

TOU GO

TOUGO : votre complice santé

TOUGO, c'est un allié qui aide à manger mieux, à bouger plus et à se sentir bien, 3 habitudes clés pour favoriser à tout âge la santé physique et mentale et diminuer le risque de développer des maladies chroniques.

CONCRÈTEMENT, TOUGO, C'EST :



une **plateforme Web 100 % québécoise**, montougo.ca, qui propose du contenu original et fiable dans des formats variés (articles, balados, vidéos, quiz, etc.);



une **référence éclairante en matière de saines habitudes de vie** qui guide vers les recommandations établies et donne l'heure juste sur les tendances;



une **vaste équipe de spécialistes en santé** qui nous font part de leur expertise et de leurs conseils pratiques et bienveillants;



la **collaboration avec plusieurs organismes reconnus du milieu de la santé**, dont l'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.

TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.

montougo.ca

Une réalisation de :

Capsana 

En partenariat avec :

Québec 



QUELQUES CHIFFRES

La portée de TOUGO permet de joindre la population aux quatre coins du Québec et à l'année.

- Des infolettres hebdomadaires envoyées à plus de **310 000 fidèles abonnés et abonnées**;
- Des communautés engagées et motivées sur **Facebook (plus de 120 000 adeptes)** et **Instagram (plus de 20 000 adeptes)**;
- Près de **9 millions de pages vues par année** sur son site.

DES MILIEUX PROPULSEURS DE SANTÉ

TOUGO, c'est aussi des **milieux de vie engagés (municipalités, services de garde, camps d'été, etc.)** qui font la promotion de bonnes habitudes de vie et qui mettent en place des programmes qui rendent les choix santé plus faciles pour accompagner la population québécoise dans l'adoption de saines habitudes de vie. C'est également un vaste réseau d'appuis pour faire rayonner la santé.

TOUGO est de retour avec son dossier *En avril, je bouge à ma façon* pour faire bouger les citoyens et citoyennes en collaboration avec les municipalités du Québec!

En avril, les saines habitudes de vie seront en vedette dans les municipalités et les communautés locales. Prenez part à ce rendez-vous printanier et encouragez la population à bouger à sa façon!

Voici l'offre de TOUGO, clés en main et gratuite, pour vous aider à célébrer la santé selon vos besoins et moyens.

UN DOSSIER SPÉCIAL

Le retour du printemps est le moment idéal pour inviter la population à adopter un mode de vie actif tout en profitant des installations et services à sa disposition. Voici un aperçu du contenu et des outils qui seront disponibles gratuitement dans le dossier **En avril, je bouge à ma façon** et que vous pourrez partager sur vos plateformes :

- Un programme audio téléchargeable pour s'initier à la **course à pied** de façon progressive et à son rythme;
- Des conseils et exercices pour se préparer tout en douceur aux **activités printanières**;
- Des idées de **collations** pour accompagner un mode de vie actif;
- Des conseils et de l'inspiration pour **bouger au parc** de façon ludique et essayer de **nouvelles activités** telles que le **pickleball**.

Profitez-en pour programmer des activités santé et y associer des contenus pertinents et crédibles.

UNE TROUSSE GRATUITE

Des pièces numériques vous seront proposées pour vous aider à promouvoir le dossier spécial **En avril, je bouge à ma façon** sur vos plateformes de communication. Un calendrier de diffusion vous sera également transmis afin de faciliter le partage des contenus et des concours durant ce moment fort. De plus, un petit guide de normes graphiques sera disponible pour faciliter la promotion de vos activités TOUGO.

Tirez avantage des actions promotionnelles accrues pendant le mois d'avril et faites connaître votre « offre santé » municipale!



Visitez montougo.ca



AIDEZ VOS CITOYENS ET CITOYENNES À ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE

- Proposez un programme spécial TOUGO durant le mois d'avril et les suivants;
- Encouragez vos citoyens et citoyennes à s'abonner à l'**infolettre** de TOUGO. Trucs et conseils pour bouger plus, manger mieux et se sentir bien les attendent. En prime, recettes et concours!;
- Faites la promotion du **Questionnaire santé TOUGO**. Un outil gratuit pour faire le point sur ses habitudes et recevoir un plan d'action personnalisé;
- Partagez les **différentes publications Facebook** de TOUGO.

CONCOURS : 5 000 \$ EN CRÉDIT VOYAGE!

Organisez vos vacances de rêve à la destination de votre choix avec ce prix offert par TOUGO.

offert par

TOU GO

