

## Le vélo à *smoothie* : allier activité physique et saine alimentation! Une initiative reprise par le CISSS de Laval et offerte aux élèves du primaire de la région

**Laval, le 9 mars 2016** – Jamais à court d'idées pour favoriser de saines habitudes de vie chez les jeunes lavallois, l'équipe de promotion prévention en contexte scolaire du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval propose une animation originale impliquant un vélo stationnaire sur lequel a été fixé un mélangeur : le vélo à *smoothie*. Cette animation, alliant l'activité physique et l'alimentation, se promènera dans les écoles primaires francophones et anglophones de la région.

Ce vélo stationnaire « fait maison » a la particularité d'être combiné à un mélangeur, qui se met à fonctionner lorsqu'on pédale. Puisque la partie électrique du mélangeur a été retirée, la source d'énergie provient alors du vélo et de son utilisateur. Si on arrive à pédaler rapidement et assez longtemps, on obtient alors un excellent *smoothie*.

« Ce genre d'appareil existe déjà, mais il coûte cher. Nous avons donc utilisé un vélo régulier et nous avons demandé à l'école Polymécanique de la Commission scolaire de Laval de l'adapter à nos besoins. Nous sommes très fiers du résultat », mentionne madame Chantal Constantin, agente de développement en promotion prévention en contexte scolaire du CISSS de Laval.

### Le vélo à *smoothie* : une façon ludique et originale de proposer aux jeunes un breuvage santé!

Des fruits, du lait et du yogourt, il n'en faut pas plus pour démontrer aux élèves qu'il est facile et rapide de se concocter un déjeuner santé! « En plus d'être très amusant pour les élèves, le vélo à *smoothie* devient un prétexte pour discuter de l'importance de déjeuner pour favoriser la réussite éducative, de parler de la sécurité à vélo et de l'importance de bouger! Les jeunes sont très réceptifs », ajoute madame Constantin.

### Les jeunes : un niveau d'activité physique insuffisant et une faible consommation de fruits et légumes

À Laval, 51 % des jeunes de niveau primaire de la région (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)<sup>1</sup> et 43 % de niveau secondaire (1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire)<sup>2</sup> sont physiquement actifs durant au moins 60 minutes par jour. Par ailleurs, 43 % des jeunes de niveau primaire de la Commission scolaire de Laval ne mangent pas la quantité recommandée de fruits et légumes (6 ou plus)<sup>3</sup>.



Kyara Courtemanche, étudiante de l'école l'Aquarelle, faisant la démonstration de l'activité du vélo à *smoothie*.

- 30 -

**Renseignements :** Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques  
Ligne médias : 450 978-8608  
[communications.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:communications.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca)

<sup>1</sup> QUÉBEC EN FORME (2013). Enquête en Forme, Région de Laval.

<sup>2</sup> INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie - Tome 1.

<sup>3</sup> QUÉBEC EN FORME (2011). Enquête pour la Commission scolaire de Laval.