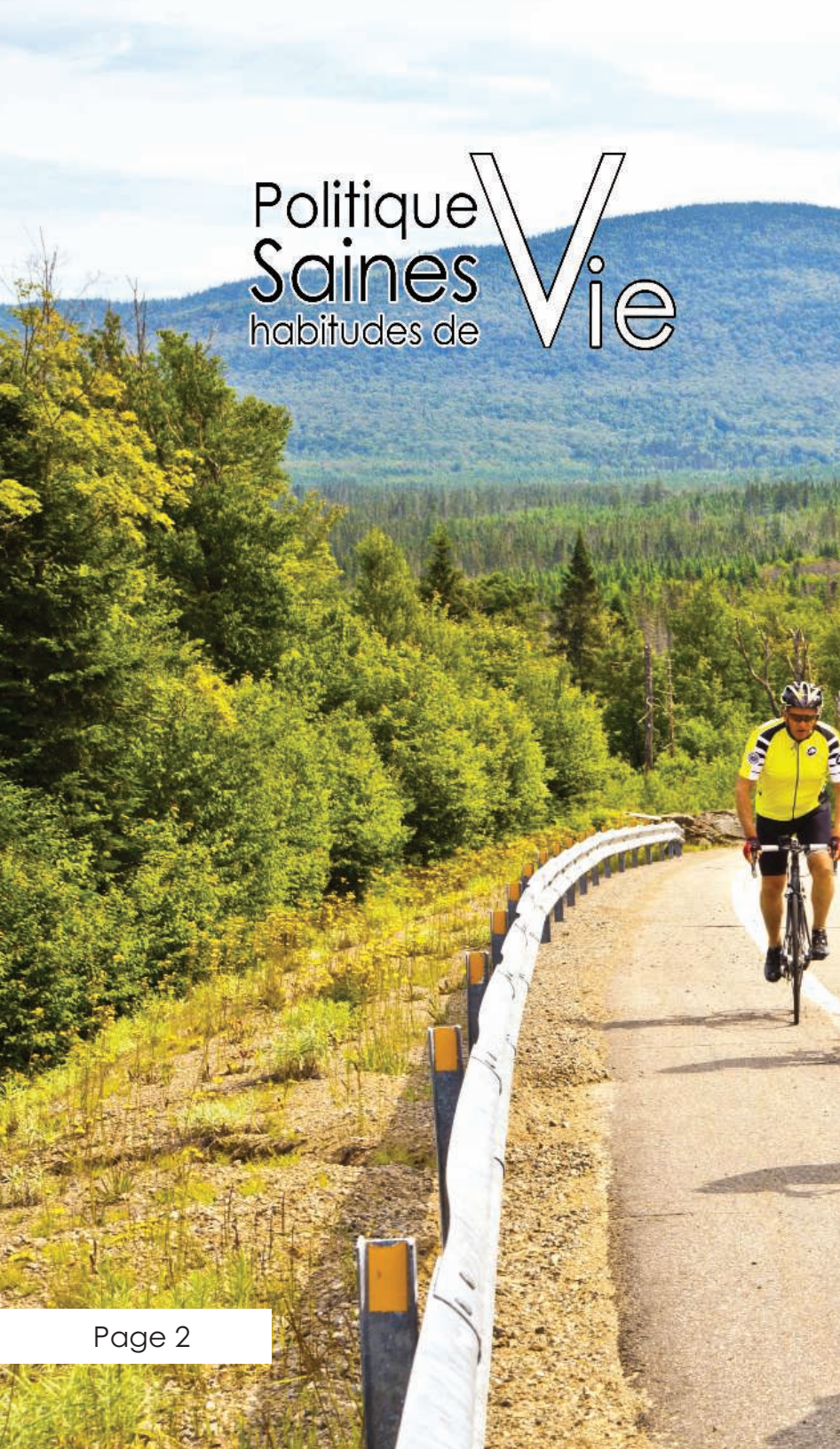


# Politique Saines habitudes de Vie



# 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 ST-DONAT

Politique  
Saines  
habitudes de Vie



## Communication

### **Objectif 1. Promouvoir et sensibiliser les citoyens aux saines habitudes de vie**

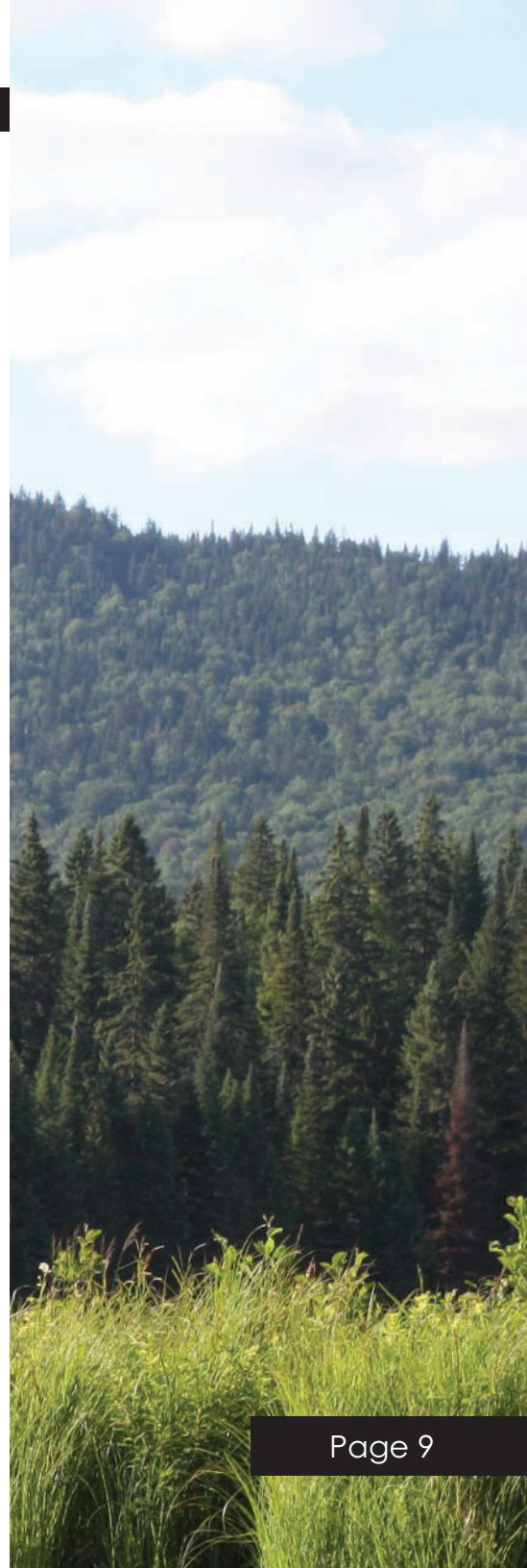
- Concevoir un tableau d'affichage permettant la diffusion de l'importance d'une saine alimentation aux utilisateurs de l'aréna
- S'outiller et sensibiliser la population sur les méfaits reliés à la consommation des boissons énergisantes
- Promouvoir et faire connaître à l'ensemble de la population les activités familiales, sportives, de loisirs et de culture
- Concevoir un bottin des ressources locales et extérieures incluant un calendrier des activités municipales et des organismes

### **Objectif 2. Démystifier, développer et promouvoir le réflexe « saines habitudes de vie » dans les activités quotidiennes**

- Organiser une formation au niveau local des animateurs de camp de jour et de terrain de jeu sur la saine alimentation
- Créer des événements et ateliers de découvertes accessibles physiquement et financièrement pour tous les groupes de citoyens
- S'engager à promouvoir les campagnes annuelles des mois de mars (mois de la nutrition) et de mai (mois de l'activité physique)
- Organiser des conférences sur les thèmes mode de vie physiquement actif et saine alimentation

### **Objectif 3. Faire connaître les aménagements favorisant l'activité physique et animer ces lieux**

- Maintenir la présence dans le bulletin municipal du calendrier des activités sportives et socio-culturelles et diffuser ce calendrier sur d'autres médias afin de rejoindre un plus grand nombre de citoyens
- Continuer de mettre à jour et maintenir la diffusion des cartes de sentiers pédestres, de ski de fond et des pistes cyclables et standardiser les pictogrammes (que cartes et sentiers soient les mêmes)
- Promouvoir les infrastructures municipales sportives auprès de la population





#### **Objectif 4. Maintenir et bonifier l'offre de services, des programmes et d'activités facilitant la pratique encadrée ou libre**

- > Ajuster les horaires aux besoins des familles pour la pratique d'activités au parc
- > Organiser davantage d'ateliers et d'activités simultanés parents-enfants et les intégrer dans la programmation de loisir
- > Bonifier et soutenir l'offre et la variété d'activités sportives et soutenir la création d'activités intergénérationnelles en les incluant dans la programmation

#### **Objectif 5. Faciliter l'accessibilité aux services, programmes et activités en fonction de principes d'équité et d'égalité pour tous les groupes d'âge et clientèles**

- > Offrir un accès gratuit, ou à faible coût, à certaines activités sportives (natation, tennis, ski)
- > Favoriser les activités de plein air dans les aires municipales en aménageant davantage d'installations pour la pratique libre
- > Maintenir l'accès gratuit, ou à faible coût, au Parc des Pionniers (en toute saison) et des activités libres à l'aréna

### **MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

#### **Infrastructure**

#### **Objectif 6. Maintenir, bonifier et/ou créer des infrastructures et les 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)
- > Assurer l'entretien préventif annuel 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

# Déplacement actif

## **Objectif 7. Aménager le territoire pour favoriser les déplacements actifs**

- Prévoir des aménagements favorisant les déplacements actifs des citoyens
- Promouvoir le transport actif (marche, vélo, patin à roues alignées, etc.) à l'aide des moyens de communication
- Maintenir et développer davantage de passages piétonniers sécuritaires sur les routes principales en toute saison
- Procéder le plus tôt possible (au printemps) à la mise en place de la signalisation du réseau cyclable sur rue pour une utilisation des pistes sur une plus longue période

## Organismes du milieu

### **Objectif 8. Soutenir, stimuler et valoriser les organismes offrant des services favorisant un mode de vie physiquement actif**

- Soutenir les organismes du milieu pour qu'ils puissent offrir des services accessibles en matière de sports et loisirs
- Maintenir l'offre et soutenir les programmes d'activités sportives des organismes qui favorisent les saines habitudes de vie des enfants et adolescents

## SAINE ALIMENTATION

### Offre alimentaire

#### **Objectif 9. Offrir et promouvoir un meilleur choix alimentaire dans les infrastructures municipales et auprès des organisateurs d'événements publics et des fêtes populaires**

- Bonifier l'offre d'aliments sains lors des événements municipaux et dans les édifices municipaux
- Travailler de concert avec les partenaires lors des événements pour qu'ils offrent un choix d'aliments sains





## Aménagement du territoire

### **Objectif 10. Aménager le territoire pour favoriser la proximité et l'accessibilité à des aliments sains**

- > Prévoir des activités d'apprentissage pour les jeunes en lien avec le jardinage comestible dans le cadre du camp de jour.
- > Étudier la façon de soutenir les initiatives du milieu qui donne accès à des aliments sains, telles que les jardins communautaires, les marchés publics, etc.
- > Étudier la possibilité de varier la composition des plates-bandes municipales pour y faire pousser des fines herbes et des légumes que les citoyens pourront cueillir lors d'un événement (fête des récoltes)

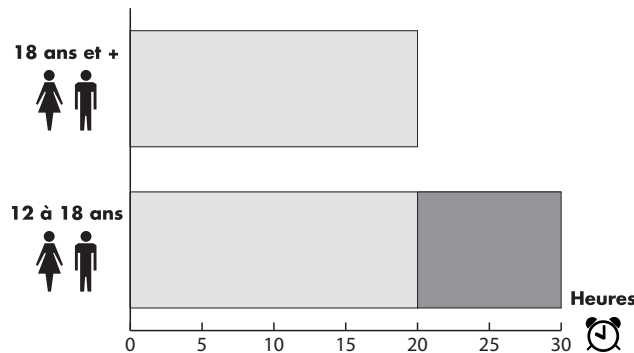
## Habitudes et comportements

### **Objectif 11. Diffuser et promouvoir l'intégration d'une saine alimentation au quotidien**

- > Soutenir le développement et la promotion des activités en saine alimentation
- > Offrir des ateliers de cuisine sous diverses formules (jeunes cuisinots, intergénérationnel, parents-enfants)
- > Faire de la bibliothèque municipale un outil permettant d'offrir des renseignements sur la saine alimentation facilement accessible



# Faits saillants sur l'activité physique

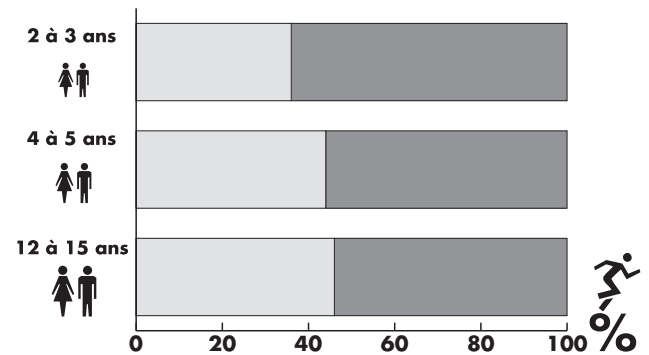


## SÉDENTARITÉ

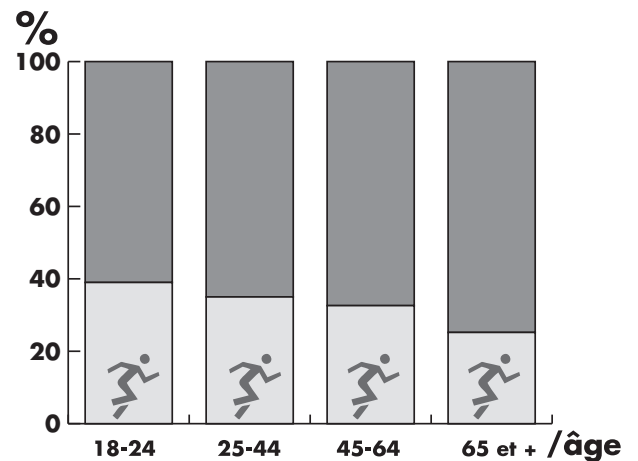
- Les adultes Lanaudois passent au moins 20 heures chaque semaine, en dehors de leur travail, devant l'écran de télévision ou d'ordinateur.
- 1/3 des adolescents y consacrent un minimum de 30 heures par semaine.

## PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

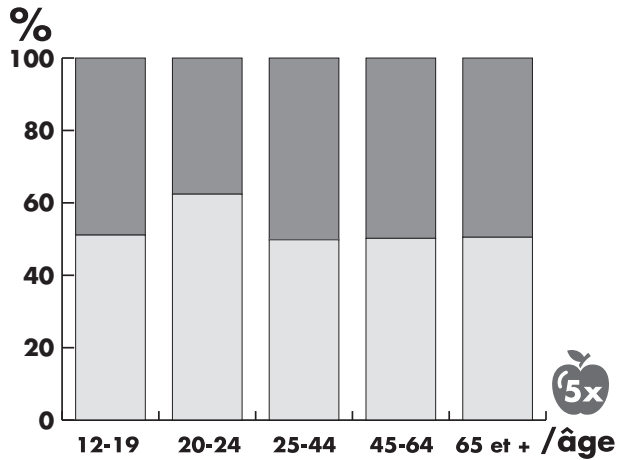
- Par semaine, 36 % des enfants canadiens âgés de 2 à 3 ans pratiquent de l'activité physique non organisée, alors que la proportion est de 44 % chez les enfants de 4 à 5 ans.
- Environ 46 % des jeunes de 12 à 15 ans sont considérés très actifs physiquement dans la pratique de l'activité de loisirs.



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



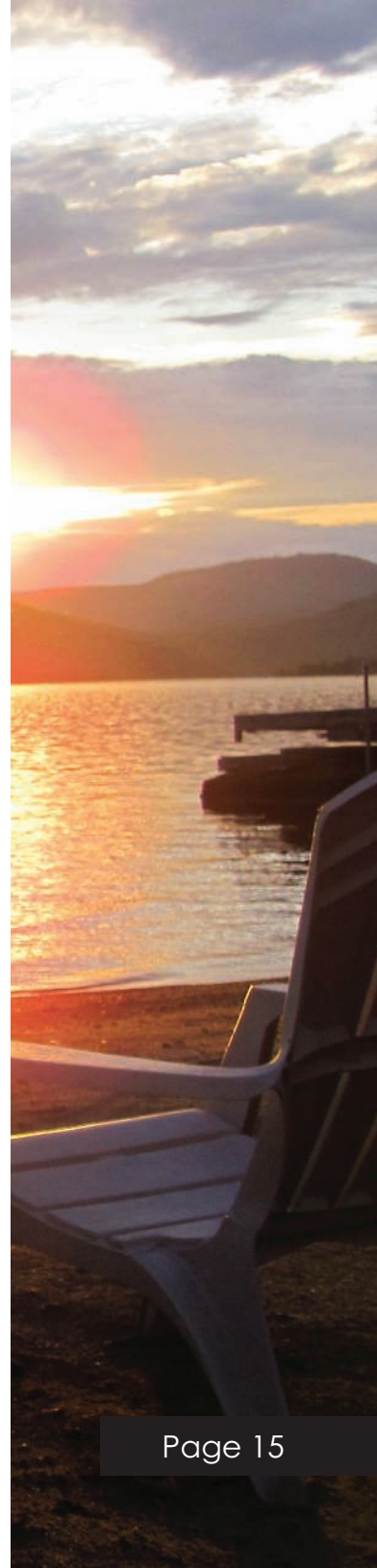
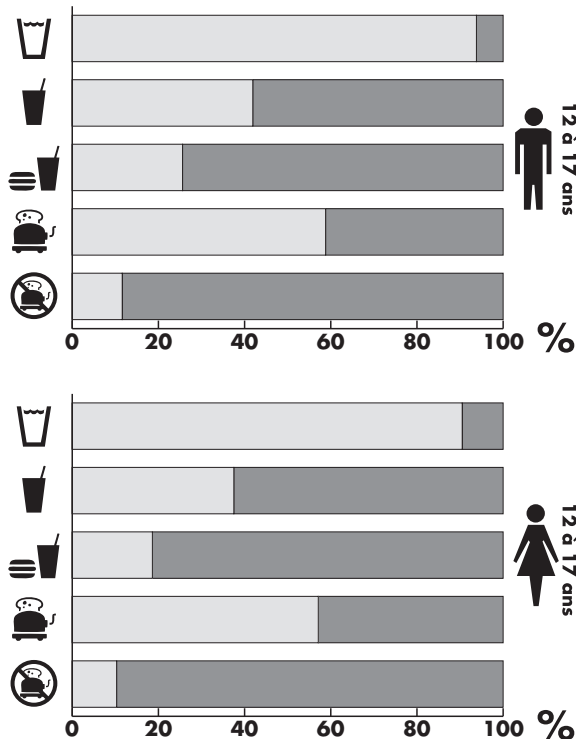
# Faits saillants sur la saine alimentation



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

