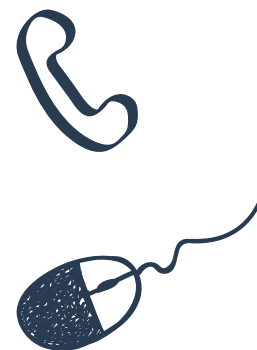


BOTTIN DES RESSOURCES

Ce bottin propose diverses ressources pouvant vous aider à surmonter les obstacles liés aux saines habitudes de vie et à trouver des activités stimulantes dans le but de **bâter un environnement familial sain et favorable** au développement de vos enfants!



NATIONALES

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
Découvrez les aliments	X				www.unlockfood.ca
Directives en matière de mouvement sur 24 heures		X			www.csepguidelines.ca
Habilo Médias				X	www.habilomedias.ca
ParticipACTION		X			www.participaction.com
Prévenir pour devenir	X	X	X	X	www.prevenirpourdevenir.ca
Producteurs laitiers du Canada	X				www.plaisirslaitiers.ca
Santé Canada	X	X	X	X	www.canada.ca

PROVINCIALES

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
Anorexie et boulimie Québec (ANEB)			X		www.anebquebec.com
Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)	X	X	X	X	www.aspq.org
Association québécoise de la garde scolaire	X				www.gardescolaire.org

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
Coalition Poids	X	X			www.cqpp.qc.ca
Équilibre			X		www.equilibre.ca
J'ai soif de santé	X				www.soifdesante.ca
J'aime les fruits et légumes	X				www.jaimefruitsetlegumes.ca
Méfiez-vous des apparences trompeuses			X	X	www.apparencstrompeuses.ca
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)	X				www.mapaq.gouv.qc.ca
Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)			X		www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/
Pause				X	www.pausetonecran.com
TOUGO	X	X	X		www.montougo.ca
VIFA	X	X	X		www.vifamagazine.ca
YMCA		X			www.ymcaquebec.org

LOCALES

- Pour vous aider à connaître les ressources de proximité, vous pouvez :
 - Solliciter le **CLSC** de votre quartier.
 - Composer le **211** ou visiter son site Web à l'adresse www.211.ca.
 - Visiter le site officiel de votre ville et consulter le bottin sports et loisirs.
- Soyez au courant des événements, activités et actualités municipales!
 - Feuilletez les **journaux locaux**.
 - Suivez les **réseaux sociaux** ou abonnez-vous aux **infolettres** de votre municipalité ou celles des organismes dispensaires.

LIGNES D'ÉCOUTE ET D'AIDE

NOM DE L'ORGANISME	TÉLÉPHONE	SITE WEB
Association québécoise de prévention du suicide	1-866-APPELLE	www.aqps.info
Info-Santé / Info-Social	811	
Jeunesse, J'écoute	1-800-668-6868	www.jeunessejecoute.ca
Ligne J'ARRÊTE	1-866-JARRETE	www.quebecsanstabac.ca
LigneParents	1-800-361-5085	www.ligneparents.com
Tel-jeunes	1-800-263-2266	www.teljeunes.com

TROUVER UN(E) PROFESSIONNEL(LE) DE LA SANTÉ

Diététiste-Nutritionniste	Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec	www.odnq.org
Kinésiologue	Fédération des kinésiologues du Québec	www.kinesiologue.com
Médecin	Collège des médecins du Québec	www.cmq.org
Psychologue	Ordre des psychologues du Québec	www.ordrepsy.qc.ca
Travailleur social	Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec	www.otstcfq.org