

Les saines habitudes de vie au cœur de la démarche DD

CONTEXTE

Les bienfaits associés à de saines habitudes de vie, à une bonne alimentation et à la pratique d'activités physiques favorisent le mieux-être des personnes et de la société. Ainsi, l'Université Laval vise à consolider et à développer Mon équilibre UL, le programme visant à favoriser de saines habitudes de vie chez les membres de sa communauté.

 **5 000 personnes sensibilisées**
annuellement grâce aux activités
de Mon Équilibre UL.

MON ÉQUILIBRE UL

Partie intégrante de la démarche de développement durable de l'Université Laval, Mon équilibre UL a été spécialement conçu pour faire la promotion des saines habitudes de vie sur le campus en mettant en valeur une offre diversifiée de ressources sur la nutrition, l'activité physique et la gestion du stress.

Mon équilibre UL a pour objectif d'accompagner les étudiants et les membres du personnel dans :

- leur démarche d'adoption de saines habitudes de vie
- le maintien ou l'amélioration de leur santé globale
- leur cheminement de réussite scolaire ou de vie

Découvrez quelques initiatives du programme Mon équilibre UL :

- un répertoire de ressources et de services gratuits ou peu coûteux disponibles sur le campus
- des cours à distance crédités visant la sensibilisation et la mise en action de saines habitudes de vie
- un questionnaire sur les habitudes de vie
- une unité mobile en déplacement sur le campus à des fins de sensibilisation et de prévention



Le 10 km UL organisé annuellement par le Service des activités sportives.



L'unité mobile de Mon équilibre UL.

> ulaval.ca/dd



Coup d'œil sur les autres outils universitaires pour de saines habitudes :

- **Service des activités sportives** : il permet à chaque étudiant inscrit à temps complet de bénéficier gratuitement de nombreuses infrastructures telles que les piscines olympiques, la piste de jogging, des terrains de sport, etc. Il permet aussi l'accès à des activités à bas prix tout au long de l'année.
- **Le Virage santé** : ce projet permet aux étudiants et aux membres du personnel d'opter pour une alimentation saine et équilibrée dans les services de restauration du campus.
- **Savoir cuisiner** : est un site Internet qui propose des recettes nutritives, économiques et faciles à préparer. Ces recettes ont été développées par le Département des sciences des aliments de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation.
- Sentiers piétonniers, trajets de marche et location de vélos sur le campus : le campus compte 18 km de sentiers piétonniers, dont cinq sentiers de la santé. Il est possible également de louer à faible coût des vélos sur le campus dans l'un des trois points de service.



Sprint Rouge et Or ski de fond organisé par le Service des activités sportives.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Le Bureau de la vie étudiante organise régulièrement des activités de plein air variées ouvertes à tous les étudiants.
- Le Centre d'aide aux étudiants offre des ateliers reliés au stress ou à l'anxiété.

L'ÉQUIPE

- Mon équilibre UL, à travers l'unité mobile, se déplace de pavillon en pavillon pour présenter un thème en lien avec les saines habitudes de vie.
- Le PEPS offre une variété d'activités sportives, d'ateliers sur les saines habitudes de vie et plus encore.



INFORMATION

L'équipe de Mon équilibre UL
Vice-rectorat aux études et aux affaires étudiantes
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6
CANADA
418 656-2131, poste 6024
monequilibre@ulaval.ca

 ulavaldd

 ulavaldd