#) aux parents de votre école :

- Mercredi 18 février 18h30 à 20h30
- Jeudi 19 mars de 18h30 à 20h
- Mardi 7 avril de 11h30 à 13h30
- Mercredi 20 mai de 11h30 à 13h

Prochaine édition :
avril 2026



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

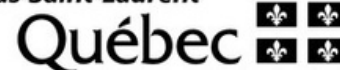


| Territoire | Répondant École en santé |
|-------------------|------------------------------------|
| Kamouraska | myriam.theriault2@sante.quebec |
| Rivière-du-Loup | julie.fortin8@sante.quebec |
| Les Basques | josee.gamache-rioux@sante.quebec |
| Témiscouata | myriam.desrosiers-roy@sante.quebec |
| 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



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/ |
| Outils de l'EQDEM | https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/enfants/enquetes-sur-le-developpement-des-jeunes-enfants-eqdem-eqppem |
| Projet Alvéoles | https://www.sondages.fse.ulaval.ca/ls200/index.php/979291?lang=fr |
| JPS 2026 | https://www.journeesperseverancescolaire.com/fr/bassaintlaurent/nouvelles |
| Défi tchin tchin | https://soifdesante.ca/fr/20/defi-tchin-tchin |
| Agr'école | https://agrecoles.com/le-processus-de-selection |
| La série de cours « Manger local à l'école » | https://apprendre.centdegres.ca/manger-local-a-lecole/ |
| Colloque Apprendre à ciel ouvert | https://www.feepeq.com/fr/colloque |
| J'ai soif de santé | https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgkPEQUJgNq2nYN-dYmzH7VRaOiRX1qGh5BgzCTwnU5RMqCg/viewform |
| Rassemblement Épanouir | https://cosmoss.qc.ca/rassemblement-epanouir-2025.html |
| Semaine de prévention du suicide | https://aqps.info/semaine-nationale-de-prevention-du-suicide/ |
| Ateliers Hors-Piste pour les parents | https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/ |