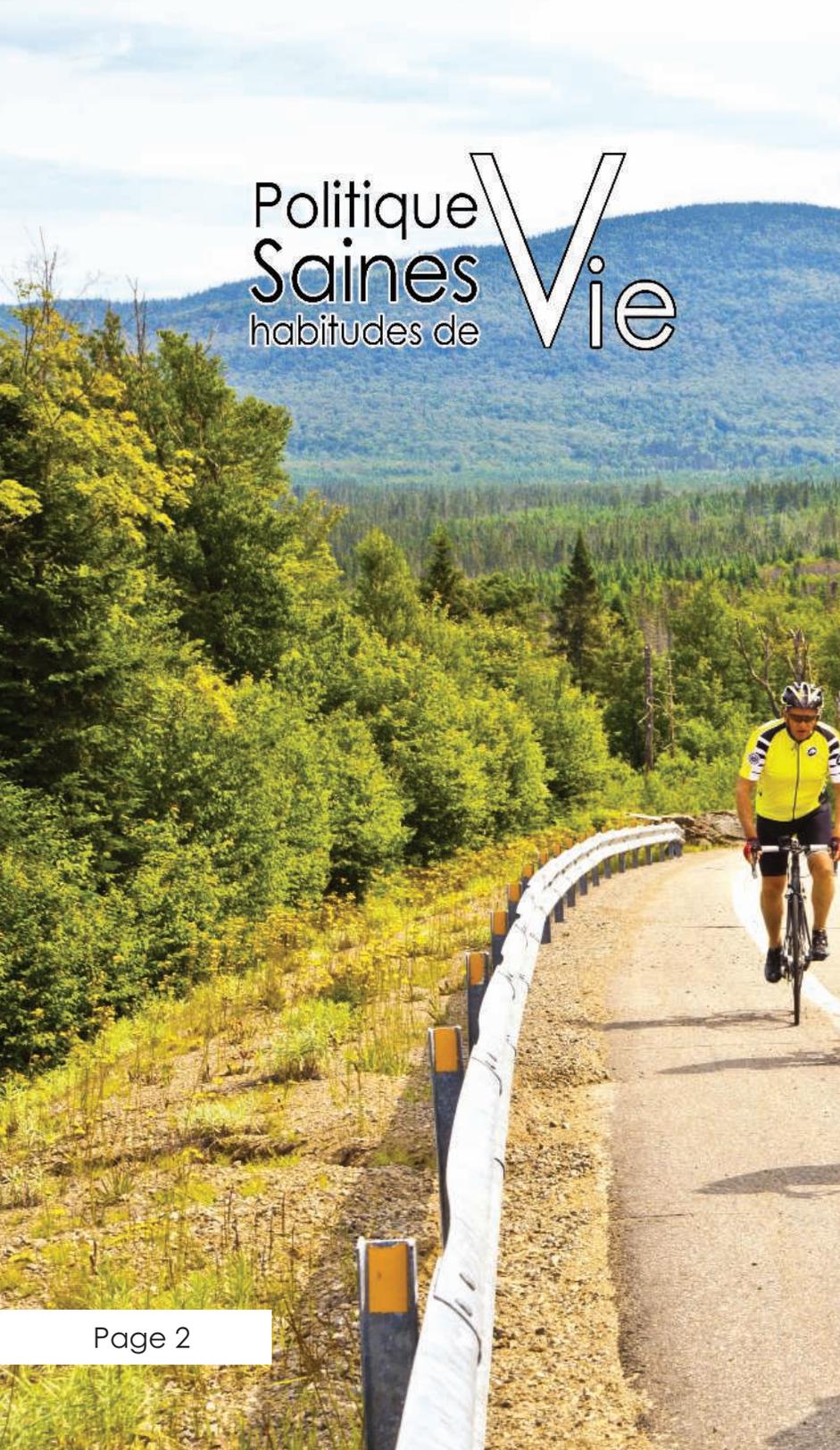


# Politique Saines habitudes de Vie



# Politique Saines habitudes de Vie



**La Municipalité est fière de vous présenter sa toute première politique des saines habitudes de vie, réalisée conjointement avec les municipalités de Rawdon et Saint-Donat.**

L'adoption de saines habitudes de vie, particulièrement d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, est un facteur déterminant pour la santé. Ce projet confirme l'intention de la Municipalité d'intensifier son action pour la création d'environnements favorables qui permettra à tous d'améliorer de façon continue leur qualité de vie.

Les gestes qui seront posés au cours des prochaines années permettront d'avoir une offre plus adaptée aux besoins, réalités et nouvelles tendances, ce qui créera des occasions quotidiennes, polyvalentes et motivantes d'adopter de saines habitudes de vie! Le conseil municipal de Chertsey souhaite que, par cette démarche, vous citoyens, pourrez ainsi bonifier votre qualité de vie.



**Bonjour à tous,  
Le conseil municipal et moi-même sommes très fiers d'adopter cette politique des saines habitudes de vie.**

Cet engagement de la Municipalité de Rawdon s'inscrit dans la volonté d'améliorer le bien-être et la santé de ses citoyennes et citoyens en leur offrant un environnement favorisant un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.

Nous sommes sensibles et préoccupés par les questions de santé, surtout en considérant tous les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques, autant chez les enfants que chez les adultes. En effet, elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques et de mortalité, en plus d'être un facteur positif pour la santé mentale.

J'incite personnellement toutes les familles à participer aux activités et événements favorables à l'activité physique, offerts par votre Service des loisirs et de la culture, et d'adopter de saines habitudes de vie!



**C'est avec grand plaisir que le conseil municipal de Saint-Donat adopte la présente politique, qui se veut bien plus qu'un document de référence.**

Au-delà de la beauté exceptionnelle de ses paysages, Saint-Donat a la chance inouïe d'être située dans un lieu de grand air et de plein air. Enrichie par plusieurs parcs municipaux, de nombreux espaces sportifs gratuits maintenant très prisés permettent l'implantation d'un minimum d'équipement.

Déjà, la Municipalité a été proactive dans les saines habitudes de vie en modifiant le contenu de ses machines distributrices et les collations des participants lors d'événements, en organisant des ateliers cuisine et en collaborant étroitement avec les associations sportives locales. Cette politique viendra bonifier et pousser les actions encore plus loin afin d'améliorer la santé de notre population et, par le fait même, sa qualité de vie.

**Santé!**

Le conseil municipal de Saint-Donat





# Définitions

## SAINES HABITUDES DE VIE

Les saines habitudes de vie vont au-delà d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation; elles intègrent toutes activités contribuant à l'épanouissement de chaque individu et de chacune des communautés. Cependant, en vertu de leur mission, les municipalités de Chertsey, Rawdon et Saint-Donat, se sont concentrées sur le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation.

*Source : Loisir et Sport Lanaudière, « Pour une vision globale de développement – Lanaudière »*

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

« Un mode de vie physiquement actif est un mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent. Cette définition reconnaît tant les activités physiques de la vie quotidienne que les activités physiques organisées ou non, encadrées ou non. »

*Source : Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport, « Un mode de vie physiquement actif : définition commentée »*

## SAINES ALIMENTATION

« Les habitudes ou comportements alimentaires qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé. »

*Source : Ministère de la Santé et des Services Sociaux, « Vision de la saine alimentation »*

Politique  
Saines  
habitudes de **Vie**





## Vision stratégique

### MISSION

Les municipalités visent la mise en place d'environnements favorables à l'adoption et au maintien des conditions gagnantes à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation. Par cette politique, les municipalités renforcent leur rôle de promoteur, d'initiateur et d'agent d'influence.

### VALEURS

- L'équité et l'accessibilité
- La qualité de vie
- Le sens de la collectivité et le partenariat
- La santé

### ENJEUX

- Changer la perception des gens sur ce que sont les habitudes et comportements sains
- Avoir une offre plus adaptée aux besoins, réalités et nouvelles tendances
- Augmenter le taux de pratique d'activités physiques
- Offrir un accès à une alimentation saine dans les limites des interventions municipales.

## Principes directeurs

Des ressources, infrastructures et occasions doivent être créées afin que les freins à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation soient réduits.

Les saines habitudes de vie doivent être valorisées afin qu'elles deviennent des occasions quotidiennes, polyvalentes, adaptées et motivantes pour engendrer les changements désirés.

- Le réflexe « penser et agir saines habitudes de vie »
- L'adhésion de tous les acteurs municipaux les engageant à travailler avec la perspective SHV
- Une réflexion constante sur l'incidence de l'ensemble des interventions sur l'adoption de SHV.
- L'accessibilité :  
S'assurer que l'accessibilité à une saine alimentation et à des activités physiquement actives est offerte en considération du prix, de la distance, du transport offert, de l'horaire, de l'absence de barrières physiques et sociales ainsi que par de l'information et de la promotion.

## LE PARTENARIAT ET L'ÉCOUTE DU MILIEU

- Les citoyens comme principaux acteurs de leur qualité de vie : « par et pour les citoyens ».
- La mobilisation et l'implication d'acteurs, de ressources et expertises du milieu dans la mise en œuvre des actions.
- La mise en place d'actions cohérentes respectant les champs de responsabilités des acteurs concernés.
- La mise en place de mécanismes qui permettent de consulter autant les aînés, les familles, les adolescents, etc.

## RESPECT DES RÉALITÉS ET DES CAPACITÉS DE CHANGEMENTS

- Tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque milieu, tels que les initiatives déjà mise en place, l'environnement socioéconomique, les habitudes établies, les ressources disponibles, etc.
- Une progression des changements facilitant l'adoption de SHV ainsi que la participation de tous les acteurs et bénéficiaires des modifications proposées.
- Principe de cohérence et de complémentarité avec les programmes, politiques et plans d'action existants.

## QUALITÉ ET DIVERSITÉ D'OFFRES MUNICIPALES EN SHV

- Assurer des services de qualité en faisant une utilisation optimale des ressources dont elles disposent.
- Mettre à la disposition des citoyens des programmes, enseignements, équipements et ressources humaines et matérielles de qualité.
- Faire l'évaluation constante des besoins, intérêts et résultats afin que l'offre demeure pertinente, variée et accessible.



# PLAN D'ACTION DE CHERTSEY

Politique  
Saines  
habitudes de Vie



### Communication

#### **Objectif 1. Diffuser une information qui promeut les saines habitudes de vie et contribue à faire tomber certains préjugés quant à leur accessibilité.**

- > Promouvoir et faire connaître à l'ensemble de la population les activités familiales, sportives, de loisirs et de culture.
- > Organiser un événement spécial entourant la pratique régulière de l'activité physique dans le cadre du Défi Santé 5/30 Équilibre.
- > Élaborer une carte des sentiers pédestres, de raquettes et ski de fond des Sentiers de l'Amitié.
- > Inclure dans chaque parution mensuelle du Communicateur un article traitant des saines habitudes de vie.
- > Se servir davantage des médias sociaux (Facebook) pour promouvoir les saines habitudes de vie et les initiatives citoyennes.
- > S'engager à faire des activités dans le cadre de campagnes annuelles des mois de mars (mois de la nutrition) et de mai (mois de l'activité physique)
- > Promotion des espaces disponibles pour pratiquer des loisirs non structurés.
- > Concevoir un bottin des ressources locales et extérieures en lien avec les SHV.

### Services de loisirs

#### **Objectif 2. Offrir des services d'activités physiques libres ou encadrées à la grandeur du territoire afin de les rendre le plus accessible possible, et ce, à tous les niveaux.**

- > Bonifier l'offre de cours intermunicipale.
- > Bonifier les activités libres déjà existantes en créant des activités spontanées dans le but de développer des habitudes de fréquentation.
- > Étudier la possibilité d'offrir des aires de glissades structurées dans la cours d'école.
- > Encourager les citoyens à exercer le jeu libre, le fait de simplement jouer dehors.
- > Créer une carte et un répertoire des sentiers pédestres, de ski de fond, cyclables, raquettes pour tous les districts du territoire.
- > Favoriser la création et l'entretien d'espaces verts et l'aménagement des espaces publics afin de favoriser la pratique de loisirs non structurés hors du périmètre urbain.
- > Développer une démarche de partenariat avec les municipalités voisines dans la coordination et la prestation d'activités culturelles, de loisir et de sport.
- > Favoriser les divers programmes d'accessibilité en place.

#### **Objectif 3. Offrir des activités qui portent une attention particulière aux enfants, aux préadolescents et aux adolescents.**

- > Organiser davantage d'ateliers et d'activités simultanées parents-enfants et les intégrer au programme de loisirs et culture.
- > Maintenir la surveillance de la patinoire extérieure et répondre aux besoins des usagers au niveau des horaires et des activités thématiques.
- > Offrir des activités intéressantes pour les adolescents.
- > Organiser chaque saison un Défi Wixx pour les jeunes de 9-13 ans et en faire la promotion.



#### **Objectif 4. Encourager des activités qui favorisent l'initiation, les découvertes, les expériences nouvelles.**

- Augmenter et soutenir la création d'activités sportives et culturelles intergénérationnelles et les inclure dans la programmation.
- Introduire une nouvelle activité par année qui favorise l'initiation, les découvertes, les expériences nouvelles.
- S'assurer d'être au fait des nouvelles tendances en lien avec un mode de vie physiquement actif et les offrir en activité d'essai.
- Organiser annuellement un événement SHV pour les élus et employés municipaux afin de les inciter à intégrer les SHV dans leur quotidien.

### PHYSIQUEMENT ACTIF

#### Infrastructure

#### **Objectif 5. Maintenir, bonifier et créer des infrastructures en vue d'améliorer l'accessibilité à des sites propices aux pratiques sportives, de loisirs et de plein air.**

- Améliorer, aménager et entretenir les infrastructures de loisirs existantes (aires de jeux, sentiers de randonnée, équipements familiaux) et s'assurer d'y inclure l'affichage promotionnel des activités qui s'y tiennent.
- Lors de la création d'infrastructures et de parcs, s'assurer que ces derniers offrent une mixité des usages.
- Aménager équitablement des parcs et espaces verts sur l'ensemble du territoire.
- Poursuivre le maintien et l'amélioration des Sentiers de l'Amitié.
- Poursuivre l'entretien préventif annuel et bimensuel (l'été) des aires de jeux des parcs publics en comptabilisant les actions selon le Guide de sécurité des aires et appareils de jeux de l'INSPQ.

#### **Objectif 6. Aménager le territoire pour favoriser les déplacements actifs.**

- Développer une vision stratégique sur le déplacement actif.
- Revoir, améliorer ou mettre à niveau le plan stratégique de déneigement (délais, suffisamment d'abrasif, trottoirs, rues, déneigement prioritaire des corridors scolaires).
- Coordonner, chaque printemps, une campagne de promotion de la sécurité des cyclistes et piétons.
- Évaluer où pourrait se faire l'installation des bancs aux endroits stratégiques dans la municipalité.
- Maintenir la traverse piétonne et la signalisation près des écoles, aires de jeux, lieux stratégiques où il y a des risques plus élevés d'accidents.



- > Initier la discussion autour de la création d'un corridor scolaire et sensibiliser les familles et élèves à l'utiliser.
- > Réaliser les recommandations, dans la mesure du possible, du rapport « À pied, à vélo, ville active ».

## Organismes du milieu

### **Objectif 7. Favoriser une offre de service qui valorise la création de clubs, associations ou districts, qui permettent la pratique d'activités physiques libres, de manière intergénérationnelle.**

- > Dans chacun des districts, établir des partenariats pour promouvoir et faire rayonner les infrastructures en mode de vie physiquement actif à travers tout le territoire.
- > Soutenir les organismes du milieu pour qu'ils puissent offrir et développer des services accessibles en matière de MVPA.
- > Travailler de concert avec les fédérations d'activités sportives afin de favoriser les saines habitudes de vie pour les enfants et adolescents.
- > Maintenir notre engagement envers le regroupement local soutenu par Québec en Forme et travailler à assurer la pérennisation du regroupement de la CALM-NJ.

## SAINE ALIMENTATION

### Offre alimentaire

#### **Objectif 8. Offrir un choix d'aliments sains dans les infrastructures municipales, les événements publics et les fêtes populaires.**

- > Offrir des aliments sains lors des événements municipaux.
- > Offrir une clinique permettant de démystifier la boîte à lunch santé.
- > Travailler de concert avec les partenaires lors des événements pour qu'ils offrent un choix d'aliments sains.

#### **Objectif 9. Favoriser les initiatives qui tendent à rendre plus facile l'accès à des aliments sains sur l'ensemble du territoire.**

- > Soutenir les initiatives du milieu qui donnent accès à des aliments sains, telles que les jardins communautaires.
- > Implanter un jardin comestible accessible aux citoyens.
- > Dans les parcs municipaux, varier les plates-bandes pour y faire pousser des fines herbes que les citoyens pourront cueillir.





## Organismes du milieu

### **Objectif 10. Soutenir les organismes qui œuvrent auprès des familles et citoyens en difficulté financière.**

- > Travailler en collaboration avec les organismes en sécurité alimentaire et les inviter à tenir des activités de prévention ainsi que des cliniques de saine alimentation.
- > Établir des partenariats avec des organismes du milieu qui disposent d'infrastructures permettant la tenue d'activités culinaires pour les jeunes et les adolescents.

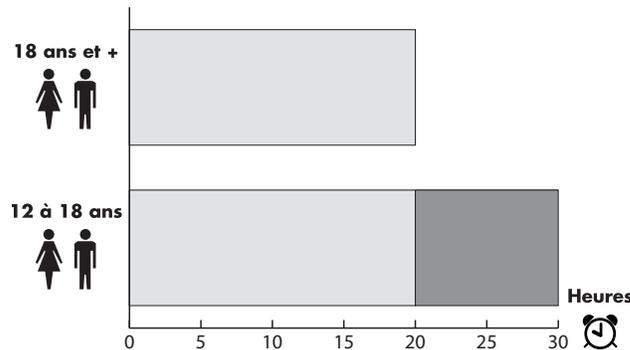
## Habitudes et comportements

### **Objectif 11. Développer une offre visant particulièrement les 0-17 ans, afin de diffuser l'information destinée à l'intégration d'une saine alimentation.**

- > Développer des activités en matière d'horticulture (club d'horticulture, cours d'initiation).
- > Prévoir des activités d'apprentissage pour les jeunes en lien avec le jardinage en utilisant les plates-bandes de fines herbes de la municipalité.
- > Faire de la bibliothèque municipale un outil permettant d'offrir des renseignements sur la saine alimentation facilement accessible.
- > Organiser une activité ludique avec les 12-17 ans en s'inspirant des activités de Québec en Forme (bricolage culinaire, livre de recettes adaptées).



# Faits saillants sur l'activité physique

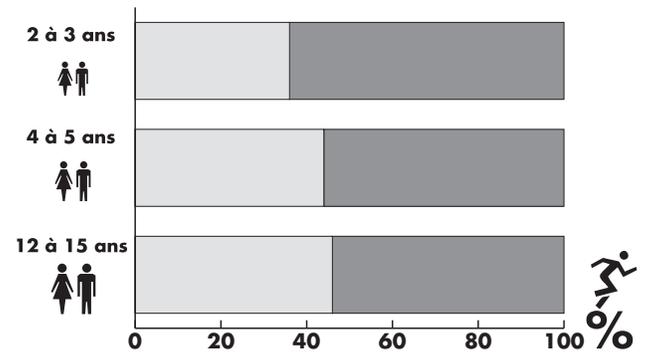


## SÉDENTARITÉ

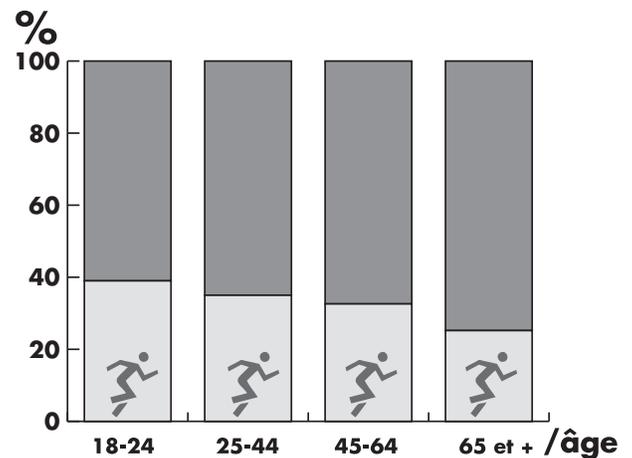
- Les adultes lanauois passent au moins 20 heures chaque semaine, en dehors de leur travail, devant l'écran de télévision ou d'ordinateur.
- 1/3 des adolescents y consacrent un minimum de 30 heures par semaine.

## PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

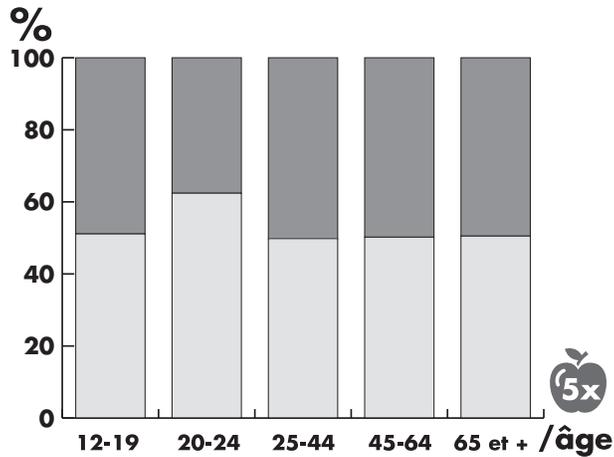
- Par semaine, 36 % des enfants canadiens âgés de 2 à 3 ans pratiquent de l'activité physique non organisée, alors que la proportion est de 44 % chez les enfants de 4 à 5 ans.
- Environ 46 % des jeunes de 12 à 15 ans sont considérés très actifs physiquement dans la pratique de l'activité de loisirs.



Proportion des adultes de 18 ans et plus, considérés comme actifs ou très actifs physiquement, Lanaudière (2005)



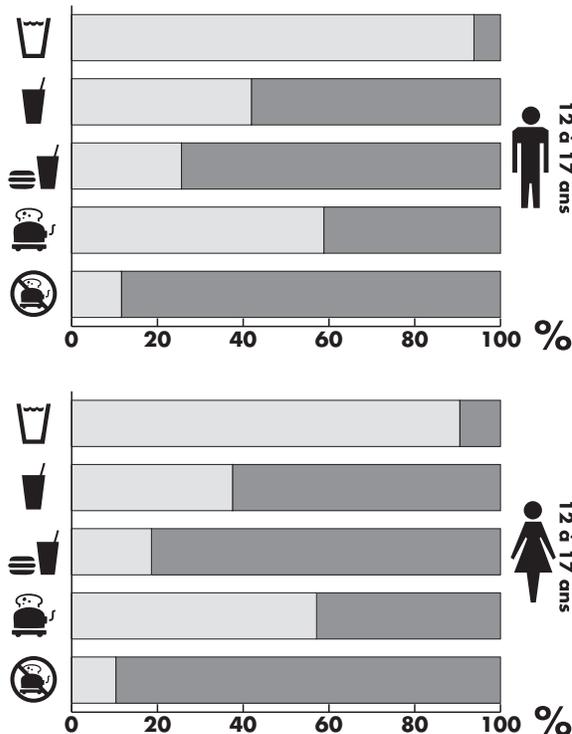
# Faits saillants sur la saine alimentation



Population de 18 ans et +, consommant moins de 5 portions de fruits et légumes/jour, Lanaudière (2009-2010)

## SAINÉ ALIMENTATION GARÇON ET FILLE

- Consommation quotidienne d'un verre d'eau.
- Consommation quotidienne d'une boisson sucrée, de grignotines ou de sucreries.
- Ayant consommé deux fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi, au cours de la dernière semaine d'école.
- Ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours.
- N'ayant pris aucun déjeuner au cours des cinq jours de la dernière semaine d'école.



Politique  
Saines  
habitudes de Vie

