

## BULLETIN DE VEILLE



Voilà quelques années déjà que certains médecins ont commencé à intégrer la prescription d'activité physique à leur pratique pour encourager leurs patients à adopter de saines habitudes de vie. Depuis cette semaine, un nouvel outil s'ajoute à leur arsenal thérapeutique: la prescription de nature. De quoi s'agit-il exactement? Notre nouvelle collaboratrice, Johanne Elsener de Santé Urbanité, nous en parle dans son premier article publié dans 100°. C'est un immense plaisir de l'accueillir parmi nous!

Cette semaine, on vous présente également une autre initiative qui doit absolument être mieux connue: Garage 529. Comme vous pourrez le constater, cette plateforme numérique est certainement une des clés pour enrayer le fléau des vols de vélos, si tout le monde se passe le mot...

L'équipe de rédaction



Nouveauté

### Prescri-nature: les espaces verts à la rescousse de notre santé mentale

La vie nous réserve parfois des moments difficiles. Lorsque nous vivons ce genre de situation, des moyens reconnus peuvent nous aider comme des exercices de relaxation, des séances de méditation, de la médication ou des rencontres avec un psychologue. Toutefois, un autre outil fort simple et efficace basé sur des données probantes et encore méconnu des professionnels de la santé s'offre à nous : le contact avec la nature.

[LIRE L'ARTICLE](#)



Mobilité durable

### Vol de vélos: connaissez-vous le Garage 529?

Rien de plus inquiétant pour un cycliste que de se faire voler sa bicyclette. À Montréal, tout particulièrement, le vol de vélos est devenu un véritable fléau. Or, depuis le printemps dernier, la Ville s'est associée à Garage 529, une plateforme d'enregistrement, de signalement et de récupération pour lutter contre les vols de bicyclettes. Une plateforme qui gagnerait franchement à être mieux connue!



Autonomie alimentaire

### 20 solutions pour manger local en milieu rural

Il n'est pas toujours facile de s'approvisionner en produits frais et locaux toute l'année. La tâche peut s'avérer d'autant plus ardue en région, tout particulièrement loin des centres urbains. Que faire lorsqu'on a peu de moyens, pas d'accès à une voiture ou qu'on habite carrément dans un désert alimentaire? Voici 20 solutions sorties tout droit des confins du Québec.

[LIRE L'ARTICLE](#)

## EN RAFALE



Kyoto: retour vers le futur du télétravail...

Depuis le début du confinement, de nombreux Québécois ont dû s'improviser un espace de travail à la maison, parfois dans la cuisine, le sous-sol, la chambre d'amis. Avec des résultats à l'avenant. Or, au Japon, dans la ville de Kyoto, on trouve encore de jolies petites maisons de ville, construites en bois, les machiya, et qui depuis plus de deux siècles ont été conçues pour équilibrer la vie publique et privée. En façade, donnant sur la rue, une large pièce fait soit office de comptoir, d'échoppe ou d'atelier. Ensuite viennent les pièces privées de la famille: cuisine, salle à manger, salon, chambres, ainsi que la petite cour arrière. Bref, une configuration idéale pour la conciliation travail-famille... à la maison.

Source : [CityLab](#)



Dévoilement de la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes

À la suite de consultations, qui se sont déroulées en février 2020 et en septembre 2021, le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant, vient de dévoiler la Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. Fait à noter, cette stratégie vise à favoriser la santé globale des jeunes de 2 à 25 ans, en leur offrant notamment des environnements qui faciliteront l'adoption de saines habitudes de vie. C'est dire que, avant 2 ans, les écrans sont tout simplement à proscrire...

Source : [Gouvernement du Québec](#)



La CMM à la défense des milieux naturels et des espèces menacées

Afin d'accélérer la protection et la mise en valeur de ses milieux naturels, la Communauté métropolitaine de Montréal vient d'adopter un règlement qui interdit toute construction, tout ouvrage, tous travaux ou toute activité dans les milieux terrestres et humides d'intérêt, en ciblant 12 367 hectares (ha) supplémentaires, pour un total de 53 435 ha. Cela représente 22,3% du territoire du Grand Montréal, soit une superficie équivalente à l'île de Montréal. Une bonne nouvelle, notamment pour la rainette faux-grillon.

Source : [Communauté métropolitaine de Montréal](#)



Le vapotage du cannabis s'infiltré à l'école

Plus besoin de prendre rendez-vous avec un revendeur de cannabis au fond d'une ruelle, il suffit de commander en ligne. Les wax pen, vape pen et dab pen, pour ne nommer que les plus courants, ont l'allure d'une cigarette électronique. Mais leurs réservoirs, préchargés, présentent des concentrations de THC qui oscillent autour de 90% (le triple des produits de la SQDC). Faciles à dissimuler, inodores et souvent bêtement jetables, ils gagnent la faveur des adolescents. D'ailleurs, tout comme les autres produits de vapotage, leur mise en marché vise les jeunes avec des emballages colorés pour mieux

banaliser les risques de leur utilisation.

Source : [La Presse](#)



Le secteur public se lancerait-il dans les incitatifs au transport en commun?

La nouvelle est passée un peu inaperçue, mais elle a valeur de symbole. La Société d'assurance automobile du Québec rembourse désormais les titres de transport en commun de son personnel. La mesure s'applique uniquement pour les journées de présence au bureau, soit deux jours par semaine. L'initiative représente l'exception plutôt que la règle dans la fonction publique et les sociétés d'État, alors que dans le privé, plusieurs entreprises offrent déjà des incitatifs similaires. Ce genre de mesure est non seulement susceptible de remplacer l'auto solo dans les déplacements pendulaires, mais aussi d'assurer aux sociétés de transport un financement plus pérenne. Le gouvernement va-t-il embarquer dans le train?

Source : [Le Devoir](#)



Les victimes collatérales de la pollution sonore

Selon des [chercheurs](#) de la Rutgers's Robert Wood Johnson Medical School, une crise cardiaque sur 20 serait reliée aux bruits engendrés par les véhicules automobiles, les convois ferroviaires et le trafic aérien. Parmi la première du genre aux États-Unis, cette étude établit des constats similaires à ceux de recherches menées en Europe. D'ailleurs, en début d'année, afin de lutter contre ce fléau, Paris a installé ses premiers radars antibruit. Et, plus près de nous, le maire Bruneau Marchand a décrété la traque aux véhicules modifiés qui viennent parader et pétarader sur les artères de la Capitale-Nationale. Car les voitures tuent, nous seulement lors de collisions, mais en raison de la pollution par le son.

Source : [Planetizen](#)



Produits de vapotage aromatisés: interdiction maintenue

La Cour d'appel du Nouveau-Brunswick maintient la décision de la Cour du Banc de la Reine qui avait refusé de suspendre l'interdiction de vendre des produits de vapotage aromatisés. Cette mesure, qui est entrée en vigueur le 1er septembre 2021, a rapidement été contestée par un commerce et cinq individus. Ils alléguaient, notamment, que privés de cette option, les consommateurs allaient reprendre leurs habitudes de fumer du tabac, augmentant ainsi les risques pour leur santé. Rarement aura-t-on vu des intérêts commerciaux coïncider aussi étroitement avec des priorités de santé publique, si l'on en croit cet argumentaire... Une histoire à suivre.

Source : [ICI Radio-Canada](#)



Offrir des milieux de vie de proximité favorables à l'activité physique

La Coalition québécoise sur la problématique du poids souligne le mois de l'éducation physique, de la santé et du plein air, en organisant un webinaire gratuit qui portera sur les enjeux de la sédentarité chez les jeunes et des pistes d'action à mettre en place au Québec. L'événement réunira Marie-Maude Dubuc, professeure au Département des sciences de l'activité physique de l'UQAM et Stevee Ager, président-directeur général du Réseau Accès Participation. On peut [s'inscrire](#) dès maintenant à ce webinaire virtuel qui se tiendra le 14 mai 2022, de 10 h à 10 h 30.

Source : [Coalition québécoise sur la problématique du poids](#)

## INFOLETTRE MENSUELLE

Recevez des suggestions personnalisées d'articles, d'opportunités de financement, de cours en ligne, de webinaires ou d'ambassadeurs à découvrir pour amplifier l'impact de vos projets en santé des collectivités.

S'ABONNER À L'INFOLETTRE

102-1610, rue Bellefeuille, Trois-Rivières (Québec) G9A 6H7  
Vous recevez ce courriel en raison de votre abonnement au bulletin de veille de 100\*

[Se désinscrire](#)

Une initiative de [M361](#) | Moteur d'impact social

**M361** | MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL

