

Note de service

Destinataires :	Tous les gestionnaires et employés du CIUSSS-EMTL
Expéditrice :	Julie Provencher, directrice programme jeunesse et des activités de santé publique
Date :	27 mars 2025
Objet :	Lancement de la boîte à outils BAM pour encourager les jeunes à avoir de meilleures habitudes de vie

Bonjour,

La Direction du programme jeunesse et des activités de santé publique est fière de vous annoncer la mise en ligne d'une toute nouvelle boîte à outils numérique conçue spécialement pour les jeunes et leurs parents.

BAM — bouger, aimer et manger — a pour objectif de guider les jeunes et leurs parents dans la mise en place et le maintien de meilleures habitudes de vie.

Cette trousse informative leur permettra d'en apprendre davantage sur l'activité physique, le sommeil, l'usage des écrans, l'image corporelle, l'alimentation, la motivation, la gestion du stress, du temps et des conflits. BAM est remplie de précieux conseils venant de notre équipe multidisciplinaire.

Nous vous invitons donc à prendre quelques minutes pour la consulter à l'adresse suivante : <https://bougeaimemange.com>. Elle regorge de conseils qui peuvent être utiles tant pour vos jeunes usagers que pour vos enfants.

N'hésitez pas à la diffuser à votre réseau de contacts et aux partenaires avec lesquels vous collaborez!

