

Beauce Média

Moins d'écran pour mieux grandir



Angélique Paquet et Louise Lamontagne ont créé un dépliant pour inciter les jeunes à délaisser les écrans.

©gracieuseté

À compter du 10 avril, le regroupement Unir pour grandir en Nouvelle-Beauce, en collaboration avec le Défi-Santé Nouvelle-Beauce Jean Coutu, proposent le Défi des familles. Celui-ci consiste à réduire le temps passé devant les écrans (téléphone, tablette, jeux vidéo, ordinateur...) en adoptant de saines habitudes de vie pendant trois semaines.

Afin d'aider les familles à trouver un équilibre quant à l'utilisation des écrans, deux élèves de la Polyvalente Benoît-Vachon, Angélique Paquet et Louise Lamontagne, ont créé des dépliants qui illustrent les défis proposés par une bande dessinée.

« Mettre les écrans de côté, que ce soit à l'heure du repas, pour bouger ou pour mieux dormir, nous permet de profiter des moments en famille. Profitez de la vie! C'est ça le défi! », a commenté Caroline Bisson, coordonnatrice du regroupement Unir pour grandir et du Défi-Santé Nouvelle-Beauce Jean Coutu.

Ces dépliants seront acheminés aux parents par le biais de leurs enfants. Une fois le défi relevé, les participants sont invités à remplir le coupon qui s'y trouve et d'aller le déposer dans la boîte prévue à cet effet chez Les Pères

Nature de Sainte-Marie. À la fin de chaque semaine seront tirés deux chèques-cadeaux de Les Pères Nature d'une valeur de 25 \$ chacun.

La santé mentale aussi

Le 30 mars dernier à Saint-Isidore, le Défi-Santé Nouvelle-Beauce Jean Coutu a donné le coup d'envoi aux six semaines du Défi-Santé avec le déjeuner-conférence « Des astuces pour donner des ailes à votre santé mentale ». Guylaine Gourgues, directrice générale du Mouvement Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches, y a présenté sept astuces pour être bien dans sa tête.

« Quand on parle de santé, on pense aussitôt à notre santé physique, mais notre santé mentale est tout autant importante, est d'avis Mme Bisson. Cette conférence nous démontre comment des petits gestes dans notre quotidien, tel que se faire un sourire dans le miroir le matin, peuvent faire toute la différence sur notre santé mentale. »

Également, jusqu'au 10 mai, la population est invitée à relever le défi des podomètres: marcher le plus souvent possible afin de cumuler le plus grand nombre de pas. Les personnes intéressées ont le choix entre le défi des élus, la municipalité la plus active, l'institution ou l'entreprise la plus active, ou le défi 50 ans et plus. Pour vous inscrire, visitez le www.defisantenouvellebeauce.com/defi-sante/defi-des-podometres.

(<http://tctranscontinental.com/>)

Médias Transcontinental S.E.N.C. 1100
boul. René-Lévesque Ouest, Montréal, QC
H3B 4X9 (514) 392-9000