

## **MAINTIEN DES SAINES HABITUDES DE VIE EN TEMPS DE CONFINEMENT**

**Saint-Hyacinthe, le 8 avril 2020** | Depuis maintenant trois semaines, les Québécois et Québécoises sont en confinement dû à la pandémie de la COVID-19. Dans les dernières semaines, plusieurs outils ont été partagés afin d'aider la population à continuer de se nourrir sainement et de demeurer active. Peut-être avez-vous déjà trouvé quelques-unes de ces initiatives ou peut-être êtes-vous à la recherche de ces informations ?

La *Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie* (TIR-SHV) de la Montérégie a fait une compilation non exhaustive de différentes sources d'information afin de motiver les citoyens et citoyennes en confinement à garder le cap pour maintenir de saines habitudes de vie. Nous vous invitons à partager ces différents liens dans vos réseaux à l'aide de vos moyens de communication. Ainsi, la population de la Montérégie pourra être au courant de ces initiatives et par le fait même en bénéficier.

### **SAINE ALIMENTATION**

#### **Conseil pour la préparation et l'achat des aliments**

- <https://bit.ly/3eqbDyi>
- <https://www.facebook.com/SHVGIM/>

#### **Conseils pour s'alimenter sainement**

- <https://bit.ly/2VbHHKN>
- <https://bit.ly/34kZ00h>
- <https://defisante.ca/>

#### **Approvisionnement local**

- <https://bit.ly/2XmBi2m>
- <https://bit.ly/2XkkFEj>
- <https://bit.ly/3e72Pus>
- <https://gardemangerduquebec.ca/>
- <https://lepanierbleu.ca/>
- <http://www.upa.qc.ca/fr/mangeons-local-plus-que-jamais/>

#### **Sécurité alimentaire**

- <https://fondationolo.ca/blogue/categorie/dossiers/dossier-special-covid-19/>
- <https://fondationolo.ca/nouvelle/mise-au-point-sur-la-covid-19-et-le-suivi-olo/>
- <https://www.moissonsudouest.org/organismes/>
- <https://www.moissonrivesud.org/a-propos/organismes-membres/>

**La Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie regroupe les organisations suivantes :**

Direction de la santé publique de la Montérégie | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest | Loisir et Sport Montérégie | Réseau québécois des villes et villages en santé | Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec | Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation | Ministère de la Famille | Québec en forme | Regroupement des Centres de la Petite Enfance de la Montérégie

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

### Conseils pour demeurer actif

- <http://pietons.quebec/communiqu/2020/marcher-en-securite-un-service-essentiel>

### Adultes et personnes du troisième âge

- <https://bit.ly/2JN4LdC>
- <https://bit.ly/3aWsTpY>
- <https://move50plus.ca/>
- <https://www.force4.tv/fr/force-4-a-la-maison-1>
- <https://defisante.ca/>
- <https://bit.ly/2Vd82bt>
- <https://bit.ly/3e66lp2>
- <https://bit.ly/3a08Y8F>

### Personne vivant avec une limitation

- <http://altergo.ca>
- <https://www.bewheeling.com/>

### Jeunes

- <https://bit.ly/2RllrgD>
- <http://enfantsenmouvement.com>
- <http://wixx.ca/>
- <https://bit.ly/3a0affX>

### Filles

- [Fillactive.club](http://Fillactive.club)
- <https://www.youtube.com/user/Fillactive/videos>
- <https://www.facebook.com/Fillactive>

### Qu'est-ce que la TIR-SHV ?

Les tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV) sont des structures de concertation présentes dans toutes les régions du Québec, qui mobilisent les acteurs clés de leur territoire autour d'un plan d'action commun pour rendre les environnements favorables aux saines habitudes de vie, à la santé et à la qualité de vie. Les rôles des TIR-SHV sont de soutenir la formation et le perfectionnement des intervenants dans la région ; promouvoir, soutenir et mettre en valeur les politiques, les mesures et les initiatives favorables aux environnements sains ; mobiliser, influencer et mettre en réseau des acteurs régionaux et des ressources professionnelles ; soutenir le développement d'une culture évaluative et identifier des besoins et des opportunités des communautés et des régions.

Nous terminerons cette communication en vous rappelant qu'il est le devoir de tous de respecter les consignes émises par le gouvernement pour éviter la propagation du virus. Ensemble, nous ferons la différence. Plus que jamais, la solidarité est de mise !

#ÇAVABIENALLER 

- 30 -

**Source et informations :** Maude St-Hilaire

Coordonnatrice de la TIR-SHV en Montérégie  
450 888-7408 | [msthilaire@tir-monteregie.com](mailto:msthilaire@tir-monteregie.com)

**La Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie regroupe les organisations suivantes :**

Direction de la santé publique de la Montérégie | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est | Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest | Loisir et Sport Montérégie | Réseau québécois des villes et villages en santé | Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec | Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation | Ministère de la Famille | Québec en forme | Regroupement des Centres de la Petite Enfance de la Montérégie