



## Saines habitudes de vie



### Projet :

**Municipalités et familles,  
ensemble pour des enfants en  
santé** (en association avec le Défi Santé)

**Municipalités et familles,  
ensemble pour des enfants en santé**



### Initiative de Acti-Menu

#### Description du projet:

En association avec le Défi Santé 5/30 Équilibre, ce projet vise à faire bouger plus et manger mieux les jeunes Québécois en les invitant à passer à l'action avec le Défi Santé.

Cet objectif est aussi possible en accomplissant des gestes concrets pour améliorer les habitudes de vie de toute la famille, en évaluant et améliorant la «cote santé» des familles et en profitant davantage des activités et des services municipaux offerts dans leur milieu.

**D'autre part, les acteurs municipaux sont invités à sensibiliser, mobiliser et soutenir les familles dans le cadre des saines habitudes de vie.** De plus, ils doivent faire connaître et rendre accessibles davantage les infrastructures, les équipements et les services disponibles pour entretenir un mode de vie actif et une saine alimentation, tout en développant de nouveaux environnements favorables à ces bonnes habitudes.

#### Les participants :

- 170 municipalités
- 8 communautés locales
- 16 766 familles (totalisant 44 212 adultes et jeunes entre 4-17 ans)

#### Pour en savoir plus :



#### Personne-ressource :

Martine Beaugrand, MSc, consultante Acti-Menu  
(514) 985-2466 poste 239  
[mbeaugrand@actimenu.ca](mailto:mbeaugrand@actimenu.ca)

[http://www.defisante530equilibre.ca/design/ds/imag  
es/2011/BulletinMunicipalites/DSM11\\_BulletinJuilletFR\\_Online.html](http://www.defisante530equilibre.ca/design/ds/imag<br/>es/2011/BulletinMunicipalites/DSM11_BulletinJuilletFR_Online.html)