



LE SOMMET

DES SAINES HABITUDES DE VIE

Une présentation de



20 & 21 OCTOBRE 2025



À L'Hôtel Le Victorin, Victoriaville



ACTION
TOXICOMANIE





NOTRE MISSION

Agir et intervenir afin de promouvoir la santé globale et prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage, et ce, en Mauricie et Centre-du-Québec.



NOTRE VISION

Un monde où chacun a développé les compétences personnelles et sociales qui lui permettent de se réaliser pleinement.



www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837

LE SOMMET
DES SAINES HABITUDES DE VIE

DESCRIPTION DU SOMMET

Sommet 2025 : Unir nos forces pour l'avenir de nos jeunes.

Joignez-vous à nous pour un événement transformateur qui rassemble les acteurs clés gravitant autour des jeunes : familles, proches, écoles, municipalités, communautés, loisirs, milieux de travail, et bien plus encore.

L'objectif de ce Sommet : Inspirer, outiller et encourager chaque participant à agir concrètement pour prévenir les dépendances et promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes. Ensemble, imaginons un passage à l'action qui soit :

- Collectif, pour maximiser l'impact.
- Décloisonné, en brisant les silos entre nos différentes sphères d'intervention.
- Complémentaire, en mettant en valeur nos forces et expertises respectives.
- Continu et cohérent, pour des résultats à long terme.

 Pourquoi participer ? Ce Sommet offre une occasion unique de collaborer, d'échanger des idées innovantes et de cocréer des initiatives qui changent des vies. Ensemble, bâtissons des solutions qui résonnent au cœur de notre communauté et au-delà.

LE MOT DU MAIRE



Antoine Tardif

C'est avec une immense fierté que je vous souhaite la bienvenue au tout premier Sommet sur les saines habitudes de vie, organisé par Action Toxicomanie. Cet événement marque une étape importante dans notre engagement collectif pour la promotion de la santé et la prévention des dépendances, particulièrement chez nos jeunes. Nous sommes fiers de vous compter parmi nos organismes établis à Victoriaville depuis 1991. Votre influence positive s'étend bien au-delà de notre communauté, touchant même l'ensemble du Québec.

L'objectif de ce Sommet est de rassembler les acteurs clés qui gravitent autour des jeunes : familles, proches, intervenants scolaires, municipaux, communautaires, et professionnels des loisirs et du travail. Ensemble, nous avons la responsabilité de travailler en collaboration pour nous outiller, nous inspirer et nous inciter à adopter des habitudes de vie saines et durables. Je suis particulièrement fier d'annoncer que la Ville de Victoriaville a adopté en 2025 sa toute première Politique des saines habitudes de vie. Cette politique, fruit d'une collaboration étroite entre les services municipaux, les organismes communautaires et les citoyens, vise à créer un environnement propice à la santé et au bien-être de tous.

Le Sommet sur les saines habitudes de vie est une occasion unique de partager nos expériences, d'apprendre les uns des autres et de renforcer notre engagement envers la santé de nos jeunes. Le programme de ce Sommet est riche et varié, offrant des conférences et des ateliers pour tous les acteurs concernés.

Merci à Action Toxicomanie pour son engagement et son dévouement à la promotion de la santé globale et à la prévention des dépendances chez les jeunes. Merci à tous pour votre présence et votre engagement. Je vous souhaite un excellent Sommet!

Antoine Tardif
Maire de Victoriaville

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers membres de la communauté, c'est avec un immense enthousiasme que nous vous invitons à participer à notre tout premier Sommet sur les saines habitudes de vie, un événement unique qui rassemble des personnes de tous horizons : citoyens, professionnels de la santé, élus, intervenants, parents et gens d'affaires.

Nous croyons fermement qu'il est essentiel d'agir collectivement pour créer des communautés en santé. Les conférences offertes tout au long de ce sommet auront pour but de sensibiliser, d'inspirer et de mobiliser. Chacun de nous a un rôle à jouer, et c'est ensemble que nous pouvons créer un impact réel et durable pour la construction d'une jeunesse en santé.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous nos partenaires, commanditaires et intervenants qui se sont joints à nous pour rendre cet événement possible, ainsi que tous les participants qui, par leur présence et leur engagement, contribueront à faire de ce sommet un véritable moment de changement et de collaboration.

Au plaisir de vous retrouver
lors de cet événement enrichissant,

Émilie Poisson
Directrice générale

Isabelle Mailhot
Présidente du conseil d'administration



Émilie Poisson
Directrice générale



Isabelle Mailhot
Présidente du CA

LA PROGRAMMATION

Lundi 20 octobre 2025

La formation de base d'Action Tox

Présentée par Desjardins Caisse des Bois-Francs

S'adresse à tous les participants

Cette formation vise à informer sur les différents concepts entourant la prévention des dépendances afin de mieux comprendre, repérer et intervenir. De l'information à jour et valide sur les substances et nouvelles tendances est aussi transmise.

Dopage sportif (partie 1)

S'adresse au public général

Vous êtes intéressés par ce phénomène émergent. Peut-être avez vous observé l'effervescence de la culture du gym sur le Web et les multiples posts affichant des corps sculptés. Chez Action Tox, nous constatons l'omniprésence des publicités sur les différents réseaux sociaux favorisant l'augmentation de la consommation de produits dopants chez les adolescents. Un documentaire vulgarise très bien cette tendance : *Adonis*. Venez à la rencontre de son réalisateur, Jérémie Battaglia, pour en savoir plus sur le processus réflexif derrière la production de ce documentaire et afin d'en savoir plus sur ce phénomène préoccupant.



LA PROGRAMMATION

Lundi 20 octobre 2025 (suite)

Dopage sportif (partie 2)

S'adresse au public général

Poursuivez vos apprentissages sur la nutrition et le dopage sportif avec Nicolas Leduc-Savard, Diététiste-Nutritionniste du sport et Audrey-Ann Lecours, coordonnatrice clinique d'Action Toxicomanie.

Section aux élus et grands décideurs

Présentée par Groupe FJH Construction

S'adresse aux élus et grands décideurs

Descriptif à venir.

Programme d'aide aux dépendances en entreprise

Présentée par JF RIVARD REMAX ÉLITE

S'adresse aux entrepreneurs

L'actualisation du programme d'aide aux dépendances en entreprise permet la création d'un filet de sécurité sociale directement sur les lieux de travail. Ce type de projet joue un rôle favorable quant au soutien offert aux employés rencontrant des défis en matière de dépendance et contribue positivement au maintien à l'emploi, élément si important pour les gestionnaires. Intéressé par ce programme innovateur, venez à la rencontre de sa fondatrice Annie Gauthier, directrice générale de la Relance Nicolet-Bécancour.

LA PROGRAMMATION

Lundi 20 octobre 2025 (suite)

Conférence *Enfants connectés, parents concernés*

Présentée par Le Club Richelieu Plessisville

S'adresse au public général

Vous êtes préoccupé-es par l'utilisation des écrans des jeunes : Notre conférence *Enfants connectés, parents concernés* s'adresse à des parents ayant des enfants de tous âges afin d'en savoir plus au sujet des écrans, sur ce qu'est une utilisation problématique et quelles sont les interventions à privilégier.



LA PROGRAMMATION

Mardi 21 octobre 2025

Influenceurs et désinformation

S'adresse à tous les participants

L'ouverture de la deuxième journée du Sommet portera sur l'univers du Web. Vous êtes curieux d'en savoir davantage sur la désinformation dans les médias et d'en apprendre plus sur les influenceurs, la culture du bien-être et le rôle de la science pour contrer la désinformation. Venez donc à la rencontre d'experts provenant du **Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information (CQÉMI)** et de l'équipe de **Science Influence**.

Les influenceurs et le phénomène du microdosage

S'adresse au public général

Microdosage, est-ce que ça vous dit quelque chose? C'est un sujet très présent sur les réseaux sociaux et qui monte en popularité. L'objectif principal de cette formation est de vous informer à l'aide de faits validés sur le phénomène des psychédéliques.

Jeux de hasard et d'argent

S'adresse au public général

L'intérêt pour le gain, en vouloir toujours un peu plus, n'est-ce pas une tendance très marquée à l'heure actuelle. Tout est maintenant accessible en ligne, les casinos n'en font pas exception. L'accessibilité de ce type de jeux affecte et attire de plus en plus les jeunes. Une popularité qui inquiète!

Présentation de la trajectoire de services

S'adresse à tous les participants

De la prévention universelle au traitement, apprenez tout sur la trajectoire de services en dépendance. Cette trajectoire est un modèle au Québec et est née ici, au Centre-du-Québec.

LA PROGRAMMATION

Mardi 21 octobre 2025 (suite)

Les écrans et les tout-petits

S'adresse au public général

Nous savons que l'exposition des tout-petits aux écrans peut avoir des impacts développementaux. Or, qu'en est-il vraiment ? Venez assister à une présentation vous permettant de faire un état de la situation et découvrir la trousse d'accompagnement « Développe ton équilibre » destinée à l'ensemble de nos partenaires.

Ensemble pour mieux prévenir l'utilisation problématique des écrans

S'adresse au public général

Cette formation vise à informer sur les différents concepts entourant l'utilisation problématique des écrans afin de mieux comprendre, repérer et intervenir. Un tour de table complet au sujet des écrans afin de vous offrir bien des outils concrets. En assistant à cette formation, vous contribuerez très certainement à l'équilibre numérique de votre communauté.

LES PRÉSENTATEURS



Alexis Gougeon
Physiothérapeute clinicien



Stevens Dorcelus
Ancien athlète professionnel



Antoine Tardif
Maire de Victoriaville et
président d'honneur du
Sommet



Myriam Beaudry
Nutritionniste-Diététiste clinicienne



Julie Mayer
Chargée de projet
de l'initiative PAUSE



Miguel Therriault
Coordonnateur des services
professionnels du Grand Chemin



Jérémie Battaglia
Réalisateur du film Adonis



Carolanne Campeau
Conseillère en prévention des
risques liés à l'usage des écrans



Annie Gauthier
Directrice générale à La
Relance Nicolet-Bécancour



Nicolas Leduc-Savard
Diététiste - Nutritionniste
du sport



André Lavoie
Journaliste indépendant



Audrey-Ann Lecours
Coordonnatrice clinique
d'Action Toxicomanie



Pierre-Guy Lavoie
Responsable du service
d'aide aux parents et proches
d'Action Toxicomanie



Noémie Gingras
Superviseure clinique
d'Action Toxicomanie



Vicky Bombardier
Agente de développement
du volet enfance d'Action
Toxicomanie

LA PROGRAMMATION RÉSUMÉE

LUNDI 20 OCTOBRE 2025

-  Pour tous les participants
-  Entrepreneurs
-  Public général
-  Élus et grands décideurs

Horaire	Nom de la conférence	Conférenciers
8h30-9h00	Conférence d'ouverture et mot de bienvenue 	Stevens Dorcelus Ancien athlète professionnel Antoine Tardif Maire de Victoriaville Émilie Poisson Action Tox
9h15-10h30	Formation de base portant sur la prévention (partie 1)  <i>Présentée par Desjardins Caisse des Bois-Francs</i>	Audrey-Ann Lecours & Noémie Gingras Action Tox
10h45-12h00	Formation de base portant sur la prévention (partie 2) 	Audrey-Ann Lecours & Noémie Gingras Action Tox
10h45-12h00	Section aux élus et grands décideurs  <i>Présentée par Groupe FJH Construction</i>	Détails à venir
10h45-12h00	Présentation du PADE  <i>Présentée par JF Rivard Remax Élite</i>	Annie Gauthier La Relance
13h15-14h45	Dopage sportif (partie 1) 	Jérémy Battaglia Réalisateur du film Adonis
13h15-14h45	Section aux élus et grands décideurs  <i>Présentée par Groupe FJH Construction</i>	Détails à venir

LA PROGRAMMATION RÉSUMÉE

LUNDI 20 OCTOBRE 2025

-  Pour tous les participants
-  Entrepreneurs
-  Public général
-  Élus et grands décideurs

Horaire	Nom de la conférence	Conférenciers
14h45-16h15	Présentation d'exemples/initiatives <i>Présentée par Groupe FJH Construction</i> 	Détails à venir
15h00-16h15	Dopage sportif (partie 2) 	Nicolas Leduc-Savard Diététiste-Nutritionniste du sport Audrey-Ann Lecours Action Tox
17h00-18h00	Conférence <i>Enfants connectés, parents concernés</i>  <i>Présentée par le Club Richelieu Plessisville</i>	Pierre-Guy Lavoie Action Tox

LA PROGRAMMATION RÉSUMÉE

MARDI 21 OCTOBRE 2025

-  Pour tous les participants
-  Écrans
-  Microdosage, substances & nouvelles tendances

Horaire	Nom de la conférence	Conférenciers
8h30-10h15	Mot de bienvenue : Influenceurs et désinformation 	André Lavoie CQÉMI Alexis Gougeon & Myriam Beaudry Science Influence
10h30-12h00	Les influenceurs et le phénomène du microdosage 	Noémie Gingras Action Tox
10h30-12h00	Ensemble pour mieux prévenir l'utilisation  problématique des écrans	Carolanne Campeau & Julie Mayer PAUSE Audrey-Ann Lecours Action Tox
13h15-14h30	Jeux de hasard et d'argent 	Miguel Therriault Le Grand Chemin Audrey-Ann Lecours Action Tox
13h15-14h30	Les écrans et les tout-petits 	Carolanne Campeau & Julie Mayer PAUSE Vicky Bombardier Action Tox
14h45-15h15	Présentation de la trajectoire de services 	Miguel Therriault Le Grand Chemin
15h15-16h15	Présentation des principes 	Audrey-Ann Lecours Action Tox

INSCRIVEZ-VOUS

Places limitées, faites vite!

[Cliquez ici](#) ou scannez le code QR.



RÉSERVEZ UNE CHAMBRE D'HÔTEL

[Cliquez ici](#) ou scannez le code QR.



LES COMMANDITAIRES





ACTION
TOXICOMANIE