

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**Pour diffusion immédiate**

**Campagne *J'ai soif de santé!***

**Des milliers de jeunes relèvent le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* cette semaine**

**Montréal, le 10 juillet 2017** – Du 10 au 14 juillet 2017, soixante-dix camps d'été du Québec participent à la campagne de sensibilisation *J'ai soif de santé!*, en relevant avec leurs jeunes le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp*<sup>1</sup>. Celui-ci consiste à encourager les jeunes à boire de l'eau pour accompagner leur dîner et tout au long de la journée, le tout dans une ambiance ludique. Développé en partenariat par la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) et la Fondation Tremplin Santé, ce défi et les activités qui l'accompagnent visent à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau auprès des jeunes. « Nous sommes ravis de la participation de plus de 900 animateurs de camps pour cette première édition du *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp*, ce qui permet de rejoindre plus de 9 000 enfants et leurs familles. L'implication croissante des camps envers la promotion des saines habitudes de vie est réjouissante et nécessaire pour la santé de nos jeunes », indique Karine Chamberland, nutritionniste et coordonnatrice Québec pour la Fondation Tremplin Santé.

**L'été, c'est fait pour boire... de l'eau !**

L'hydratation prend une place encore plus importante en été, pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur. La promotion de la consommation d'eau est donc essentielle pour la santé et le bien-être des jeunes, en plus de constituer une alternative saine aux boissons sucrées.

La consommation régulière de boissons sucrées augmente les risques d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de caries dentaires. Au Québec, un enfant sur cinq boit des boissons sucrées chaque jour. « Le problème de la surconsommation de boissons sucrées est extrêmement préoccupant. Il a des conséquences graves et souvent irréversibles sur la santé physique et dentaire de nos enfants. Il faut agir pour modifier leurs habitudes d'hydratation », affirme Corinne Voyer, directrice de la Coalition Poids. « Pour s'hydrater, l'eau est le choix le plus simple, le plus sain et le plus économique. Les jeunes doivent apprendre à développer le réflexe de boire d'abord de l'eau quand la soif se fait sentir », ajoute-t-elle.

Pour y parvenir, des campagnes d'information et de sensibilisation comme *J'ai soif de santé!* sont nécessaires et les camps sont des partenaires de choix. « Les animateurs de camps sont des personnes très significatives pour les jeunes. Lorsqu'ils adoptent des comportements favorables à la santé, cela déteint positivement sur les jeunes. Ce sont des modèles. De plus, s'ils offrent un environnement de camp où l'eau est visible et mise en valeur, leur potentiel d'influence est d'autant plus grand », explique madame Chamberland.

---

<sup>1</sup> Le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* est une adaptation du *Défi Tchîn-tchîn* déployé dans les services de garde scolaire et les services de dîneurs pendant la troisième semaine de mars, une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire et de la Coalition Poids.

## Un Défi, des conseils et des activités clés en main

S'inscrivant dans la campagne *J'ai soif de santé!*, le *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* consiste à boire de l'eau collectivement au dîner et à au moins deux moments de la journée, du 10 au 14 juillet inclusivement. Il montre aux jeunes que l'eau doit être la boisson principale dans nos vies et le fait dans une ambiance festive et positive.

La campagne *J'ai soif de santé!* donne aussi des trucs pour rendre l'eau plus attrayante pour nos jeunes et lui faire plus de place. Les activités mettant la consommation d'eau en valeur et les outils destinés aux animateurs et aux parents sont disponibles gratuitement sur le site de la Fondation Tremplin Santé : [tremplinsante.ca](http://tremplinsante.ca).

« La promotion d'une saine hydratation par l'éducation et la sensibilisation est importante. Soyez nombreux à relever le *Défi Tchîn-tchîn* avec vos enfants, cette semaine et toute l'année ! En parallèle, pour favoriser la santé actuelle et future des jeunes, il faut aussi des actions du gouvernement pour contrer les effets du marketing des boissons sucrées, très agressif et omniprésent. Cela est indispensable », conclut madame Voyer.

### À propos de la Fondation Tremplin Santé

La Fondation Tremplin santé a pour mission de soutenir le développement d'environnements sécuritaires et favorables à l'adoption de saines habitudes de vie en contexte de loisir, l'accessibilité des jeunes de milieux financièrement défavorisés à des activités de loisir et les organisations de loisir dans l'intégration de saines habitudes de vie à leurs activités. Pour en savoir plus, [tremplinsante.ca](http://tremplinsante.ca).

### À propos de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

Créée en 2006 et parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids réunit plus de 360 partenaires qui visent l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Elle agit pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails, [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca).

La Coalition Poids est également l'instigatrice de la campagne d'information et de sensibilisation *Sucre liquide: pas tous les jours!*, lancée en novembre 2014 et qui invite les Québécois à réduire leur consommation de boissons sucrées. Pour plus d'informations, [sucreliquide.com](http://sucreliquide.com).

– 30 –

Pour toutes demandes d'entrevue, contactez :

Karine Chamberland  
Nutritionniste et coordonnatrice Québec  
Fondation Tremplin Santé  
Téléphone : 418 648-6618  
[KChamberland@tremplinsante.ca](mailto:KChamberland@tremplinsante.ca)

Corinne Voyer  
Directrice  
Coalition québécoise sur la problématique du poids  
Téléphone : 514 598-8058 poste 242  
Cellulaire : 514 566-4605  
[cvoyer@cqpp.qc.ca](mailto:cvoyer@cqpp.qc.ca)