

# TOUGO : le complice santé des Québécois

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

## CONCRÈTEMENT, TOUGO, C'EST :



une **plateforme Web, montougo.ca**, qui propose plus de contenu original et fiable dans des formats variés (article, balado, vidéo, 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 **équipe élargie d'experts en santé et de collaborateurs** compétents et bienveillants, ainsi que des **influenceurs** inspirants;



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



## QUELQUES CHIFFRES

La portée de TOUGO permet de joindre des Québécois et Québécoises aux quatre coins de la province et à l'année.

- Des infolettres hebdomadaires envoyées à plus de **310 000 fidèles abonnés**.
- Des communautés engagées et motivées sur **Facebook (plus de 117 000 adeptes) et Instagram (près de 12 000 adeptes)**.
- Plus de **4 millions de pages vues par année** sur le site.

---

**Bouger plus. Manger mieux. Se sentir bien.**  
TOUGO. Des habitudes santé que vous aimerez.

**montougo.ca**

---

## 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 environnements favorables et des programmations qui rendent les choix santé plus faciles. C'est également un vaste réseau d'appuis pour faire rayonner la santé.

# Votre municipalité est soucieuse du bien-être de ses citoyens?

**Activez TOUGO au printemps 2022!**

En avril, les saines habitudes de vie seront en vedette dans les municipalités et les communautés locales. 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

Pour le mois, un **dossier Se sentir bien dans sa ville** vous sera proposé sur le site [montougo.ca](http://montougo.ca) afin d'inviter la population à profiter des services et infrastructures qu'offre la ville pour relaxer, être plus zen, se sentir bien... tout ça pour améliorer sa santé mentale et viser l'équilibre. Voici un aperçu du contenu que vous pourrez partager sur vos plateformes ou utiliser pour réaliser des activités : **une trousse pour monter un circuit zen**, un audio de marche méditative, des textes portant sur des idées pour relaxer, les bienfaits d'être en contact avec l'art, les bonnes raisons de visiter sa bibliothèque et bien d'autres choses.

**Profitez-en pour associer des contenus santé pertinents et crédibles à votre offre de services!**

## UNE TROUSSE GRATUITE

Des pièces numériques vous seront offertes pour vous **aider à promouvoir** le dossier spécial **Se sentir bien dans sa ville** 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 efforts promotionnels accrus pendant le mois d'avril et faites connaître votre « offre santé » municipale!**

Visitez [montougo.ca](http://montougo.ca)



Une réalisation de :



En partenariat avec :



## AIDEZ VOS CITOYENS À ADOPTER DE BONNES HABITUDES DE VIE

- Proposez un programme spécial TOUGO durant le mois d'avril et les suivants.
- Encouragez vos citoyens à s'abonner à [l'infolettre](#) de TOUGO. Ils recevront des trucs et conseils pour bouger plus, manger mieux et se sentir bien. 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 sur vos plateformes, la série TOUGO, [le balado](#) et [les différentes publications Facebook](#) de TOUGO.

## UN CONCOURS

Encouragez vos citoyens à découvrir et à utiliser vos services et infrastructures santé en mettant de l'avant le grand concours proposé sur [montougo.ca](http://montougo.ca) et présenté par le réseau Origine artisans hôteliers.

### À GAGNER

3 séjours de deux nuitées d'une valeur de 1 000 \$ chacun (valeur totale de 3 000 \$).

