



INSTITUT MARITIME
DU QUÉBEC
École nationale

COMMUNIQUÉ INTERNE Pour diffusion immédiate

L'INSTITUT MARITIME DU QUÉBEC LANCE UN DÉFI PLEIN AIR À SA COMMUNAUTÉ

Rimouski, le 28 janvier 2022. Le comité *Santé globale IMQ* et le *Club plein air IMQ* lancent le défi **[28 jours : IMQ Dehors - On bouge!](#)** à la communauté IMQuoise!

La communauté étudiante et le personnel de l'IMQ sont invités à rejoindre le mouvement en participant activement à ce mois où tous sont encouragés à profiter du grand air tout en contribuant à la cause de la santé mentale!

Selon une étude récente de l'*Alliance canadienne des associations étudiantes*, près de 80 % des étudiants ont indiqué que leur état de santé mentale s'est détérioré depuis le début de la pandémie de COVID-19. Plusieurs études le prouvent : jouer dehors est un remède de choix pour contrer les effets du stress. Le plein air stimule l'augmentation des hormones qui contribuent à la bonne humeur, permet de prendre un peu de recul sur le quotidien et surtout de s'oxygéner : des bienfaits notables tant pour la communauté étudiante que pour le personnel qui les encadre.

Pour participer, la communauté étudiante et le personnel de l'IMQ qui le souhaitent peuvent tout simplement rejoindre le groupe Facebook **[28 jours : IMQ Dehors - On bouge!](#)** afin de partager en photos, entre le 1^{er} et le 28 février 2022, leurs sorties extérieures. Pour chaque sortie partagée sur le groupe, 2 \$ seront versés à l'organisme [Santé mentale Québec, Bas-St-Laurent](#) et ce, peu importe l'activité. Les membres de la communauté sont aussi invités à faire des [dons individuels](#) à l'organisme. De plus, chaque participation donne aux participants la chance de gagner un prix d'une valeur de 50 \$ dans un commerce local au choix. Un tirage est prévu chaque semaine. À la fin du défi, un prix d'une valeur de 200 \$ sera tiré parmi tous les participants sous forme de chèque-cadeau provenant d'un centre de santé, d'un magasin sportif ou de la Sépaq.

À l'IMQ, nous croyons à l'importance de l'activité physique et du bienfait qu'apporte le grand air pour favoriser un corps et un esprit en santé. Les actions mises de l'avant dans l'offre de service de notre établissement visent à encourager la communauté à être active et adopter de saines habitudes de vie. En ce sens, il apparaissait tout naturel pour l'IMQ de s'associer à l'événement [Journée découverte plein air 13-30 ans](#) qui se tient ce

vendredi 28 janvier, au parc Beauséjour, de 17 h à 19 h. Le comité à l'origine de cette initiative regroupe [COSMOSS](#) et [RÉZO Rimouski-Neigette](#), projet créé par l'organisme [La Sphère](#), la [Ville de Rimouski](#), la [MRC de Rimouski-Neigette](#) et l'Institut maritime du Québec, à Rimouski.

L'objectif commun : créer chez les jeunes l'habitude de profiter du plein air par une offre d'activités extérieures accessibles sur le territoire de la MRC de Rimouski-Neigette.

À propos de Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir des services de prévention, de promotion, d'accompagnement et d'entraide en santé mentale. L'organisme travaille quotidiennement à accompagner, à promouvoir, à agir dans la communauté afin d'offrir un espace de vie de qualité favorisant chez l'individu son besoin d'accomplissement.



Mélanie Leblanc
Directrice
Institut maritime du Québec
direction@imq.qc.ca



Nicolas Martin
Comité Santé globale et Club plein air
Institut maritime du Québec