



M361

**MOTEUR
DE STRATÉGIES
SOCIALES**

**RAPPORT ANNUEL
2025-2026**



Table des matières

Bonjour!.....	3
À propos de M361.....	8
Notre année en un coup d'œil.....	13
Notre impact sur les normes sociales.....	26
Notre rayonnement.....	41
Nos investissements et notre soutien financier.....	46
Nos résultats financiers	48
Les personnes qui contribuent à nos résultats.....	50
Changez les normes avec nous!.....	54



Bonjour !

Avant même de nous présenter, on avait envie de vous dévoiler notre meilleur *punch* : **cette année, nos différentes stratégies ont convaincu 3 personnes sur 4 d'instaurer un projet qui améliore la qualité de vie dans leur milieu.**

Derrière ce résultat se cachent des centaines d'actions, des milliers de collaborations et une conviction qui nous anime depuis bientôt 25 ans : lorsque les bonnes personnes se mobilisent autour d'un objectif commun, le changement devient possible.

Notre rapport annuel vous invite à découvrir qui nous sommes, comment nous travaillons et surtout, les retombées concrètes que nous avons créées ensemble.



BONJOUR !

Divulgâcheur : nous faisons réellement évoluer les comportements

Les stratégies sociales que nous déployons entraînent un changement de perceptions et un réel passage à l'action selon un sondage réalisé auprès de plus de 2000 répondant·es*.

Dans les prochaines pages, découvrez comment nous transformons la compréhension des enjeux en mobilisation, puis la mobilisation en actions concrètes.

* Enquête par sondages en ligne (9 au total) auprès de plus de 2000 personnes réalisée en mars 2026. La période d'observation couverte par les questions du sondage est du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. En fonction des échelles de mesure utilisées pour les énoncés évalués, les données rapportées ci-haut concernent les répondants qui se disent « Tout à fait en accord » ou « Plutôt en accord » avec l'énoncé ou qui adhèrent « Fortement » ou « Assez » à l'énoncé évalué. Certains des résultats ne concernent pas l'ensemble des répondant·es.

Grâce à nos stratégies sociales :

93 %

ont une meilleure compréhension des enjeux liés à leur milieu ou à leur cause.

85 %

sont mobilisé·es autour d'une cause ou voient leur conviction d'agir renforcée.

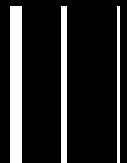
77 %

sont incité·es à passer à l'action dans leur milieu.

73 %

ont concrètement entrepris des actions ou des projets.

**C'est près de
3 personnes
sur 4 !**



79 %

se sentent soutenu·es concrètement dans la mise en œuvre d'actions ou de projets.

BONJOUR!

Notre direction générale

« Chaque année, nous avons le privilège de travailler avec des personnes et des organisations profondément engagées à améliorer la qualité de vie au Québec. C'est grâce à l'implication de nos bailleurs de fonds, de nos partenaires terrain, de notre conseil d'administration et de notre équipe que nos stratégies sociales prennent vie et génèrent un réel passage à l'action.

Depuis bientôt 25 ans, nous travaillons collectivement à faire évoluer les normes sociales afin de créer des changements concrets et durables pour la population québécoise. Cette année encore, nos résultats démontrent que lorsqu'on mobilise les bons acteurs autour d'une ambition commune, le changement est possible. **Dans les prochaines pages, vous verrez comment cette mobilisation collective se transforme en actions concrètes et en changements durables partout au Québec.**

Chez M36l, nous croyons que le changement se construit ensemble. Et ensemble, nous continuons à créer **demain, en mieux.** »

— **Frédéric Therrien**
Directeur général



BONJOUR!

Mot de notre présidente

Un engagement qui fait avancer le changement

« Dans un contexte où les enjeux sociaux, économiques et organisationnels se complexifient, la capacité d'adaptation et de mobilisation de M36l me rend particulièrement fière. Cette année encore, l'organisation a démontré qu'il est possible d'avancer avec ambition, même dans un environnement en constante évolution. En rassemblant les bons acteurs autour d'enjeux communs, M36l continue de transformer des intentions collectives en actions concrètes pour améliorer durablement la qualité de vie au Québec.

Sous l'impulsion de la direction générale et grâce à une équipe passionnée, l'organisation poursuit le déploiement de stratégies sociales innovantes qui génèrent des retombées réelles dans les communautés. Le lancement du Laboratoire des normes sociales (LabM36l) illustre bien cette volonté d'innover, de collaborer autrement et de créer des solutions ancrées dans les réalités du terrain.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres de l'équipe de M36l pour leur professionnalisme, leur créativité et leur engagement quotidien. Merci également à nos partenaires, à nos bailleurs de fonds et à mes collègues du conseil d'administration, dont la confiance et la contribution rendent possible l'évolution de cette organisation.

Ensemble, nous continuons à créer demain, en mieux. »

— Myriam Lavallée

Avocate, CRIA, Relya solutions juridiques inc.

Présidente du conseil d'administration et membre du comité d'audit



BONJOUR!

Notre conseil d'administration



Jean-François Archambault

Directeur général et fondateur
La Tablée des Chefs
Administrateur et membre du comité ressources
humaines et gouvernance



Catherine Fournier

Conseillère scientifique
Institut national de santé publique
Administratrice et membre du comité d'audit



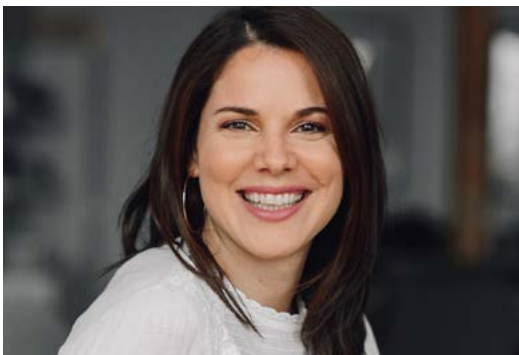
Serge Gaumond, FCPA, FCA

Consultant CG Inc.
Administrateur et membre des
comités d'audit et de placement



Christine Laliberté

Chargée de projet
Santé Québec
Administratrice et membre des comités ressources
humaines et gouvernance et comité placement



Geneviève Lebrun

Directrice Affaires publiques et syndicales
L'Union des producteurs agricoles
Administratrice et membre du comité ressources
humaines et gouvernance



Geneviève Paquette

Présidente et directrice générale
Fondation des Canadiens pour l'enfance
Administratrice et membre du comité de placement

À propos de M361

Notre ambition

Améliorer la qualité de vie des Québécoises et des Québécois.

Notre expertise

Depuis bientôt 25 ans, nous créons des stratégies sociales pour changer les comportements.

Pour clarifier davantage...

Le Québec est un endroit où il fait bon vivre. Mais chez M361, nous voulons faire du Québec un endroit où il fait mieux vivre. Ambitieux? Certainement! Réaliste? Bien sûr! Forts de notre expertise en **mobilisation**, en **marketing social** et en **innovation**, nous agissons comme un véritable **moteur de stratégies sociales**.

Nous incitons les Québécoises et les Québécois à mieux bouger, mieux se nourrir, mieux s'épanouir... bref, mieux vivre. Évidemment, nous n'accomplissons jamais rien seuls. C'est grâce à l'implication de nos bailleurs de fonds et de nos partenaires terrain que nos stratégies sociales prennent vie.

Ensemble, nous influençons les normes sociales de demain. Ensemble, nous créons **demain, en mieux**.

Une norme sociale, c'est quoi?

C'est une règle, explicite ou implicite, qui guide les comportements acceptables au sein d'un groupe ou d'une société. Fondée sur des valeurs communes, elle influence les attitudes individuelles et peut être renforcée par l'approbation ou la réprobation sociale. Les normes sont nombreuses et peuvent évoluer avec le temps. Elles peuvent encourager ou freiner certains comportements.

Voir Les normes sociales que nous avons influencées cette année en page 10.

Une stratégie sociale, c'est quoi?

Selon le changement de norme sociale souhaité, nous créons et déployons une série d'actions misant sur la mobilisation, le marketing social et l'innovation. C'est ce que nous appelons des stratégies sociales.

Voir Nos stratégies sociales en page 19.

Les normes sociales que nous avons influencées cette année

- 1 Des collectivités favorables à la santé et à la qualité de vie
- 2 Des familles et des enfants avec de saines habitudes de vie
- 3 Une alimentation plus saine et locale
- 4 Des environnements de travail plus sains
- 5 L'avancement des filles et des femmes en activité physique, sport et plein air
- 6 Un plus grand leadership des jeunes autochtones en développement durable
- 7 Amélioration du bien-être et de la santé mentale de la population

Des objectifs de santé publique partagés

Par nos stratégies sociales, nous contribuons directement aux priorités de la *Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035* et de son *Plan d'action gouvernemental 2026-2031*, qui visent à réduire le fardeau des maladies évitables et à promouvoir des milieux de vie sains. Nous contribuons également au *Programme national de santé publique 2025-2035*, dont l'objectif est de bâtir des collectivités en santé, équitables et résilientes. Cette convergence avec les orientations gouvernementales renforce notre capacité collective à améliorer durablement la santé et la qualité de vie de la population québécoise.

Le cadre d'impact de nos stratégies sociales

Ce cadre d'impact, élaboré par la consultante **Marie-Claude Larrivée, Ph.D** (MC Larrivée, Recherche-Intervention), permet de structurer et de rendre plus cohérente l'évaluation de nos actions en définissant clairement les changements recherchés, les résultats attendus et les indicateurs qui permettent de les mesurer.

Il sert à relier les activités mises en œuvre sur le terrain aux effets réels observés auprès des personnes et des milieux concernés. En ce sens, il contribue à mieux orienter les décisions, à renforcer l'apprentissage organisationnel et à soutenir l'amélioration continue de nos stratégies sociales.

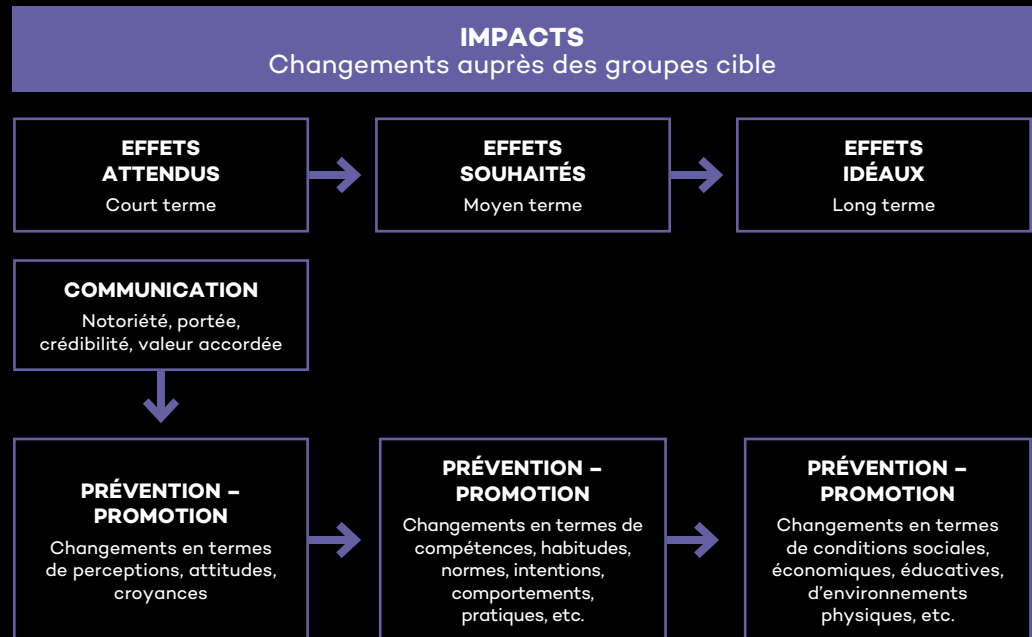


Notre ambition : Améliorer la qualité de vie de la population québécoise

Planification et réalisations



Effets et changements



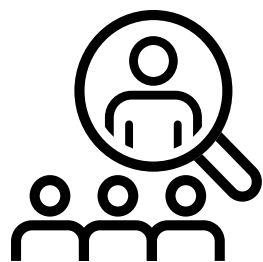
Imputabilité

Contribution de notre organisation (M361)

Ensemble des organisations agissant en promotion de la santé

Notre année en un coup d'œil

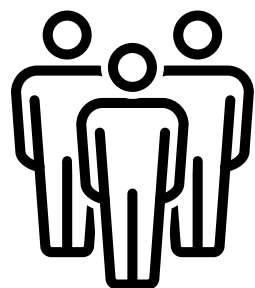
Notre portée en quelques chiffres



Plus de

800 000
acteurs
et actrices

de changement mieux outillé-es
pour passer à l'action grâce
à nos stratégies sociales.



Plus de

1 300
partenaires
mobilisés

autour de l'amélioration de la
qualité de vie des Québécois
et Québécoises.



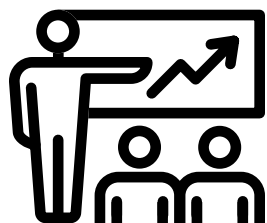
NOTRE ANNÉE EN UN COUP D'ŒIL



Plus de

2 M\$

octroyés à des projets et initiatives visant à améliorer la qualité de vie des Québécois-es, dont plus de **114 000 personnes** ont réellement bénéficié sur le terrain.



**49,5
millions**

**d'impressions générées
par nos stratégies média,**
autant d'occasions de sensibiliser, inspirer et provoquer le changement.



Notre effet levier

Historiquement, chaque dollar que nous investissons génère un effet levier de

2,30 \$ à 2,50 \$.

Ce que les gens pensent de nous

Crédibilité et expertise

Une récente enquête* démontre que nous sommes reconnus pour notre crédibilité et notre expertise.

95 %

reconnaissent M36l comme une organisation crédible.

95 %

jugent que notre accompagnement apporte une réelle valeur ajoutée.

95 %

nous considèrent comme un partenaire de confiance.

100 %

estiment que notre accompagnement répond aux attentes professionnelles.

95 %

considèrent que nos contenus sont de grande qualité.

« C'est un beau partenaire pour le gouvernement par sa capacité à aller chercher les acteurs du milieu. M36l occupe une posture mitoyenne intéressante lui permettant d'aller chercher les organisations locales et régionales. »

— Une répondant·e à l'audit de perception mené par TACT

Un acteur rassembleur dans l'écosystème

Selon un audit de perception mené de façon anonyme par TACT, les personnes interrogées décrivent M36l comme un acteur pivot dans l'écosystème québécois de la promotion des saines habitudes de vie.

* Enquête par sondages en ligne (9 au total) auprès de plus de 2000 personnes réalisée en mars 2026. La période d'observation couverte par les questions du sondage est du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. En fonction des échelles de mesure utilisées pour les énoncés évalués, les données rapportées ci-haut concernent les répondants qui se disent « Tout à fait en accord » ou « Plutôt en accord » avec l'énoncé ou qui adhèrent « Fortement » ou « Assez » à l'énoncé évalué. Certains des résultats ne concernent pas l'ensemble des répondant·es.

Nos grands jalons 2025-2026

Avril

Lancement d'une large campagne pour la santé mentale des jeunes femmes

La campagne *Bouger pour un CARDIO MENTAL TONIQUE WOW* avec Nancy Choquette s'attaque à un constat préoccupant : la baisse de la pratique d'activité physique chez les jeunes femmes, combinée à une perception plus fragile de leur santé mentale. Elle propose une approche axée sur le plaisir et les bienfaits du mouvement sur le bien-être psychologique, afin d'encourager l'adoption d'un mode de vie plus actif au quotidien.

Mai

Défi ACTIZ

Réalisé en partenariat avec la Société canadienne du cancer et propulsé sur une application ludique, notre défi gratuit a mobilisé des milliers d'employé-es partout au Québec autour d'un objectif commun : bouger plus, ensemble.

Appel de projets pour des aliments plus sains dans les écoles

Grâce à une nouvelle entente avec le MAPAQ, nous avons pu redistribuer 1,5 M\$ à plus de 100 écoles primaires et secondaires publiques du Québec qui ont à cœur d'offrir des aliments sains, frais et locaux à leurs élèves.

Juin

Lancement de notre plateforme AGORA

Pour soutenir les municipalités dans la création de milieux de vie plus sains, AGORAmunicipale.ca propose des outils, des contenus, des études de cas et un répertoire de financement.

Visiter la
plateforme AGORA



Nos grands jalons 2025-2026

Juin

Reprise de l'initiative Trottibus

Initié par la Société canadienne du cancer, le Trottibus est un autobus pédestre qui accompagne les enfants vers l'école de façon sécuritaire et active. Au fil des 15 dernières années, l'initiative a accompagné plus de 360 écoles partout au Québec, contribuant à intégrer de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge.

Octobre

Dépôt d'un mémoire collectif pour l'avancement des filles et des femmes

Nous avons mobilisé 25 organisations pour coécrire le mémoire *Bouger pour l'égalité*, qui propose des actions concrètes pour favoriser l'avancement des filles et des femmes en sport, plein air et activité physique. Il a ensuite été déposé dans le cadre des consultations prébudgétaires du gouvernement du Québec.

[Consulter le mémoire](#) →

Le lancement du LabM361

Cette année, le LabM361 - Laboratoire des normes sociales, s'est pleinement déployé comme moteur d'innovation sociale de l'organisation. Il s'agit d'un espace collaboratif où nous investissons nos propres ressources pour comprendre, tester et faire évoluer les normes sociales qui influencent la qualité de vie de la population québécoise. Plusieurs projets pilotes ont été amorcés autour de la santé mentale positive des jeunes, de l'alimentation de proximité, du développement des territoires et du transport actif. Ça soulève votre curiosité? Plus de détails en page 24.

Décembre

3^e édition de notre grand rassemblement L'Élan

Une journée de conférences, d'échanges et de réflexion collective autour de l'avancement féminin en sport, plein air et activité physique qui a permis de faire émerger des idées concrètes, de renforcer les liens entre les milieux et de poursuivre la mobilisation autour d'un changement durable.

Nos stratégies sociales

Nos différentes stratégies sociales nous permettent de rejoindre efficacement une diversité de publics. Et surtout, de faire changer les choses.



Objectif

Regrouper et soutenir les différents acteurs et actrices de changement engagés dans la mise en œuvre de projets en santé des collectivités. En plus de rassembler une large communauté d'ambassadeurs et d'ambassadrices, 100° propose des contenus, des événements, des appels de projets, ainsi que des cours en ligne.

Segment de la population rejointe

Des intervenant·es ayant un pouvoir d'influence sur leur environnement, dans tous les milieux et de toutes les régions. Principalement des acteurs et actrices des milieux scolaire, communautaire, municipal, etc.



NOTRE ANNÉE EN UN COUP D'ŒIL

ACTIZ

**Pour être actifs
au travail**

Objectif

Faciliter l'implantation de mesures liées à l'activité physique en milieu de travail.

Segment de la population rejointe

Dirigeant·es et membres du personnel des entreprises du Québec.

ALLIÉS ~~SA~~ FUMÉE

Objectif

Encourager la cessation du tabagisme et du vapotage au sein des milieux manufacturiers québécois.

Segment de la population rejointe

Employeur·euses et employé·es des milieux manufacturiers québécois.



NOTRE ANNÉE EN UN COUP D'ŒIL

collectif

Pour la santé et la qualité
de vie des citoyens

Objectif

Mobiliser et de soutenir les 17 Tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV) et favoriser les collaborations intersectorielles entre les paliers nationaux et régionaux pour améliorer la santé et la qualité de vie des citoyennes et des citoyens.

Segment de la population rejointe

Les partenaires des 17 régions des TIR-SHV (organismes, comités, etc.)

W S K I S 8 G M 8

Jeunes leaders Autochtones
en développement durable

Objectif

Encourager et soutenir financièrement les actions en matière de développement durable et de leadership de la jeunesse autochtone.

Segment de la population rejointe

Jeunes Autochtones de 15-35 ans et organismes ralliant la jeunesse autochtone du Québec.



LA LANCÉE

Objectif

Mobilisation en matière de participation et le leadership des femmes et des filles dans les secteurs du sport, du plein air et de l'activité physique.

Segment de la population rejointe

Intervenant·es, dirigeant·es et décideur·es dans les secteurs du sport, du plein air et de l'activité physique au Québec.



Allié de votre
vie familiale

Objectif

Véritable allié de la vie familiale, ce webzine propose aux parents des trucs et conseils à propos de l'activité physique en famille, de la saine alimentation et de plusieurs autres préoccupations parentales.

Segment de la population rejointe

Parents, grands-parents et intervenant·es œuvrant auprès des enfants québécois.



NOTRE ANNÉE EN UN COUP D'ŒIL



Objectif

Inciter les jeunes femmes à adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien, en misant sur le plaisir et les bénéfices sur la santé mentale.

Segment de la population rejointe

Jeunes femmes québécoises de 18 à 24 ans.



Objectif

Encourager la mise en place d'environnements municipaux favorables à une meilleure qualité de vie.

Segment de la population rejointe

Les acteurs et actrices du monde municipal au Québec.



Objectif

Permettre le transport actif vers l'école grâce à l'accompagnement de parents ou de bénévoles de la communauté.

Segment de la population rejointe

Écoles primaires du Québec.

Une année d'expérimentation

Cette année, les travaux du LabM361 nous ont permis d'explorer, de tester et de mieux comprendre différents leviers de changement sur des enjeux sociaux prioritaires.

« Grâce à ce parcours [du LabM361], nous aurons en main les éléments qui nous manquaient pour finaliser notre exercice stratégique. Le regard externe, c'est la raison pour laquelle nous avons fait appel à vous et votre expertise. Je peux juste saluer tout le travail qui a été fait; c'est extraordinaire! »

— Geneviève Paquette, présidente et directrice générale, Fondation des Canadiens pour l'enfance

1 Santé mentale positive : expérimenter et apprendre en milieu scolaire

Nous avons approfondi notre compréhension du milieu scolaire comme levier de promotion de la santé mentale positive des jeunes. Des projets-pilotes déployés dans deux écoles secondaires ont permis de rejoindre plus de 460 jeunes et d'explorer des approches favorisant leur bien-être.

En parallèle, une enquête exploratoire menée auprès des centres de services scolaires a permis d'identifier les forces, les freins, les leviers et les conditions de succès de différentes initiatives en milieu scolaire, contribuant ainsi à documenter une démarche transférable et adaptée aux réalités du terrain.

NOTRE ANNÉE EN UN COUP D'ŒIL

2 Accompagner les organisations vers plus d'impact

Nous avons eu le privilège d'accompagner deux organisations d'envergure dans des réflexions stratégiques visant à orienter leur développement pour les prochaines années. Grâce à une méthodologie combinant sondages, groupes de discussion, entrevues individuelles et ateliers de réflexion, nous avons approfondi la compréhension de leur réalité, de leur écosystème et des attentes de leurs parties prenantes. Ces démarches ont permis de dégager une vision claire et de formuler des recommandations concrètes pour maximiser leurs retombées.

Fondation des Canadiens pour l'enfance

Notre accompagnement a porté sur l'avenir du programme *Bleu Blanc Bouge* et les moyens d'accroître son impact auprès des jeunes issus de milieux défavorisés.

Fondation Olo

La démarche visait à réfléchir l'évolution du programme *Cuisinons avec Olo* et à maximiser son impact auprès des familles et des partenaires.

Cette approche de clarté stratégique permet aux organisations de mieux se projeter dans l'avenir, de mobiliser leurs parties prenantes autour d'une vision commune et d'orienter leurs actions vers un impact durable.

Une nouvelle offre d'accompagnement

Le LabM361 propose maintenant deux parcours complémentaires :

- Le **Parcours clarté stratégique**, pour mieux comprendre un enjeu et orienter l'action;
- Le **Chantier d'impact**, pour expérimenter et faire évoluer une norme sociale sur le terrain.

Vous souhaitez collaborer avec nous ou co-investir dans de projets à venir? Notre équipe est toujours à la recherche de partenaires prêts à imaginer et bâtir le Québec de demain!

Au sujet de notre offre...

Un récent coup de sonde* auprès des partenaires ayant eu recours aux services du LabM361 indique que **100 % des répondant-es** jugent que :

- les recommandations stratégiques fournies par M361 **leur permettront d'avoir l'impact escompté dans leurs actions futures.**
- le processus de M361 a **favorisé l'émergence de solutions innovantes et adaptées pour leur milieu.**

* Enquête par sondages en ligne (9 au total) auprès de plus de 2000 personnes réalisée en mars 2026. La période d'observation couverte par les questions du sondage est du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. En fonction des échelles de mesure utilisées pour les énoncés évalués, les données rapportées ci-haut concernent les répondants qui se disent « Tout à fait en accord » ou « Plutôt en accord » avec l'énoncé ou qui adhèrent « Fortement » ou « Assez » à l'énoncé évalué. Certains des résultats ne concernent pas l'ensemble des répondant-es.

Notre impact sur les normes sociales

Voici nos grandes actions et les résultats d'impact pour chacune des normes sociales que nous avons influencées positivement cette année. Pour en apprendre davantage sur les normes sociales, consultez la section *À propos de M361* en page 9.

1 Des collectivités favorables à la santé et à la qualité de vie

Adopter un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation, ça passe bien souvent par les milieux de vie. Notre mission est d'informer et mobiliser les acteurs et actrices des collectivités pouvant avoir un impact sur la qualité de vie des Québécoises et des Québécois.

Nos grandes actions cette année

- Lancement d'une nouvelle plateforme pour encourager la mise en place d'environnements municipaux favorables à une meilleure qualité de vie.
- Réalisation d'activités de transfert de connaissances via des cours en ligne et webinaires, tels que *Climat, santé et qualité de vie : le verdissement comme solution municipale*.
- Création de contenus pour sensibiliser et outiller différentes cibles (intervenant-es, élu-es, citoyen-n-es, dirigeant-es, etc.).
- Implication au sein de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA), de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA), et de leurs divers comités.

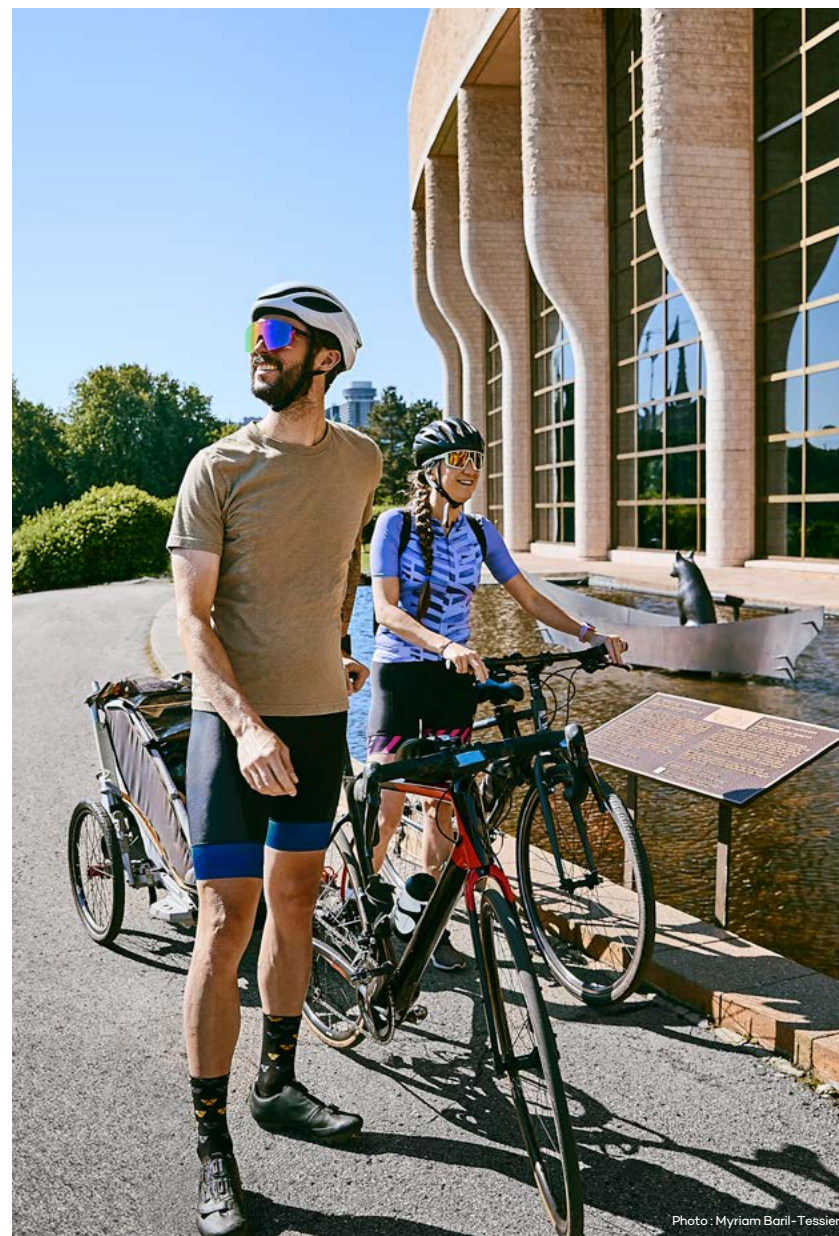


Photo : Myriam Baril-Tessier

NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact

Nos contenus et activités ont un impact sur les acteurs et actrices des collectivités*.

93 %

ont une meilleure compréhension des enjeux liés aux saines habitudes de vie dans les collectivités.

84 %

sont mobilisés-es autour des enjeux de leur communauté.

76 %

sont incités-es à passer à l'action dans leurs milieux.

73 %

ont entrepris des actions ou projets concrets dans leurs milieux.

80 %

se sentent soutenues dans la mise en œuvre de leurs projets.

Notre réseau de

1200

partenaires dans 17 régions du Québec

nous permet d'être un puissant levier de mobilisation à l'échelle régionale.

Des actions concrètes sur le terrain

Dans le cadre du Plan d'action interministériel 2022-2025 (PAI-2) de la Politique gouvernementale de prévention en santé de 2022-2026, ce sont **326 projets d'une valeur de 19 M\$** qui ont été réalisés à travers le Québec par les TIR-SHV.

* Les résultats présentés proviennent de quatre sondages en ligne réalisés auprès de plus de 1 330 personnes (mars 2026), couvrant la période du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026. Ils regroupent les données des stratégies sociales les plus directement liées à cette norme sociale. En fonction des échelles de mesure utilisées pour les énoncés évalués, les données rapportées ci-haut concernent les répondants qui se disent « Tout à fait en accord » ou « Plutôt en accord » avec l'énoncé ou qui adhèrent « Fortement » ou « Assez » à l'énoncé évalué. Certains des résultats ne concernent pas l'ensemble des répondantes.

2 Des familles et des enfants avec de saines habitudes de vie

Encourager l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie commence dès la petite enfance! C'est pourquoi nous déployons plusieurs stratégies sociales ciblant les enfants, en impliquant activement leurs familles et les professionnelles qui les accompagnent.

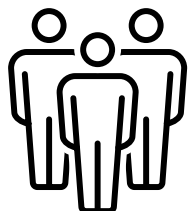
Nos grandes actions cette année

- Création et diffusion de contenus informatifs sur le sujet.
- Collaboration avec le Lab-École pour la diffusion d'un balado sur l'école de demain.
- Collaboration avec le comité Écrans et Sédentarité de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) pour la conception et la diffusion du webinaire *Réduire l'impact des écrans sur la sédentarité des jeunes : des pistes concrètes pour intervenir*.



NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact



Plus de 135 000 parents soucieux d'une vie familiale saine et active ont consulté les contenus et outils de notre webzine.

Selon un sondage auprès de nos abonné-es :

93 %

considèrent notre plateforme de contenu comme une ressource à valeur ajoutée pour leur famille.

85 %

des répondant-es considèrent que nos contenus les ont mobilisé-es en faveur des saines habitudes de vie familiales.

78 %

affirment que nos contenus **leur ont permis d'entreprendre des actions concrètes pour améliorer les habitudes de vie de leur famille.**

85 %

estiment qu'ils ont renforcé leur conviction que les habitudes de vie familiales influencent durablement la santé des enfants.

« J'ai assisté à votre webinaire Réduire l'impact des écrans sur la sédentarité des jeunes : des pistes concrètes pour intervenir. Vraiment intéressant ! Les deux conférenciers étaient tellement pertinents et bons pour livrer leurs messages. J'aime beaucoup le format court et dynamique. »

— Andréanne Poutré,
cheffe de projet, ÉquiLibre

3 Une alimentation plus saine et locale

Nous croyons fermement qu'une alimentation saine et locale dès le plus jeune âge permet de mieux faire grandir les consommateurs et consommatrices de demain, et c'est pourquoi nous nous y penchons depuis longtemps. Et cette année ne fait pas exception!

Nos grandes actions cette année

- Redistribution de fonds aux organismes communautaires en collaboration avec la Fondation Olo et le Gouvernement du Québec pour financer des initiatives permettant aux familles d'acquérir des compétences culinaires et d'améliorer leurs habitudes alimentaires.
- Réalisation d'un appel de projets majeur visant à redistribuer des fonds prévus dans le cadre de la *Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois*, qui encourage les établissements scolaires publics à se fixer une cible d'achat d'aliments québécois.
- Transfert de connaissance via des webinaires et cours en ligne sur cette thématique.

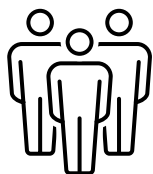


NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact



1,9 M\$ redistribués pour la réalisation de 435 projets à travers le Québec et visant une alimentation plus saine et locale.



4,2 millions de portions d'aliments sains et locaux servis dans les écoles en 2 ans via notre redistribution de fonds.



Près de 110 000 personnes, particulièrement des jeunes, mangent désormais des aliments plus sains et plus locaux grâce aux initiatives financées.

« Pour plusieurs, ces ateliers ont été bien plus que des moments de cuisine : ils ont représenté des espaces de détente, de partage, de valorisation personnelle et même de dépassement de soi. Les participantes ont exprimé à quel point ces rencontres leur ont permis de se sentir utiles, compétentes et soutenues. Le sentiment d'accomplissement à la fin de chaque atelier, la fierté de repartir avec une recette réalisée de leurs mains, et les liens créés entre les familles ont contribué à renforcer leur confiance et leur autonomie. Ce sont des moments humains précieux, où l'on cuisine, mais aussi où l'on se raconte, où l'on tisse du lien et où l'on apprend ensemble. »

— Responsable de l'initiative *Les cuisines du P'tit bonheur*, financée par notre appel de projets et réalisée par le Centre d'action bénévole Saint-Alphonse-Nouvelle.

4 Des environnements de travail plus sains

Les Québécois et Québécoises passent une grande proportion de leur temps au boulot. Les milieux de travail sont donc des endroits privilégiés pour maintenir ou développer de saines habitudes de vie. De plus en plus d'entreprises s'inquiètent d'ailleurs du bien-être et de la santé de leur personnel. Nous travaillons à augmenter le nombre d'entreprises qui mettent en place des mesures favorables à la pratique d'activités physiques pour le bien-être de leurs employé-es, et à encourager la cessation du tabagisme et du vapotage.

Nos grandes actions cette année

- Redistribution de fonds et accompagnement aux entreprises souhaitant implanter des mesures concrètes pour favoriser le soutien au renoncement du tabagisme et du vapotage de leurs employé-es.
- Organisation d'un grand défi d'activité physique en milieu de travail à la grandeur du Québec durant 30 jours.
- Mobilisation d'un large réseau de partenaires pour faciliter la pénétration des environnements de travail.
- Évaluation, par une spécialiste de la recherche intervention, de la mise en œuvre et des premiers effets liés à l'implantation d'actions de soutien à l'arrêt tabagique dans les entreprises accompagnées.

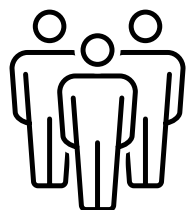


NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact



5200 personnes ont participé à notre défi d'activité physique dans 321 milieux de travail, **générant plus de 5,4 millions de minutes d'activité physique.** En 30 jours, la proportion de participant·es se déclarant inactifs a diminué de 89 %.



90 % des participant·es ont décidé de maintenir un mode de vie physiquement actif au travail après avoir participé à notre défi.

« L'impact est positif et on perçoit l'engouement et ressent de la solidarité chez les employés. L'entreprise n'aurait pas pu faire cela de cette ampleur. »

— Philippe Raymond, Atelier Multifab, entreprise accompagnée par M361 en soutien au renoncement du tabagisme et du vapotage des employé·es

« Ce défi m'a rappelé qu'être actif au travail, c'est possible. Mais pour que ça dure, il faut une culture qui le permet. »

— Mélanie Langlois, Culture Trois-Rivières, organisation participante à notre défi d'activité physique

5 L'avancement des filles et des femmes en activité physique, sport et plein air

Plus elles sont actives dans l'enfance, moins les filles risquent d'abandonner la pratique du sport, de l'activité physique et du plein air en vieillissant. Et les femmes qu'elles deviennent ont davantage de chances de s'investir en tant que *leaders*.

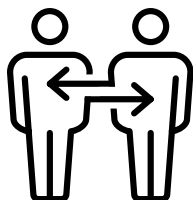
Nos grandes actions cette année

- Mobilisation de 25 organisations autour de la rédaction du mémoire *Bouger vers l'égalité*, qui a été déposé dans le cadre des consultations prébudgétaires du gouvernement du Québec.
- Troisième édition de notre grand rassemblement en présentiel qui a remporté un succès s'élevant au-delà des attentes.



NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

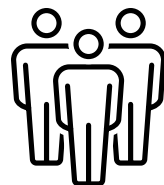
Nos résultats d'impact



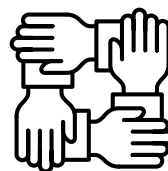
Un récent sondage réalisé auprès de notre communauté mesure, entre autres, l'engagement, l'impact concret, et surtout le passage à l'action des personnes ayant consommé nos contenus et événements.

« L'événement était tellement porteur et informatif que je remets en question ce que je fais et ce que j'avais prévu, ce qui est une très bonne nouvelle ! »

— Participant·e à notre événement pour l'avancement des filles et des femmes en activité physique, sport et plein air



Plus de 9 répondant·es sur 10 (94 %) affirment avoir approfondi leur compréhension des enjeux liés à l'avancement des filles et des femmes en sport, plein air et activité physique grâce à nos contenus et événements.



La mobilisation semble bel et bien au rendez-vous : 87 % des répondant·es disent avoir été davantage mobilisé·es autour de cet enjeu grâce à nos contenus et événements.



Cette mobilisation mène à l'action : plus des deux tiers des répondant·es (68 %) considère que nos contenus et événements leur ont permis d'entreprendre des actions concrètes pour favoriser l'avancement des filles et des femmes. **Près des trois quarts (72 %) considèrent que nos informations et outils les ont soutenu·es concrètement dans la mise en œuvre de leurs projets.**



Enfin, **93 %** affirment que nos contenus ont **renforcé leur conviction quant à l'importance de faire progresser cette cause.**

6 Un plus grand leadership des jeunes Autochtones en développement durable

En partenariat avec le Secrétariat à la Jeunesse, nous souhaitons permettre aux jeunes Autochtones de 15 à 35 ans ainsi qu'aux organismes ralliant la jeunesse autochtone du Québec d'entreprendre ou de poursuivre leurs actions en matière de développement durable. Comment ? En soutenant financièrement ces actions et en faisant rayonner l'implication et le leadership de la jeunesse autochtone.

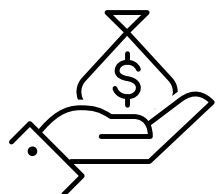
Nos grandes actions cette année

- Redistribution de fonds dans les communautés autochtones via l'appel de projets *WSKI S8GM8 : Jeunes leaders Autochtones en développement durable*.
- Organisation d'un événement virtuel pour échanger avec les porteurs des premiers projets financés.



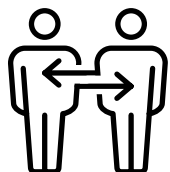
NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact

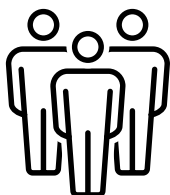


350 000 \$ seront prochainement versés en financement

pour compléter la réalisation de 8 projets.



Plus de 100 jeunes leaders autochtones de 15 à 35 ans se mettront en action pour la réalisation et l'implantation des projets.



Plus de 1000 jeunes Autochtones seront rejoints par les activités proposées dans **25 communautés** (soit **11 nations** différentes).

« Les participants développent leur leadership et gagnent en confiance, des aspects qui ont déjà été mesurés auprès des cohortes précédentes. Ils deviennent capables de former leurs pairs et d'animer des activités, ce qui favorise l'autonomie et le renforcement de l'esprit d'équipe. »

— Porteur du projet Inukrock, financé dans le cadre des deux éditions de l'appel de projets WSKI S8GM8

7 Amélioration du bien-être et de la santé mentale de la population

Plus que jamais, le bien-être psychologique de la population est fragile. La santé mentale est une préoccupation croissante des autorités de santé publique. La prévention et la promotion de la santé mentale, comme c'est le cas pour la santé physique, sont des facteurs essentiels pour réduire à long terme les besoins de la population en matière de soins et de services de santé.

Nos grandes actions cette année

- Lancement d'une large campagne incitant les jeunes femmes de 18 à 24 ans à adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien, en misant sur le plaisir et les bénéfices sur la santé mentale.
- Mise en œuvre d'un projet pilote visant à promouvoir et soutenir la santé mentale positive dans les écoles secondaires par l'entremise de notre LabM361 (plus de détails en page 24).
- Conception d'une stratégie pour développer les connaissances des professionnels de la santé en matière de santé mentale positive avec l'Institut national de santé publique du Québec.
- Transfert de connaissances : présentation de plusieurs conférences sur cette thématique.



NOTRE IMPACT SUR LES NORMES SOCIALES

Nos résultats d'impact



Un taux de motivation de 69 % : près du trois quarts des femmes exposées à notre campagne incitant les jeunes femmes de 18 à 24 ans à adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien en misant sur le plaisir et les bénéfices sur la santé mentale ont été motivées à être physiquement actives.



Les publications de la campagne ont permis à **82 % des femmes de 18-24 ans de penser aux bienfaits de l'activité physique sur leur santé mentale.**

« Nous avons été heureux de collaborer avec M361 pour la stratégie incitant les jeunes femmes à adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien, en misant sur le plaisir et les bénéfices sur la santé mentale. Cette initiative déjantée et audacieuse a ouvert le dialogue sur la santé mentale, en s'inscrivant pleinement dans les codes de la génération Z, tout en amplifiant la portée et la visibilité d'autres initiatives porteuses auprès de ce public. »

— Catherine Roy-Boulanger,
Directrice de l'Initiative sur la Santé
Mentale Étudiante en enseignement
supérieur (ISME)

Notre rayonnement

Nos présences et implications

Cette année encore, nous avons pris part à des espaces stratégiques de dialogue, de mobilisation et de partage de connaissances autour des grands enjeux qui façonnent la qualité de vie au Québec : santé publique, innovation sociale, saines habitudes de vie, alimentation durable, développement des communautés et santé mentale.



- La grande Marmite de La Tablée des chefs
- Colloque Apprendre à ciel ouvert (FÉÉPEQ)
- Rendez-vous Collectivités viables (Vivre en Ville)
- Lancement du Plan d'action jeunesse 2025-2030 (Secrétariat à la jeunesse)
- Gala Femmes d'Influence en Sport au Québec d'Égale Action (membre du jury)
- Rendez-vous Olo 2025
- Célébrations Fillactive (Montréal)
- ACFAS
- Grand Rendez-vous de l'innovation sociale
- Lancement de la Politique bioalimentaire 2025-2035
- Lancement de la Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035
- Rencontre sur le développement du sport au Québec (MEQ)
- Forum sur l'alimentation locale et durable dans les institutions publiques (MAPAQ)
- Sommet *Une nouvelle vision de la santé* (ASPQ et UQAM)
- Journées annuelles de santé publique (JASP)
- Événement de reconnaissance de la Fondation des Canadiens pour l'enfance
- Lancement de la campagne du Mouvement santé mentale Québec
- etc.

Ces rencontres nous permettent de rester ancrés dans les réalités du terrain et de nourrir nos stratégies sociales.

Notre partage d'expertise

Relativement aux normes sociales que nous influençons, nous avons été invités à prendre part à la consultation des partenaires gouvernementaux pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé.

Notre équipe a aussi été interpellée à quelques reprises pour son expertise. Nous avons ainsi transféré nos connaissances en réalisant **22 conférences, ateliers et présentations** dans des événements ou pour des établissements scolaires et organismes.

Nous avons également dégagé du temps afin que nos ressources s'impliquent dans les différents comités : le comité stratégique *Équilibre numérique 0-5 ans* de Boscoville, le comité *Prévention et promotion de la santé global de l'athlète* de la 59^e finale des Jeux du Québec, le groupe de mise à l'essai de la formation *Impacts climatiques* de l'INSPQ, de même que les différents comités de la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) et de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA).



Notre rayonnement médiatique

Qu'elles aient été spontanées ou réalisées dans le cadre de nos différentes campagnes de relations de presse, des demandes média nous ont permis de faire rayonner notre expertise et notre travail d'influence sur certaines normes sociales.

13 entrevues

données ou mentions de nos stratégies sociales dans les médias sur des thématiques comme l'activité physique en milieu de travail, la mobilité active, la santé mentale des jeunes femmes, l'exposition des jeunes aux écrans, la participation des filles et des femmes en sport et les environnements municipaux favorables à la santé et à la qualité de vie.



Nos distinctions



Nomination au Gala des Prix EDI Radio-Canada

Nos récits numériques et le balado *S'enraciner dans l'avenir* ont reçu une nomination au Prix Coup de cœur – Production commerciale du Gala des

Prix EDI Radio-Canada, une reconnaissance qui souligne les initiatives se démarquant en matière d'équité, de diversité et d'inclusion (EDI). Ces contenus, créés dans le cadre de notre stratégie sociale Jeunes leaders autochtones en développement durable réalisée en partenariat avec le Secrétariat à la jeunesse, visent à faire rayonner le leadership des jeunes Autochtones du Québec.

Ces distinctions témoignent de notre capacité à concevoir des stratégies sociales innovantes, inclusives et porteuses de changement, qui savent autant mobiliser les communautés que faire évoluer les comportements.



Cinq prix au concours Idéa

Notre stratégie *Bouger pour un Cardio Mental Tonique Wow* a remporté cinq prix au concours Idéa, lequel célèbre le meilleur de la communication créative au Québec. Cette campagne, qui encourage les jeunes femmes à adopter un mode de vie physiquement actif au quotidien en misant sur le plaisir et les bénéfices sur la santé mentale, s'est démarquée dans les catégories suivantes :

Prix Argent

- Meilleure utilisation et exploitation du contenu
- Expérience et engagement/Stratégie de point(s) de contact
- Contenus de marque/ Causes et service public

Prix Or

- Expérience et engagement/Stratégie conversationnelle
- Numérique/ Service public

Cette même campagne a également été finaliste dans la catégorie **Campagne numérique** lors de **Format Libre**, la grande soirée de la comm à Québec.

Nos investissements et notre soutien financier

Nos investissements en innovation

Créé l'an dernier, le **LabM361**, notre fonds d'innovation et de recherche sur les normes sociales, est désormais pleinement en action. Nous y investissons **2,4 M\$ sur six ans** afin de faire évoluer positivement certaines normes sociales liées notamment à la santé mentale positive des jeunes, à l'alimentation de proximité, au développement des territoires et au transport actif. Pour en apprendre davantage sur notre laboratoire, consultez la page 24.



Notre redistribution de fonds

Notre collaboration avec différents ministères du gouvernement du Québec et certains partenaires nous permet de soutenir des initiatives concrètes générant directement des impacts positifs sur la qualité de vie des Québécoises et des Québécois.

Plus de

2 M\$

redistribués dans la communauté.



Nos résultats financiers

Préserver notre capacité d'action

Dans un contexte marqué par des mesures d'austérité et une réduction de certains investissements publics, notre organisation a fait le choix de préserver l'expertise et la capacité d'action de M36l. Cette décision s'est notamment traduite par le maintien de nos ressources humaines et de nos activités stratégiques afin de continuer à générer des retombées concrètes dans les milieux. Ce contexte particulier a contribué à engendrer une insuffisance des produits sur les charges pour l'exercice financier 2025-2026.

L'état des résultats présente des produits de 5,7 M\$, principalement constitués de contributions du gouvernement du Québec, de subventions pour des projets externes, de revenus autonomes et de revenus de placement.

Les charges d'exploitation totales incluant le soutien financier à des projets externes sont de 6,3 M\$. De cette somme, 2,1 M\$ ont été redistribués dans les écoles primaires et secondaires publiques du Québec, dans les milieux manufacturiers québécois et dans les organismes participants aux appels de projets.



Les charges générales et d'administration représentent 21 % des charges totales, excluant les sommes redistribuées à des projets externes.

Tel que mentionné précédemment, l'exercice financier s'est soldé par une insuffisance des produits sur les charges, laquelle s'est chiffrée à (547 K\$).

Les personnes qui contribuent à nos résultats

C'est la dernière section, mais non la moindre. C'est ici que nous souhaitons donner le crédit aux personnes et aux organisations qui, par leur engagement, leur expertise et leur confiance, ont contribué à la réalisation des résultats présentés dans les pages qui précèdent. Cette section reconnaît celles et ceux qui portent concrètement notre mission au quotidien : notre équipe, ainsi que nos partenaires, véritables piliers de nos réalisations collectives.

LES PERSONNES QUI CONTRIBUENT À NOS RÉSULTATS

Notre équipe

Pour favoriser des changements de comportements durables, nous misons sur l'intelligence collective de notre équipe. On y retrouve des expertises variées en communication, psychologie, santé, nutrition, environnement, éducation et gestion, essentielles pour transformer les milieux de vie.

Nos talents ayant contribué aux réalisations 2025-2026

Angers-Trottier, Anne-Marie

Cheffe de projets à la mobilisation

Arcand, Marjolaine

Rédactrice en chef

Bernier, Marc

Conseiller à la mobilisation

Blais, Marie-Claude

Gestionnaire de portefeuille et cheffe de projets

Boire, Marianne

Rédactrice en chef

Caron, Isabelle

Coordonnatrice financière

Côté, Marianne

Conseillère marketing numérique

Doucet, Nancy

Conseillère en ressources humaines

Gélinas, Lyne

Technicienne comptable et paie

Gobeil, Ariane

Conseillère à la mobilisation

Haddaoui, Yousr

Stagiaire en communication

Jutras, Andrée-Anne

Cheffe de projets

Lacharité-Lemieux, Marianne

Directrice stratégies

Landry, Véronique

Conseillère en transfert de connaissances

Larochelle, Catherine

Coordonnatrice de projets

Lépine, Émilie

Coordonnatrice de projets

Martel, Christine

Coordonnatrice de projets

Morency, Catherine

Cheffe de projets

Normand, Marie Elaine

Directrice des opérations

Pratte, Maryse

Agente de communication

Provencher, Valérie

Coordonnatrice de projets

Rodrigue, Louis

Chef de projets

Roy, Julie

Adjointe à la direction

Thériault, Jessy

Directrice des finances et de l'administration

Therrien, Frédéric

Directeur général

**Une équipe
stable, heureuse
et investie**

9 employé·es sur 10

se sentent mobilisé·es par
leur emploi chez M361.

100 % des employé·es

sont satisfait·es de
l'équilibre travail-vie
personnelle offert.

96 % des employé·es

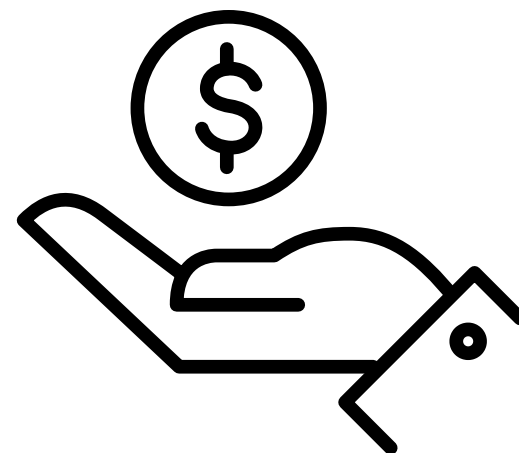
reconnaissent l'impact
social comme une force
de l'organisation.



LES PERSONNES QUI CONTRIBUENT À NOS RÉSULTATS

Nos partenaires de changement

Nos réalisations ne pourraient être possibles sans l'appui et la confiance d'un vaste réseau de partenaires croyant en notre mission.



Nos partenaires financiers et bailleurs de fonds

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)
- Ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)
- Ministère de la Famille (MFA)
- Secrétariat à la jeunesse (SAJ)
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)
- Fondation Olo
- Fondation des Canadiens pour l'enfance
- Direction de la santé publique de Montréal
- Direction de la santé publique de Chaudière-Appalaches

Nos partenaires engagés

- Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)
- Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA)
- Le Collectif TIR-SHV (Tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie) et les 17 coordonnateur-trices.
- Les ambassadeur-rices 100°
- Et les centaines d'organisations avec qui nous entretenons des partenariats, dont la Société canadienne du cancer, le Lab-École, le Réseau Jeunesse des Premières Nations Québec Labrador, l'Institut de développement durable des Premières Nations du Québec et du Labrador, Équiterre, le Regroupement des Tables de concertation bioalimentaires du Québec, Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, ÉquiLibre, Cheer Québec, Les Roses, Aliments du Québec, l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, le Conseil québécois sur le tabac et la santé, Vivre en Ville, Espace MUNI, Fillactive, Égale Action, le Pôle Sport HEC Montréal, et Futur Simple.

Changez les normes avec nous !

Nous sommes toujours à la recherche de partenaires prêts à s'attaquer aux grands enjeux de société et à faire émerger de nouvelles stratégies sociales.

Ce rapport annuel démontre bien ce que nous avons à offrir. Une expertise reconnue. Une capacité à mobiliser. Des retombées concrètes.

Rapport annuel 2025-2026

Pour l'année financière
du 1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026

Publié par M361

Juin 2026



501-1350, rue Royale
Trois-Rivières QC G9A 4J4

m361.ca

Québec 