

Cette présentation a été effectuée le 5 décembre 2018 au cours de la journée « L'eau comme premier choix de boisson : enjeux de qualité, d'accessibilité et de communication » dans le cadre des 22es Journées annuelles de santé publique (JASP 2018). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Éditions précédentes au : <https://www.inspq.qc.ca/jasp>.

coalition poids
L'Association québécoise des intervenants en santé publique

J'ai soif de santé!
PARTOUT OÙ JE JOUE, APPRENDS ET VIS

Bâtir des milieux où l'eau est la boisson la plus visible et attrayante !

À L'ÉCOLE
Apprendre à apprécier l'eau dans un milieu favorable.
POUR EN SAVOIR PLUS >

À LA GARDERIE/CPE
Développer de saines habitudes d'hydratation dès le plus jeune âge.
POUR EN SAVOIR PLUS >

À LA MAISON
Influencer l'hydratation de ma famille, en mettant l'eau en valeur.
POUR EN SAVOIR PLUS >

EN VILLE
Favoriser l'eau dans les parcs, les édifices et les événements municipaux.
POUR EN SAVOIR PLUS >

AU CAMP
Renforcer l'habitude de boire de l'eau régulièrement avec ses amis.
POUR EN SAVOIR PLUS >

soifdesante.ca

J'ai soif de santé!

Campagne de marketing social

- Promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

Bâtir des milieux où l'eau est la boisson la plus visible et attrayante

- Cible les décideurs et les adultes côtoyant les enfants.
- Les invite à agir comme modèles de saine hydratation.

Défi Tchîn-tchîn

- Dans les écoles, camps et CPE/garderies.
- Cible les aptitudes individuelles des jeunes et la norme sociale.

2

J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE

DÉFI TCHIN-TCHIN
ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES
INFOGRAPHIE
PROMOTION DU RÔLE DE MODÈLE




J'ai soif de santé!
À L'ÉCOLE



Défi Tchîn-tchîn

En partenariat avec l'Association québécoise de la garde scolaire

Défi quotidien pendant la 3^e semaine de mars – Semaine canadienne de l'eau

- Pour les élèves du primaire
 - Trousses d'activités (services de garde scolaire)
 - Coloriages pour les plus jeunes
 - Trucs pratiques pour les parents
 - Modèles de lettre (direction d'école, parents)
 - Certificats de participation et prix
- 
- Guide d'accompagnement pour la planification et l'animation des activités (en développement)

4

J'ai soif de santé!

Trousse d'activités tchin-tchin N°1

J'ai soif de santé!

Trousse d'activités tchin-tchin N°2

LES CHEFS TCHIN-TCHIN FICHE 2

Mise en situation
L'eau est la boisson préférée de notre corps. Il faut en boire chaque jour, plusieurs fois par jour. Boire de l'eau nature est agréable. Toutefois, on peut aussi parfois changer sa sauce avec des fruits, des légumes et des herbes, afin de nous donner envie d'en boire davantage. Pour explorer de nouvelles saveurs, les élèves préparent une eau aromatisée de leur choix et la dégustent.

**S'assurer que les élèves participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux fruits et légumes sélectionnés.*

COMPÉTENCES

Compétences psychomotrices pour l'école:

- Développer la créativité;
- Développer la motricité fine.

Compétences professionnelles mises de l'avant pour cette activité:

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive;
- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

MAÎTRES D'ŒUVRE

Matériaux

- Deau verte pour chaque élève;
- Fichets d'eau fraîche;
- Herbes, fruits et légumes variés pour la réalisation des recettes d'eau aromatisées (voir note*);
- Planches à découper;
- Couteaux adaptés à l'âge des élèves; couteaux de table (primaire) et couteaux à office (2^e cycle).

UNE OFFRE ALLÉCHANTE FICHE

Mise en situation
On n'est pas obligé de se faire connaître, les parents, les professeurs et même les directeurs de leur école à l'école de leur école. Pour en être le garant d'un événement, on peut profiter de leur présence et les solliciter dans des moments spécifiques. Le message doit être concis et ciblé, il faut en faire quelque chose d'utile. On ne veut pas perdre de temps à être inutile.

Objectifs

- Développer le message de l'école;
- Planifier et organiser une activité à prédominance cognitive;
- Planifier et organiser une activité à prédominance sociale.

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

MAÎTRES D'ŒUVRE

Matériaux

- Carte blanche de couleur;
- Feuilles de papier blanc;
- Marqueurs de couleur;
- Ciseaux;
- Ruban adhésif;
- Feuilles de papier blanc;
- Feuilles de papier orange;
- Feuilles de papier rose;
- Feuilles de papier vert;
- Feuilles de papier bleu;
- Feuilles de papier rouge;
- Feuilles de papier violet;
- Feuilles de papier gris;
- Feuilles de papier noir;
- Feuilles de papier blanc.

À L'ÉLABORATION (jeu actif) FICHE

Mise en situation
On n'est pas obligé de se faire connaître, les parents, les professeurs et même les directeurs de leur école à l'école de leur école. Pour en être le garant d'un événement, on peut profiter de leur présence et les solliciter dans des moments spécifiques. Le message doit être concis et ciblé, il faut en faire quelque chose d'utile. On ne veut pas perdre de temps à être inutile.

Objectifs

- Développer le message de l'école;
- Planifier et organiser une activité à prédominance cognitive;
- Planifier et organiser une activité à prédominance sociale.

INTENTION PÉDAGOGIQUE

- À la fin de l'activité, l'élève aura travaillé sa relation avec les pairs en utilisant divers moyens de coopération.

MAÎTRES D'ŒUVRE

Matériaux

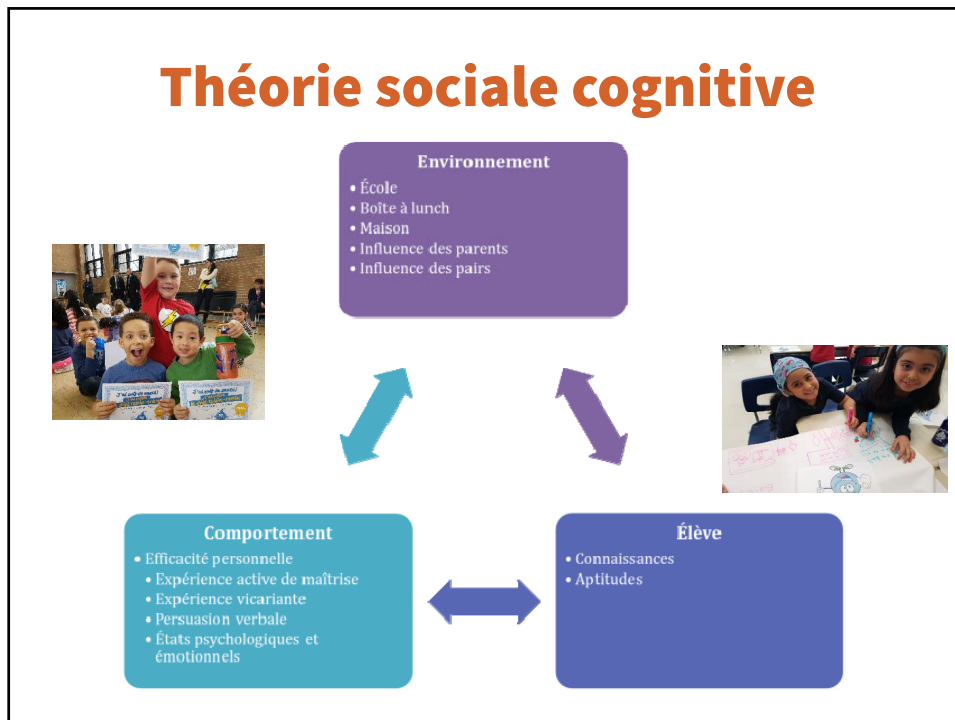
- Carte blanche de couleur;
- Feuilles de papier blanc;
- Marqueurs de couleur;
- Ciseaux;
- Ruban adhésif;
- Feuilles de papier blanc;
- Feuilles de papier orange;
- Feuilles de papier rose;
- Feuilles de papier vert;
- Feuilles de papier bleu;
- Feuilles de papier rouge;
- Feuilles de papier violet;
- Feuilles de papier gris;
- Feuilles de papier noir;
- Feuilles de papier blanc.

Défi Tchin-tchin

- Mars 2017
 - 215 services de garde et de déjeuners
 - 1 803 éducatrices et éducateurs
 - + 35 000 élèves rejoints partout au Québec

- Mars 2018
 - 390 services de garde et de déjeuners
 - 3 000 éducatrices et éducateurs
 - + 60 000 élèves rejoints partout au Québec

Théorie sociale cognitive



Composantes de la TSC

Selon Bandura, une intervention nutritionnelle a un impact plus grand lorsque les conditions suivantes sont présentes :

- les **connaissances** des individus sont augmentées (bénéfiques);
- les **facteurs environnementaux** sont favorables;
- la **confiance** à accomplir le changement de comportement visé est augmentée;
- les **apprentissages** sont interactifs et il y a des **modèles inspirants** du comportement;
- les interventions sont adaptées aux différents groupes démographiques.



Rolling TE, Hong MY. (2016). The Effect of Social Cognitive Theory-Based Interventions on Dietary Behavior within Children. J Nutrition Health Food Sci 4(5): 1- 8
9. DOI: <http://dx.doi.org/10.15226/jnhfs.2016.00179>

Aspects positifs

- **Le Défi Tchîn-tchîn permet aux jeunes :**
 - d'expérimenter un succès;
 - de profiter d'une expérience vicariante par l'observation du succès de ses pairs;
 - d'associer la consommation d'eau à un sentiment positif (geste festif).

- **Environnement amélioré par :**
 - accès à l'eau accru pendant le Défi;
 - activités :
 - **De toute BEAUté!** : favorise visibilité & attrait de l'eau dans l'école.
 - **J'ai soif de santé!** : permet un partage des bienfaits ressentis après une gorgée d'eau entre pairs.
 - **Quelques idées pour boire plus d'eau** : implique la famille.



9

Bilan 2018

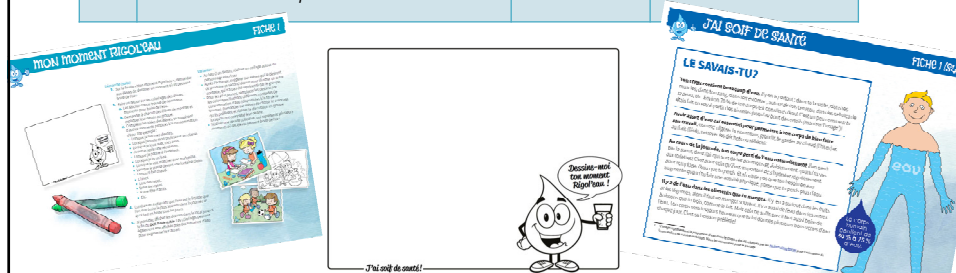
Taux de réponses 43 % (169 répondants)

- Très haut niveau de satisfaction
 - 57 % très satisfaits et 41% satisfaits
 - 99 % veulent faire le Défi l'année suivante
- Implication de l'équipe-école
 - Service de garde en milieu scolaire
 - 61 % de taux de participation des services de dîneurs
 - 22 % autres intervenants de l'école
- 77 % ont réalisé des activités (4/5 ou 5/5)
 - certificats remis par 64 % des milieux
- 76 % lettre aux parents (1/2 ont inclus *Quelques idées pour boire plus d'eau*)



Activités favorites

	ACTIVITÉS DES TROUSSES	TYPE	NB DE RÉALISATIONS
#1	MON MOMENT RIGOL'EAU (2) « Très bonne activité pour sensibiliser les enfants et les parents »	COLORIAGES	15
#2	J'AI SOIF DE SANTÉ (1) « L'activité a été bénéfique pour les élèves, ils ont compris l'importance de l'eau pour le corps et la santé »	CAUSERIE	12
#3	EAU VOLEUR! (2) « Les enfants ont passé un bon moment »	JEU ACTIF	10



Commentaires du personnel éducateur

« Nous avons bien aimé l'activité. Depuis la semaine dernière, nous avons des **élèves qui demandent de l'eau pour le repas.** »

« Quelle belle initiative! Nous avons vu un beau **changement** dans les habitudes de boire de l'eau des enfants : **il y a plus de bouteilles d'eau** et moins de petit jus en boîte. »

« Superbe idée! Le défi est terminé et les enfants ont quand même une gourde d'eau et **sont fiers de me le dire!** »

« Les enfants avaient hâte à ce **moment spécial** du midi. »

« Ils aimeraient **continuer toute l'année** pour en faire une habitude. »

« Nous continuons l'idée avec les **mercredis Tchîn-tchîn...** Merci pour la belle idée. »

« Étonnant qu'une chose si simple soit une si **bonne expérience** pour tous! **Je vais continuer à offrir de l'eau le midi.** »

Transformation du milieu



- Accès à l'eau aux repas
 - pas d'accès dans 36 % des écoles primaires (Morin, 2012)
 - obstacle pour 32 % des SDG (AQGS, 2015)
 - inaccessible dans 24,5 % (sondage CQPP, 2017)
- Valorisation de l'eau
 - Fontaines attrayantes
 - Offre des autres boissons
- Équipe-école modèle

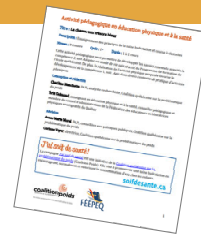


J'ai soif de santé! À L'ÉCOLE



En marge du Défi Tchîn-tchîn

- Ambassadeurs Tchîn-tchîn les vendredis
- Activités pédagogiques pour les enseignant.e.s en éducation physique (en collaboration avec la FÉÉPEQ)
- Infographie
- Être un modèle
- Juin : mois de l'eau!



Victoire pour l'opposition officielle : juin sera le Mois de l'eau

Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017. Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017. Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017.

EN BREF

- L'opposition officielle fait du juin le Mois de l'eau
- Le Mois de l'eau permettra de sensibiliser et d'éduquer les Québécois quant aux enjeux touchant l'eau.
- De nombreux groupes ont donné leur appui au projet, c'est aussi leur victoire.
- Le mois de l'eau permettra de sensibiliser et d'éduquer les Québécois quant aux enjeux touchant l'eau, une ressource vulnérable et précieuse. Nous souhaitons, par cette initiative, encourager les citoyens à la préserver. » a ensuite expliqué le porte-parole.

Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017. Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017. Le projet de loi 132 est adopté en séance plénière le 7 juin 2017.

SOURCE: Aile parlementaire du Parti Québécois
Bernaimegants / Valérie Charneau, Attachée de presse, Aile parlementaire du Parti Québécois, 418-845-2743



J'ai soif de santé!

À LA GARDERIE / CPE



RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN DU 19 AU 23 MARS!
 Le défi Tchin-tchin est une activité de sensibilisation qui encourage les enfants à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi.

Comment participer?

- Les parents et les enseignants sont invités à accompagner les enfants dans leur démarche.
- Les enfants doivent boire de l'eau pendant leur repas du midi pendant toute la durée du défi.
- Les parents et les enseignants sont invités à accompagner les enfants dans leur démarche.

ACTIVITÉ MON AMI RIGOLEAU

CAUSERIE
 PEUT-ON BOIRE DE L'EAU ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ? BOIRE DE L'EAU EST FACILE ET BON POUR LA SANTÉ AU LONG DE LA JOURNÉE ET EN TOUTES SAISONS.

Objectifs de la causerie :

- Faire connaître les bienfaits de l'eau pour la santé.
- Faire connaître les différents moyens de boire de l'eau.
- Faire connaître les différents endroits où boire de l'eau.
- Faire connaître les différents goûts de l'eau.
- Faire connaître les différents usages de l'eau.

Matériel nécessaire :

- Une bouteille d'eau.
- Un verre d'eau.
- Des images de différents endroits où boire de l'eau.
- Des images de différents usages de l'eau.

Modalités de mise en œuvre :

- La causerie peut être réalisée en classe ou en groupe.
- Elle peut être accompagnée d'activités ludiques.



POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA CONSOMMATION D'EAU À LA GARDERIE/CPE

SAINNE HYDRATATION À LA GARDERIE / CPE

Être un modèle pour l'enfant

Il est important de montrer à l'enfant que boire de l'eau est une habitude saine et agréable. Les adultes doivent donc boire de l'eau eux-mêmes et encourager les enfants à le faire.

Proposer de nouvelles boissons à l'enfant

Il est important de proposer à l'enfant des boissons alternatives à l'eau, comme du jus de fruits ou du lait, pour varier son alimentation.

Proposer à l'enfant de faire des choix pour la santé

Il est important de donner à l'enfant la possibilité de choisir entre différentes options de boissons, afin qu'il développe ses compétences de prise de décision.

J'ai soif de santé!

AU CAMP



POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA CONSOMMATION D'EAU DANS LES CAMPS

En partenariat avec Tremplin Santé

SAINNE HYDRATATION DANS LES CAMPS

Être un modèle pour l'enfant

Il est important de montrer à l'enfant que boire de l'eau est une habitude saine et agréable. Les adultes doivent donc boire de l'eau eux-mêmes et encourager les enfants à le faire.

Proposer de nouvelles boissons à l'enfant

Il est important de proposer à l'enfant des boissons alternatives à l'eau, comme du jus de fruits ou du lait, pour varier son alimentation.

Proposer à l'enfant de faire des choix pour la santé

Il est important de donner à l'enfant la possibilité de choisir entre différentes options de boissons, afin qu'il développe ses compétences de prise de décision.

J'ai soif de santé!
 DU 9 AU 13 JUILLET, JE BOIS DE L'EAU.
 C'est le Défi Tchin-tchin dans mon camp!

J'ai soif de santé!
 Trousse d'activités Tchin-tchin dans mon camp.

J'ai soif de santé!

EN VILLE



POUR UN ENVIRONNEMENT MUNICIPAL FAVORABLE À LA CONSOMMATION D'EAU

QUELQUES IDÉES POUR VALORISER L'EAU MUNICIPALE

Offrir une norme favorable d'eau de boisson

Établir des lieux où l'eau est disponible dans les lieux publics, à l'école, au travail, au centre communautaire, etc.

En partenariat avec le CISSS de Lanaudière et le PLI



J'ai soif de santé!

À LA MAISON



POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA CONSOMMATION D'EAU À LA MAISON



J'ai soif de santé!

QUELQUES IDÉES POUR BOIRE PLUS D'EAU

L'eau, en quantité

Boire l'eau aromatisée

Le savoir-être

Voilà, ça va!

À propos des eaux aromatisées

REÇTE

Lors des repas et des collations

Dans le réfrigérateur

Dans la boîte à lunch

Eau aromatisée : Outil pour les professionnels

L'EAU AROMATISÉE

UNE BONNE ALTERNATIVE MAUS-ATTENTION À L'ÉROSION DENTAIRE!

Des questions?

J'ai soif de santé!
soifdesante.ca



Devenez partenaire de la Coalition Poids, c'est gratuit !

Contactez-nous

Site internet : cqpp.qc.ca

Courriel : info@cqpp.qc.ca

Facebook.com/CoalitionPoids

@CoalitionPoids

19

