

Mon équilibre UL

Programme des saines habitudes de vie de l'Université Laval



UNIVERSITÉ
LAVAL

Mon équilibre UL



MISSION

La santé durable des personnes étant au cœur de ses préoccupations, Mon équilibre UL est la référence institutionnelle en ce qui a trait à la promotion des saines habitudes de vie.

À l'écoute des besoins du milieu, ce programme novateur, catalyseur d'initiatives et de collaborations, vise le bien-être et la santé de sa communauté. Véritable laboratoire vivant et agent de promotion, son rôle est de sensibiliser, former et mettre en action les membres de la communauté universitaire pour faire de leur milieu, un lieu propice à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

VALEURS

Les actions de Mon équilibre UL sont guidées par les valeurs qui nous animent:

Bienveillance

.....

Collaboration

.....

Engagement

.....

Plaisir



Mon Équilibre UL est un programme institutionnel implanté sur le campus depuis février 2012. Il a pour objectif de contribuer à améliorer le mode de vie des membres de la communauté universitaire. Il propose des pistes d'actions novatrices, axées sur la conscientisation des individus, la sensibilisation à une prise en charge autonome et la transformation des comportements. Il est composé de trois principaux volets permettant de communiquer, de façon diversifiée, avec la clientèle universitaire.

FORMATION | SENSIBILISATION | MISE EN ACTION

Ces volets développés touchent quatre (4) sphères d'interventions :

Activité physique

.....

Alimentation

.....

Environnements favorables

.....

Gestion du stress

VOLET FORMATION

L'Université Laval, via Mon Équilibre UL, est la première institution d'enseignement supérieur au Canada à offrir un volet complet de cours crédités portant sur les saines habitudes de vie. Les contenus sont divisés de manière thématique en sept cours dispensés à distance :

- Le plaisir de cuisiner sainement
- Mes finances personnelles
- Mes habitudes de vie, ma santé
- Mon équilibre alimentaire
- Mon mode de vie actif
- Mon stress sans détresse
- Sommeil et bien-être

Chacun des cours donne droit à un crédit pouvant être contributif à la majorité des programmes d'enseignement.

Également, l'Université Laval offre un microprogramme sur les saines habitudes de vie permettant d'acquérir des connaissances sur le lien entre l'adoption de saines habitudes de vie, la santé et le développement durable. Ce microprogramme peut être suivi à distance, en tout ou en partie.



VOLET SENSIBILISATION

Initiatives qui visent la mise en valeur ou le développement d'outils permettant la sensibilisation de la clientèle ciblée.

1. Des articles publiés via son site Web et sa page Facebook ;
2. Un questionnaire en ligne pour évaluer ses habitudes de vie ;
3. Des unités mobiles portant sur différents thèmes ;
4. Des infographies développées en gestion du stress : *Les Conseils de Sandra*.

VOLET MISE EN ACTION

Activités développées afin de permettre à la communauté de passer à l'action.

1. Des activités accessibles à tous ;
2. Des concours ;
3. Un service de nutritionniste conseil gratuit ;
4. Des conférences et des ateliers en nutrition ;
5. Une communauté de pratique en pleine conscience.



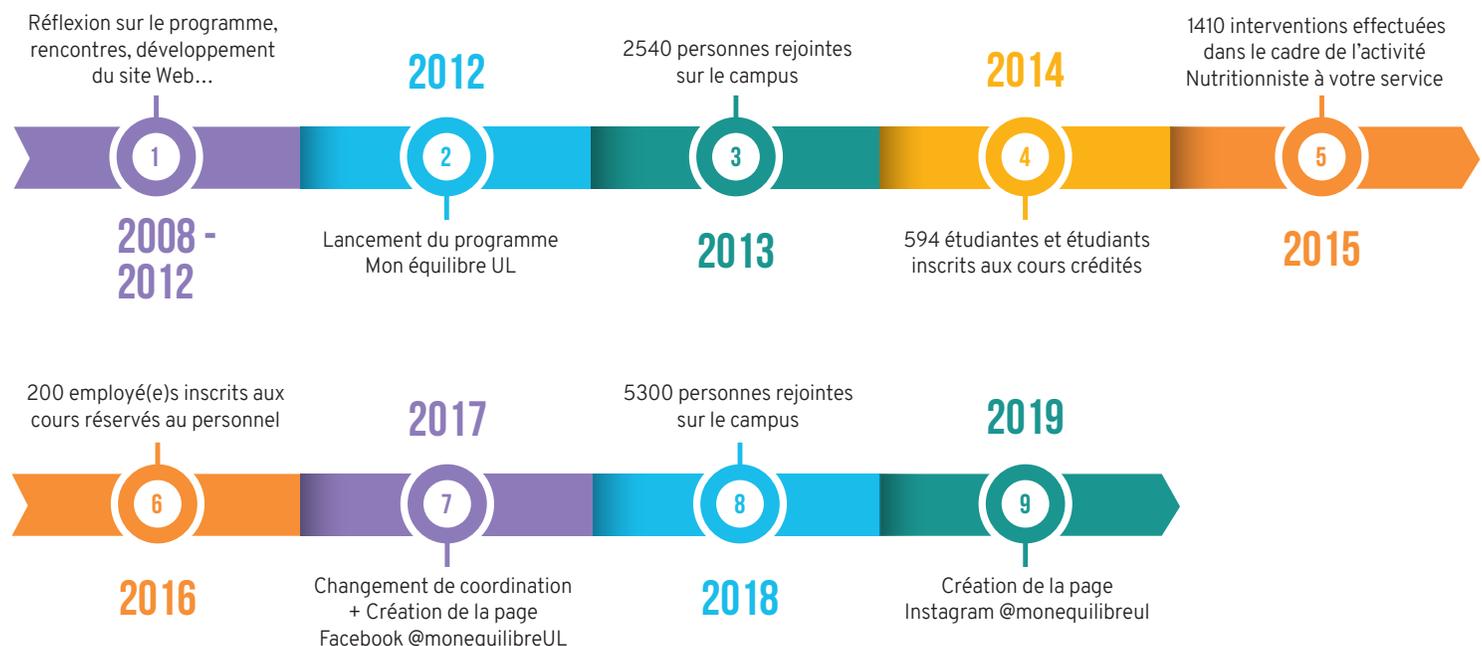


Mon équilibre UL a été élaboré selon un cadre théorique rigoureux grâce à la collaboration de professeurs, de chercheurs et de professionnels de différentes facultés, départements et services de l'Université. Son déploiement s'inscrit dans une démarche de santé durable : des êtres humains en santé qui vivent dans un milieu en santé.

LAISSER SA TRACE

Par sa structure unique et collaborative, le programme Mon équilibre UL contribue à la vitalité du campus en inspirant la création et la mise en place de projets durables, porteurs et centrés sur l'humain. Les liens tissés par Mon équilibre UL permettent ainsi le positionnement de l'Université Laval comme un leader actif dans la mise en place et la réalisation de projets qui touchent le mieux-être de sa communauté. Former les générations futures au niveau académique et social dans un milieu où le bien-être de ses membres est à la source des actions prioritaires dans plusieurs aspects du développement de l'institution.

Pour plus d'information sur Mon équilibre UL, rendez-vous au : www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul ou sur la page Facebook : Mon équilibre UL



Mon équilibre UL remercie ses partenaires qui ont à cœur la santé durable de la communauté universitaire.

MERCI À :

