

# Présentation de l'Initiative pour une vie saine



## Qu'est-ce que l'Initiative pour une vie saine?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada a été conçue pour appuyer la santé et le bien-être des jeunes en milieux ruraux de partout au Canada. Les ressources ont pour but de doter les bénévoles et les familles des connaissances qui les aideront à reconnaître les jeunes en détresse et à leur donner accès au soutien dont ils ont besoin.



### Cette initiative comprend :

- des ressources et des activités pour les jeunes membres des 4-H, les animateurs bénévoles des 4-H, les familles et les jeunes nouveaux membres des 4-H;
- des webinaires et des ateliers pour les animateurs bénévoles, lesquels sont des mentors et des modèles essentiels dans le cadre des partenariats adultes-jeunes.

## Qu'est ce qu'une vie saine?

Une vie saine consiste essentiellement à prendre soin de tout son soi-même. Elle vise à faire des choix positifs qui permettent d'améliorer sa santé mentale, physique et nutritionnelle ainsi que son mieux-être global.

## Pourquoi est il important d'avoir une vie saine?

Il est important que tout un chacun soit sensibilisé aux modes de vie sains parce qu'il s'agit d'une approche globale de l'autogestion de sa santé. Tout ce qui nous caractérise est interrelié : un seul changement à un aspect de notre santé aura une incidence sur les autres aspects. Par exemple, nos réactions corporelles peuvent fluctuer en fonction de notre santé mentale.

## Pourquoi les 4-H du Canada lancent-ils cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada répond aux besoins essentiels des jeunes dans les collectivités des quatre coins du Canada. Les jeunes qui demeurent dans des collectivités rurales et éloignées sont plus à risque de vivre des difficultés liées à leur bien-être mental et physique. Aussi, ils n'ont pas accès à tous les services et ressources souvent offerts à ceux qui habitent les zones urbaines.

## Que m'offrira cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine est divisée en trois programmes, appelés « domaines d'intérêt », chacun étant centré sur un aspect différent d'une vie saine. Ces domaines sont les suivants :



## Que comprend chaque domaine d'intérêt?

Domaines d'intérêts de la santé mentale et de la santé physique

- Des fiches-conseils comportant des renseignements importants et utiles.
- Des guides d'activités qui aideront les animateurs à utiliser les ressources.
- Des webinaires et des ateliers pour aider les animateurs.

Mon assiette, ma planète

- Livre d'activité comportant de l'information générale sur les aliments que nous mangeons, ainsi que les consignes pour des activités pratiques emballantes qui misent sur l'apprentissage.

## Comment ces ressources sont-elles créées?

Les 4-H du Canada ont fait équipe avec des organismes partenaires afin d'élaborer les ressources et la documentation pour chaque domaine d'intérêt de cette initiative. Tous les organismes possèdent une expertise dans leur domaine d'intérêt qui permet d'assurer l'exactitude, la pertinence et la rigueur des renseignements fournis dans le cadre de cette initiative.

Nous remercions nos partenaires stratégiques grâce auxquels ces ressources ont pu être créées.

## Comment cette initiative est-elle rendue possible?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien de ces partenaires :



Chacun de ces partenaires croit en l'importance d'une vie saine chez les jeunes et les adultes canadiens et s'est associé aux 4-H du Canada afin de s'assurer que la population reçoit le soutien dont elle a besoin grâce à la mise sur pied de cette initiative.

**Pour en savoir davantage sur l'Initiative pour une vie saine, visitez [4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains](https://4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains).**