

## Programme de formation<sup>1</sup>

### But de la session de sensibilisation

Le but de cette session de sensibilisation est d'intéresser les différents intervenants à agir sur les environnements afin de les rendre favorables aux saines habitudes de vie.

### Le contenu de la session inclut :

- Les connaissances reliées aux saines habitudes de vie
- Des exemples « terrain »
- Les leviers et les obstacles potentiels rencontrés en cours d'intervention
- Des pistes de mise en action

### La session de sensibilisation est adaptable selon :

- Le temps disponible (6 heures, 3 heures, 1 heure 30 minutes, 30 minutes)
- La mixité du groupe (participants de différents secteurs ou non)
- Le nombre de participants
- Les attentes spécifiques du groupe

### La session inclut :

- Présentations courtes et simples
- Vidéos
- Jeux et activités créatives
- Activités de réflexion
- Activités de groupe et individuelles
- Études de cas

### Objectifs d'apprentissage

Les objectifs d'apprentissage sont formulés à trois niveaux. À la fin de la session de sensibilisation, les participants seront en mesure de :

<b>Connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les raisons de s'intéresser aux saines habitudes de vie dans le contexte des problèmes d'obésité et de santé au Québec et ailleurs</li><li>• Définir ce que sont les environnements favorables et établir l'importance d'agir sur les environnements aussi bien que sur les individus</li><li>• Reconnaître les quatre environnements et l'impact de ceux-ci</li><li>• Identifier des facteurs de réussite en matière d'intervention sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie (EFSHV)</li><li>• Créer une vision d'un milieu où les environnements sont favorables aux saines habitudes de vie pour un jeune, un citoyen, un enfant en milieu de garde, etc.</li></ul>
<b>Application</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier et prioriser des améliorations à apporter dans un milieu de vie donné situé dans un milieu urbain ou rural</li><li>• Reconnaître des obstacles aux interventions sur les EFSHV et des leviers qui facilitent la mise en œuvre des interventions</li><li>• Identifier des pistes de mises en action en fonction des améliorations souhaitées</li></ul>
<b>Engagement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'engager à poser des gestes concrets, simples et à court terme reliés à leur vie personnelle ou professionnelle</li></ul>

---

<sup>1</sup> Extraits de « Sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie - Guide du formateur », pp 3-4, Comité québécois de formation sur les saines habitudes de vie, 2012