

RÉFÉRENCES SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Ce document présente des sources d'informations valides pour les entraîneurs et les parents. Pour les consulter, il suffit de cliquer sur les liens insérés dans les titres.

Alimentation et hydratation

Pour les parents ou les entraîneurs :

1. La santé au menu

Document en ligne qui résume les concepts de l'alimentation et de l'hydratation en contexte sportif avec des exemples de collations (4 pages).

La santé au menu est un programme de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, qui vise l'amélioration de l'offre alimentaire.

2. Extenso

Site web avec un volet sur la nutrition sportive qui regroupe une quinzaine d'articles sur ce thème. Ce site regorge également d'informations sur l'alimentation au quotidien.

Extenso est un centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

3. Association canadienne des entraîneurs

Site web qui regroupe neuf sections sur la nutrition sportive avec divers articles comme des conseils pour les parents ou quelques conseils spécifiques au sport.

L'Association canadienne des entraîneurs vise l'amélioration de la qualité de l'entraînement et de l'expérience des athlètes du Canada.

Pour les athlètes :

4. L'alimentation et l'hydratation : avant, pendant et après l'exercice

Document en ligne qui résume les bases et les concepts de l'alimentation selon le contexte sportif (avant, pendant et après l'exercice) avec plusieurs exemples d'aliments (4 pages).

Produit par ATP (maintenant Vivaï, experts en nutrition sportive) pour un organisme de plein air.

Pour aller plus loin (alimentation) :

5. Centre canadien pour l'éthique dans le sport

Site web ayant qui regroupe plusieurs articles sur la nutrition sportive de 1 à 2 pages.

Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport vise la pratique du sport juste, sécuritaire et accessible pour tous.

6. Nutrition sportive et performance

Document en ligne pour sensibiliser face aux suppléments alimentaires et produits dopants (12 pages). On retrouve également sur le site de l'information sur la nutrition sportive et l'hydratation.

Produit par Action Toxicomanie, cet organisme vise la promotion de la santé chez les jeunes et la prévention des toxicomanies et des dépendances.

7. Sports Dietitians Australia (site en anglais)

Site web qui regroupe plusieurs articles en lien avec la nutrition sportive. On y retrouve une section pour les athlètes adolescents, selon leur sport.

Sports Dietitians Australia regroupe les nutritionnistes spécialisées en nutrition sportive de l'Australie.

Recettes

8. J'aime l'érable : recettes pour sportifs

Site web qui présente des listes de collations et de recettes selon le contexte sportif (avant, pendant et après l'entraînement), développées en collaboration avec des nutritionnistes.

J'aime l'érable vise la promotion des produits d'érable du Québec.

9. Ma boîte à lunch soleil

Document en ligne qui présente plusieurs idées de repas pour la boîte à lunch (30 pages).

Produit par le Regroupement Action santé (Québec en forme) qui vise la promotion des saines habitudes de vie dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

10. Tremplin santé

Site web qui présente plusieurs recettes saines pour la boîte à lunch. On y retrouve également une zone parents (conseils pour aider les jeunes à avoir un mode de vie plus sain).

Tremplin santé vise la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation dans les camps d'été.

Restaurant

Pour tous :

11. Le guide resto des athlètes : manger en voyage

Site web pour aider les athlètes à choisir des repas sains au restaurant. Les repas sont classés selon un code de couleur simple, permettant d'évaluer les valeurs nutritives des repas. Une section explique le mode de fonctionnement.

Produit par le conseil du sport de haut niveau de Québec qui vise à optimiser le soutien aux athlètes de haut niveau des régions de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

12. Proposition de restauration rapide avec choix santé

Document en ligne qui présente une liste de choix santé lors de la consommation dans les grandes chaînes de restaurants rapides en bordure d'autoroute (14 pages).

Produit par le Centre de santé de Sherbrooke pour les sorties éducatives ou sportives.

Équilibre de vie

Pour les athlètes :

13. Guide de la réussite Sport-études

Site web à la réussite Sport-études qui offre plusieurs conseils sur l'organisation et la planification (cible le niveau collégial).

Produit par l'Alliance Sport-Études qui vise à soutenir les athlètes de haut niveau qui poursuivent des études postsecondaires.

14. La gestion du temps

Document en ligne qui présente deux exercices pour établir ses priorités et faciliter la gestion du temps (cible le niveau universitaire).

Produit par le Centre étudiant de soutien à la réussite de l'Université de Montréal.

Estime de soi et image corporelle

Pour les parents :

15. Votre influence a du poids

Document en ligne sur l'image corporelle à l'adolescence, pour mieux comprendre ce thème et s'inspirer des messages pour favoriser une image positive (7 pages).

Produit par Équilibre, un organisme qui vise à favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption des saines habitudes de vie.

16. Favoriser une image corporelle positive

Document en ligne qui présente des recommandations d'intervention pour les parents et les intervenants (2pages).

Produit par le programme scolaire olympique canadien.

Pour les entraîneurs et les enseignants :

17. Poids et image corporelle chez les jeunes

Page web qui présente divers outils pour les enseignants en éducation physique mais également intéressant pour les entraîneurs. On y retrouve notamment un guide qui présente cinq recommandations de pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive auprès des jeunes.

Équilibre est un organisme qui vise à favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption des saines habitudes de vie.

18. Pour que les jeunes aient une perception positive de leur corps

Document en ligne sur l'image corporelle qui résume des faits et quelques facteurs qui influencent la perception des jeunes sur l'image corporelle (2 pages).

Produit par Québec en forme qui vise à encourager les jeunes à bouger plus et manger mieux.

Pour les athlètes :

19. Ce qu'il y a derrière le miroir

Page Facebook qui invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté par des jeux et des articles.

Derrière le miroir est une campagne produite par Équilibre qui vise à favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption des saines habitudes de vie.

Sommeil

Pour tous :

20. Sommeil, récupération et performance humaine

Document en ligne qui présente de l'information sur le sommeil (durée, qualité, phases) et des recommandations (20 pages).

Produit par Le sport c'est pour la vie, une société qui vise l'amélioration de la santé et de la vie des Canadiens.

Stress

Pour tous:

21. Centre d'études sur le stress humain

Site web qui regroupe plusieurs articles sur le stress. Le lien amène vers des magazines sur ce thème. Consultez les numéros 1, 5 et 7 pour plus d'information sur le stress et les adolescents.

Le Centre d'études sur le stress humain est un centre de recherche sur le stress.

Pour les parents:

22. La gestion du stress

Document en ligne qui présente des messages clés, des conseils pour reconnaître le stress et des activités de gestion du stress (9 pages).

Produit par Kelty mental Heath, un centre de ressources pour les enfants et la famille de la Colombie-Britannique, avec une section en français.

Pour les athlètes:

23. SPIN ton stress

Document en ligne qui présente des stratégies pour mieux comprendre son stress et trouver des solutions pour faire face à la situation (2 pages).

Produit par Mouvement Santé mentale Québec, visant à soutenir les collectivités pour maintenir et améliorer leur santé mentale (anciennement l'Association canadienne pour la santé mentale).

Activité physique

Pour les entraîneurs et les enseignants :

24. Communauté PeP

Site web permettant aux intervenants de partager entre eux leurs connaissances et faits vécus en lien avec l'activité physique. Pour participer aux échanges, l'inscription gratuite est requise.

La communauté PeP (plaisir, engagement et passion) est soutenue par l'Université de Sherbrooke.

Pour les parents :

25. Actif pour la vie : littératie physique

Site web qui présente de l'information sur la littératie physique, des conseils et des ressources. La littératie physique vise le développement des mouvements de base et des habiletés sportives.

Actif pour la vie est une référence canadienne pour les parents qui veulent apprendre comment améliorer la santé de leurs enfants.

26. Les stades du développement à long terme d'un athlète

Document en ligne qui regroupe de l'information en lien avec le développement à long terme de l'athlète pour les parents (13 pages). La première section permet de d'expliquer ce modèle et par la suite chaque section présente les différents stades.

Développé par l'Association canadienne des entraîneurs qui vise l'amélioration de la qualité de l'entraînement et de l'expérience de tous et de tous les athlètes du Canada.

27. Wixx Mag

Site web qui cible les parents de jeunes de 9 à 13 ans et les adultes qui les côtoient. Plusieurs sections regroupent des articles intéressants sur divers thèmes comme l'alimentation, le sport ou les technologies. Il est possible de s'inscrire à une infolettre pour recevoir un résumé des principaux articles par courriel.

Wixx Mag est une initiative de Québec en forme qui vise à encourager les jeunes à bouger plus et manger mieux.

Claudia Lavigne
Coordonnatrice des saines habitudes de vie, Sport-études et associations sportives
Division loisirs et vie communautaire, Ville de Saint-Jérôme
Tél : 450 436-1512 poste 3117
Courriel : clavigne@vsj.ca