



# Politique pour de Saines Habitudes de Vie au camp

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

**Ce document est une annexe au document Politique pour de Saines Habitudes de Vie au camp afin d'accompagner et d'encadrer le gestionnaire du camp ou tout autre individu dont la contribution est pertinente à remplir le gabarit de politique proposé.**

Ce document est une initiative de la Fondation Tremplin Santé. Celle-ci a pour mission de promouvoir et soutenir le développement d'environnements favorables à l'adoption de Saines Habitudes de Vie chez les jeunes canadiens dans un contexte de loisir, notamment dans les milieux socialement et financièrement défavorisés.

Ce document a été réalisé avec la collaboration du CIUSSS de la Capitale-Nationale, du CISSS de Lanaudière, du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

En collaboration avec :

Québec 

## 1 Pourquoi les Saines Habitudes de Vie dans notre camp ?

Section qui indique simplement en quoi l'intégration des SHV est importante pour votre milieu.

## 2 But de la politique

Section qui explique le but visé par une politique sur les SHV, en contexte de camps d'été.

La proposition rédigée peut être révisée par le milieu et bonifiée au besoin.

*Exemple, tiré de la politique SHV de la ville de Donnacona : La mise en place d'une Politique de valorisation des saines habitudes de vie (SHV) au camp vise à donner à chaque jeune un environnement favorable à l'acquisition de saines habitudes de vie, et par le fait même, à mettre en place des conditions optimales à son développement global.*

*Cette politique précise l'ensemble des conditions qui définissent les environnements favorables aux saines habitudes de vie au sein d'un camp d'été. Elle se veut également un outil appuyant la réalisation de la mission et des valeurs du camp, tout comme une référence quant aux moyens choisis pour contribuer à la promotion et à l'adoption par les jeunes et par l'équipe d'animation de saines habitudes de vie. En misant sur l'adoption de mesures structurantes, le camp s'assure que les modifications apportées à ses pratiques seront durables.*



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

Section pour faire un lien entre votre mission et vos valeurs et les Saines Habitudes de Vie.

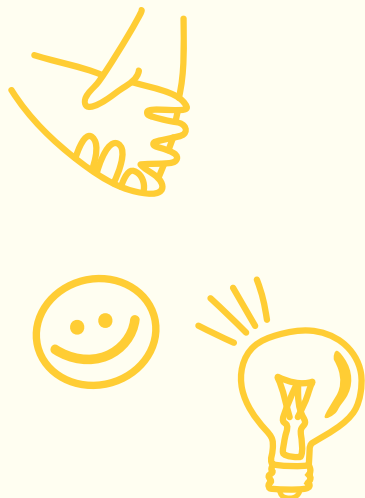
### 4 **Conditions propices à l'adoption de Saines Habitudes de Vie**

Section qui présente clairement les conditions sur lesquelles l'organisation s'appuie pour faciliter l'adoption de SHV par les jeunes qui fréquentent votre camp. Ces conditions appuient les valeurs de l'organisation et les complètent.

Voici une proposition de quelques conditions démontrées comme étant bénéfiques et adaptées au contexte de camps d'été.

Une condition propice c'est une ressource matérielle ou humaine disponible pour réaliser l'objectif et les orientations de la politique SHV.

**Notes : les orientations proposées à la section suivante peuvent être une condition propice.**





## 5 Rôles et responsabilités

Section qui définit les responsabilités de chaque groupe d'individus pour que votre politique sollicite l'engagement de tous. Ce qui est essentiel pour que votre politique se concrétise et inspire des changements pertinents.

**Voici quelques propositions à ajuster selon votre réalité.**

RÔLES	RESPONSABILITÉS EN LIEN AVEC LA POLITIQUE SHV
Le conseil municipal ou le conseil d'administration :	Adopter la politique. Soutenir la direction du milieu dans la mise en pratique annuelle de la politique.
Le gestionnaire de camp et coordonnateur de camp :	Définir un objectif annuel et des stratégies de mise en œuvre. S'assurer du respect de la politique tout au long de l'été. Identifier les changements et maintenir les effets bénéfiques. Contribuer à la définition des objectifs à partir des apprentissages émanant du terrain.
Le responsable du service alimentaire :	Respecter les objectifs annuels et stratégiques définis par la direction. Proposer des menus équilibrés et certifiés par un professionnel en nutrition. Contribuer à la définition des objectifs à partir des apprentissages émanant du terrain.
L'animateur	Proposer des animations en lien avec l'objectif annuel et les stratégies proposées par la direction. Consulter les jeunes pour proposer des activités.
Les parents	Susciter le dialogue avec leurs enfants sur leurs expériences au camp en lien avec les saines habitudes de vie (ateliers culinaires, jardinage, découverte d'un nouveau sport, moments de bien-être etc.)
Le jeune	Être ambassadeur/drice, proposer des activités, jouer et participer aux activités.

## 6 Objectif de la politique

Section qui propose un objectif inspirant et mobilisateur afin de favoriser le passage à l'action. **Il est essentiel que cet objectif reste général pour ne pas avoir à l'adapter chaque année, qu'il porte sur les jeunes et qu'il fasse rêver votre équipe.** Notez que cet objectif doit orienter l'objectif opérationnel défini chaque année.

*Exemple, tiré de la politique SHV de la ville de Donnacona : Dans notre camp de jour, chaque jeune découvre les plaisirs des saines habitudes de vie à travers les cinq volets visés par la politique.*

1. Saine alimentation
2. Mode de vie physiquement actif
3. Hydratation
4. Non-tabagisme
5. Image corporelle

Constituez un comité d'élaboration de la politique composé de personnes qui connaissent très bien votre milieu et de professionnels de la santé. Une fois la politique rédigée assurez-vous que celle-ci est révisée par ceux et celles qui devront la mettre en oeuvre.

Définissez une durée de vie de votre politique.



## 7 Orientations de la politique

Section qui présente les orientations à prendre en compte pour que chacun contribue à l'atteinte de l'objectif de la politique. Elles ciblent alors plusieurs champs d'intervention pour le camp et ses intervenants afin d'offrir un cadre général et vous aider à définir les moyens concrets mis en place chaque année.

### **Voici une liste non exhaustive d'orientations :**

- » Le camp définit chaque année un objectif opérationnel et des actions concrètes de Saines Habitudes de Vie au camp.
- » Une formation sur les SHV expérientielle, inspirante et interactive est offerte chaque année à l'équipe d'animation.
- » Les animateurs préparent leurs animations afin qu'elles suscitent l'intérêt des jeunes à adopter de SHV. Une attention particulière est portée aux jeunes plus vulnérables par l'équipe d'animation.
- » Le responsable du service alimentaire est formé sur les principes d'une saine alimentation.
- » Le menu offert aux jeunes et au personnel évolue pour satisfaire le guide alimentaire canadien.
- » Le camp communique ses bons coups annuels et ses changements fondamentaux en matière de SHV.

FIGURE DANS LA POLITIQUE POUR PLUSIEURS ANNÉES	NE FIGURE PAS DANS LA POLITIQUE Proposition annuelle pour atteindre de plus en plus l'objectif de la politique
<b>Objectif général de la politique ( article 6 )</b>  <b>Orientations de la politique</b> dont se dote le camp pour atteindre l'objectif de la politique. Identifiez au moins 4 orientations essentielles pertinentes pour la durée envisagée de la politique. <b>( article 7 )</b>	<b>Objectif annuel opérationnel</b>  <b>Actions concrètes</b> et indicateurs pour assurer le suivi et mesurer l'impact sur les jeunes.

## 8 Définitions essentielles et références

Section qui définit les termes en lien avec les Saines Habitudes de Vie utilisées dans la politique. Cette section est recommandée, mais pas obligatoire; indiquer les références des définitions qui appuient votre démarche.

### **Une liste non exhaustive de définitions est proposée ainsi que les sources.**

Environnement favorable aux SHV : milieu qui aide les individus à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la 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<sup>1</sup>.

Saines Habitudes de Vie: Ensemble de comportements ayant 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 de sommeil, une saine gestion du stress et une réduction de certaines dépendances.

Saine alimentation: terme qui réfère aux habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé<sup>2</sup>. 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<sup>3</sup>.



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<sup>4</sup>.

Jeunes vulnérables: En contexte de Saines Habitudes de Vie en camps d'été, un jeune vulnérable est potentiellement à risque en ce qui a trait à l'intégration et au maintien d'un mode de vie sain et sécuritaire. La vulnérabilité peut se décliner sous différentes formes: sociale, financière, psychique, etc.

Image corporelle: perception qu'une personne a de son corps. Elle résulte de ce que cette personne perçoit de son corps, mais aussi de ce qu'elle croit que les autres perçoivent de son corps. L'image corporelle change au cours d'une vie, au gré des expériences. Elle se construit à partir des pensées, valeurs et sentiments personnels, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socioculturel<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>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>

<sup>2</sup>HOOPER, M. et coll. (2005). « Préface », Revue canadienne de santé publique, vol. 96, suppl. 3, juillet-août, p. S6-S7.

<sup>3</sup>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>

<sup>4</sup>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>

<sup>5</sup>ÉquiLibre. L'image corporelle. Repéré à <https://equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/>

#### **Autres documentations pertinentes à consulter pour la rédaction de la politique**

Normes de l'Association des camps du Québec <https://camps.qc.ca>