



Février 2010

Par Claire Bilocq, CSSS de Rivière-du-Loup

L'implication, « quossa donne » ?

L'action, les revendications et l'implication, est-ce que ça change le monde?

Oui, mais il faut être patientE pour voir les changements... Prenez par exemple, la place des jeunes et des femmes au sein des conseils municipaux. Depuis plusieurs années, la Table de concertation des groupes de femmes du Bas-Saint-Laurent et la Commission jeunesse de notre région travaillent avec différentes organisations de nos milieux afin d'inciter les femmes et les jeunes à relever le défi de s'impliquer en politique municipale. Que ce soit par des formations, des conférences, des ateliers dans les milieux, de la circulation d'informations sur le sujet, des rencontres de cuisine,...plusieurs actions ont été mises en place pour motiver, accompagner et assurer une relève dans les conseils municipaux.

Est-ce que cela donne des résultats?

Oui, car lors des dernières élections, le nombre de femmes présentes sur la scène municipale est plus élevé qu'en 2005 dans le Bas-Saint-Laurent. Dans huit municipalités de la MRC de Rivière-du-Loup, on dénombre actuellement 11 conseillers de 35 ans et moins, dont 6 sont des jeunes femmes. Ces résultats ne tiennent pas compte du nombre de candidates et de jeunes candidats qui se sont présentés et qui n'ont pas été élus. Aujourd'hui, il ne nous viendrait pas à l'idée de remettre en question l'importance des femmes et des jeunes au sein des conseils municipaux. Pourtant, voilà plusieurs années, des personnes et des organisations ont dû porter un « discours revendicateur », défendre leurs positions contre des préjugés et des mentalités qui ne voyaient pas d'un bon œil l'arrivée des femmes et des jeunes dans la politique municipale.

L'implication de ces jeunes et de ces femmes contribue concrètement à améliorer la vie démocratique municipale en permettant que le pouvoir soit représentatif de la composition et des préoccupations de son milieu. Également, cela a comme impact de préparer une relève pour l'avenir de leur municipalité. Rien n'est acquis, il faut poursuivre le travail et continuer les actions qui supportent et encouragent la place des femmes et des jeunes dans nos communautés et surtout dans les lieux de pouvoir. Bravo à celles et ceux qui ont relevé ce défi. Ceci n'était qu'un exemple d'actions et de revendications qui parfois prennent du temps à se concrétiser. Changer une culture, une mentalité, une façon de faire peut exiger beaucoup de temps. La démarche du *petit pas* permet d'accumuler, au fil du temps, des transformations, si petites soient-elles, qui nous motivent à poursuivre notre implication.

Alors à vos marques, prêtEs, on s'engage.....

Mangez sainement en famille. Croquez coloré. Bougez. Soyez actif !

Par Mylène Croteau, coordonnatrice du Comité saines habitudes de vie de la MRC de Rivière-du-Loup

Le bien-être, le développement global et la santé sont devenus des préoccupations importantes. Selon certaines statistiques, seulement 38 % des filles et 48 % des garçons pratiquent une activité physique de façon soutenue. De plus, selon une étude de 2005, 18 % des enfants de 7 ans consomment 3 boissons sucrées par semaine et 20 % ne mangent même pas une portion de légumes par jour. La sédentarité et la mauvaise alimentation de nos jeunes ont des conséquences directes sur leur santé.

Comité saines habitudes de vie de la MRC de Rivière-du-Loup

Composé de partenaires issus des secteurs communautaire, de l'éducation, des loisirs, municipal, de la santé et des services sociaux, le Comité saines habitudes de vie, institué par COSMOSS (Communauté ouverte et solidaire pour un monde outillé, scolarisé et en santé) a pour mission de promouvoir, soutenir et développer, de concert avec le milieu, les conditions favorables à l'adoption de saines habitudes de vie pour les collectivités de la MRC. Le Comité est soutenu financièrement par Québec en forme, organisme à but non lucratif issu d'un partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon.

Trois orientations ont été ciblées par le Comité saines habitudes de vie, soit : a) faire redécouvrir aux familles le plaisir de manger sainement et ensemble, b) offrir aux familles des expériences de réussite et de plaisir en saines habitudes de vie et c) permettre aux familles d'avoir accès aux saines habitudes de vie.

Pour de plus amples informations et pour connaître les prochaines activités qui seront proposées d'ici avril 2010, contactez :

Mylène Croteau, coordonnatrice
Comité saines habitudes de vie
418-867-2485 poste 244
mylene.croteau@mrc-riviere-du-loup.qc.ca.

Exemples d'activités et d'ateliers d'éducation et de prévention en alimentation offerts jusqu'en juin 2010

-  *Activités offertes par la Maison de la Famille*
 - Boîte à lunch santé*
 - Mangez coloré, croquez santé*
 - Lecture du tableau de valeurs nutritives*
 - Savoureuses purées pour bébés*
-  *Activités de cuisine collective offertes par le Carrefour d'Initiatives Populaires de Rivière-du-Loup*
-  *Visites d'épicerie avec une nutritionniste du Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup*