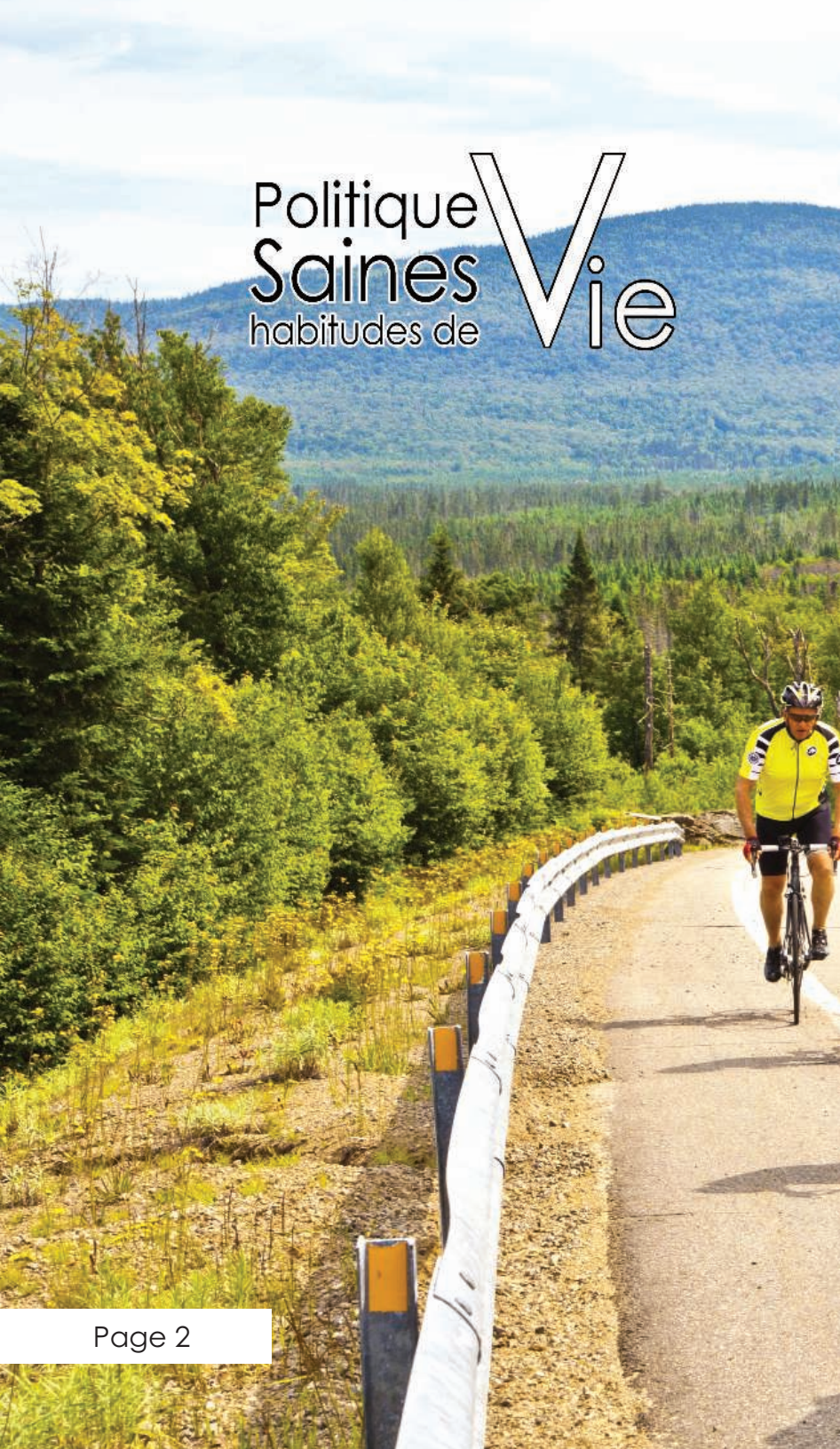


Politique Saines habitudes de Vie



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 RAWDON

Politique
Saines
habitudes de Vie



Communication

Objectif 1. Promouvoir les saines habitudes de vie auprès des citoyens

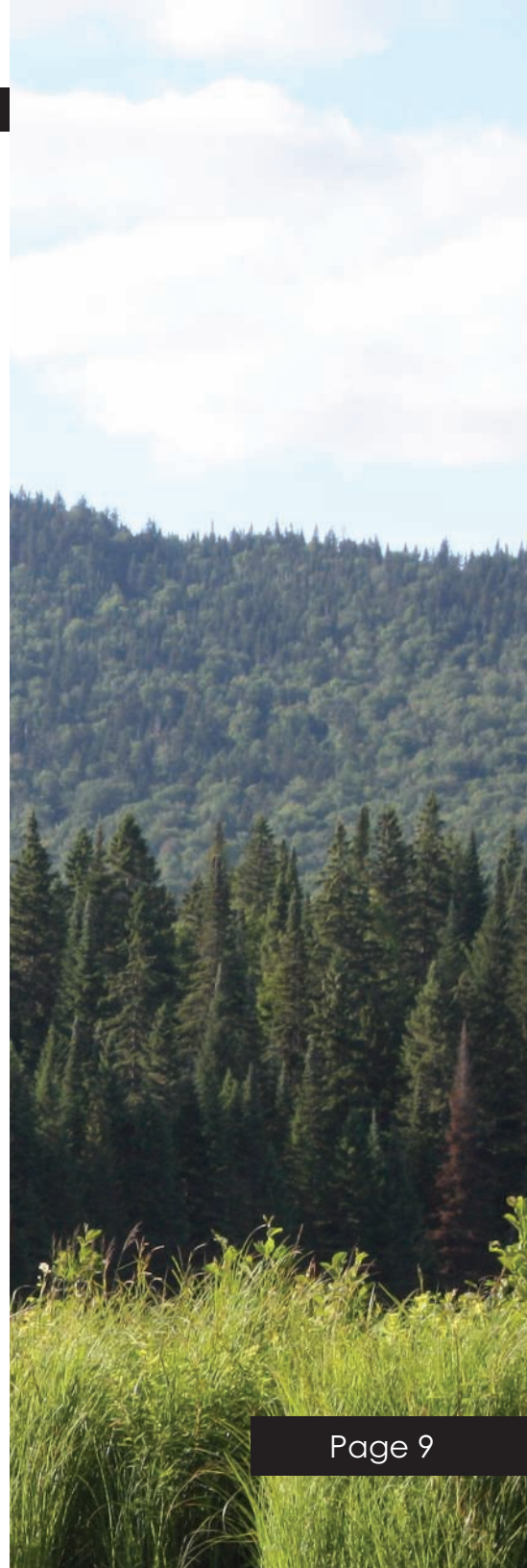
- Valoriser l'offre des aliments santé dans l'affichage des menus des installations municipales.
- Faire connaître les réalisations citoyennes en lien avec les saines habitudes de vie.
- Promouvoir des espaces pour pratiquer des loisirs non structurés.
- Maintenir et bonifier un bottin des ressources locales incluant le calendrier des activités municipales et des organismes.
- Valoriser de saines habitudes de vie au travail.

Objectif 2. Intégrer la vision «mode de vie physiquement actif et la saine alimentation dans toutes les actions des services municipaux»

- Planifier et animer des rencontres avec les gestionnaires de la municipalité permettant d'échanger et d'actualiser l'ensemble des différentes politiques municipales, dont la politique des saines habitudes de vie, Municipalité amies des Aînés et la politique familiale.
- Offrir des incitatifs aux ressources humaines municipales afin de les inciter à intégrer les SHV dans leur quotidien.
- Ajouter des capsules SHV sur le site Internet municipal et dans les communications internes.

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

- Améliorer la signalisation des infrastructures de loisirs.
- Promouvoir les activités et les installations de loisirs par le biais d'activités gratuites.
- Élaborer une carte des pistes cyclables ou une carte des sentiers (cyclable, pédestre, multiusage).





Offre de services de loisirs

Objectif 4. Développer une offre de services proposant la pratique d'activités physiques encadrées ou libres

- > Maintenir et consolider l'offre de services municipaux en sports et loisirs et la bonifier en tenant compte des nouvelles tendances.
- > Identifier les forces et les faiblesses de l'offre de services et déterminer les priorités d'action.
- > Participer annuellement au Défi Santé 5/30 ou à d'autres campagnes.

Objectif 5. Rendre accessible la pratique d'activités physiques pour tous nos groupes de citoyens

- > Offrir et maintenir des programmes d'accessibilité à la pratique d'activités physiques.
- > Maintenir un accès gratuit à certaines installations et activités (plage, sentiers pédestres aux chutes Dorwin, patinoires, films et spectacles en plein air).
- > Poursuivre et bonifier une démarche de partenariat avec les municipalités voisines dans la coordination et la prestation d'activités en lien avec les saines habitudes de vie.
- > Développer des incitatifs à la pratique des saines habitudes de vie (rabais famille, concours, etc.).
- > 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.

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Infrastructure

Objectif 6. Maintenir, bonifier et/ou créer des infrastructures et des sites propices aux pratiques sportives, de loisirs et de plein air pour tous les citoyens

- > Aménager des lieux propices à la marche.
- > 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.

Déplacement actif

Objectif 7. Valoriser, créer et/ou maintenir des infrastructures qui favorisent le transport actif

- > Mettre en action un plan d'accès actif et sécuritaire à l'école (ex : à pied, à vélo, ville active).
- > Faciliter les déplacements actifs sécuritaires pour accroître l'accessibilité aux destinations principales.

Organismes du milieu

Objectif 8. Soutenir les organismes offrant des services favorisant un mode de vie physiquement actif

- > Maintenir notre engagement envers le regroupement local soutenu par Québec en Forme et travailler à assurer la pérennisation du regroupement de la CALM-NJ.
- > Soutenir les organismes du milieu pour qu'ils puissent offrir et développer des services accessibles en matière de mode de vie physiquement actif.

Objectif 9. Stimuler la concertation locale quant au développement de la pratique sportive et de la vie active

- > Réunir les représentants des écoles et des organismes afin d'échanger sur l'actualisation de l'offre des services d'activités de loisirs.
- > Créer/maintenir un partenariat avec les écoles présentes dans la municipalité afin de soutenir et favoriser une offre d'activités parascolaires.

SAINE ALIMENTATION

Offre alimentaire

Objectif 10. Offrir un meilleur choix alimentaire dans les infrastructures touristiques, culturelles, sportives et communautaires et lors d'événements publics et fêtes populaires.

- > Introduire l'offre d'aliments sains lors des événements spéciaux offerts par la Municipalité.
- > Maintenir et mettre en valeur une offre d'aliments sains dans les concessions des installations municipales.





Organismes du milieu

Objectif 11. Stimuler la concertation locale quant à l'adoption d'une saine alimentation

- > Encourager et soutenir les initiatives des organismes en lien avec la saine alimentation.

Objectif 12. Soutenir le personnel municipal et les concessions alimentaires afin de développer une offre alimentaire plus saine

- > Sensibiliser et former les employés municipaux ainsi que les concessions alimentaires.

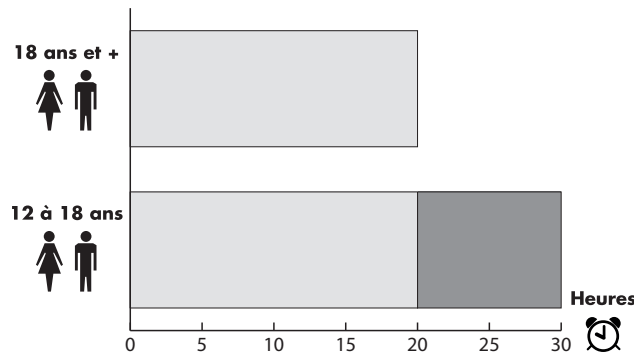
Habitudes et comportements

Objectif 13. S'associer aux programmes déjà en place, visant particulièrement les 0-17 ans, afin de diffuser l'information destinée à l'intégration d'une saine alimentation

- > Prévoir des activités d'apprentissage pour les jeunes en lien avec le jardinage via le camp de jour.
- > Développer des activités en matière d'horticulture (club d'horticulture, cours d'initiation).
- > Maintenir et bonifier le programme « Tremplin Santé » du camp de jour.



Faits saillants sur l'activité physique

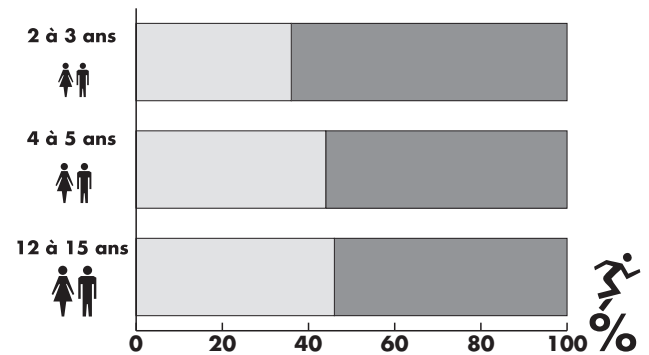


SÉDENTARITÉ

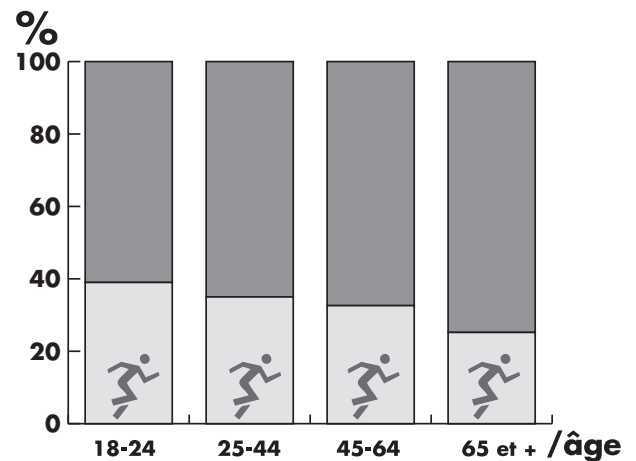
- Les adultes lanauois passent au moins 20 heures chaque semaine, en dehors de leur travail, devant l'écran de télévision ou d'ordinateur.
- 1/3 des adolescents y consacrent un minimum de 30 heures par semaine.

PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

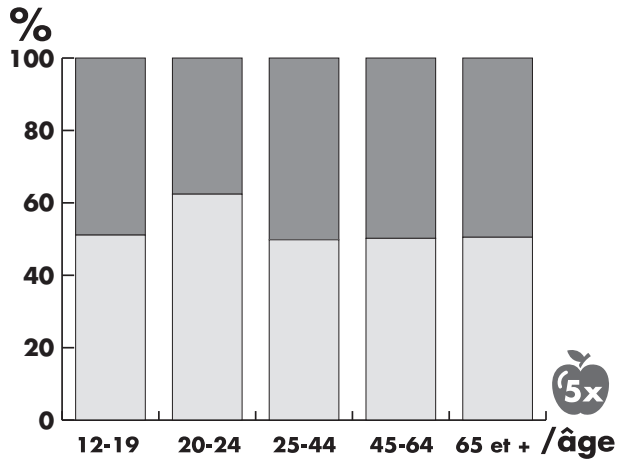
- Par semaine, 36 % des enfants canadiens âgés de 2 à 3 ans pratiquent de l'activité physique non organisée, alors que la proportion est de 44 % chez les enfants de 4 à 5 ans.
- Environ 46 % des jeunes de 12 à 15 ans sont considérés très actifs physiquement dans la pratique de l'activité de loisirs.



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



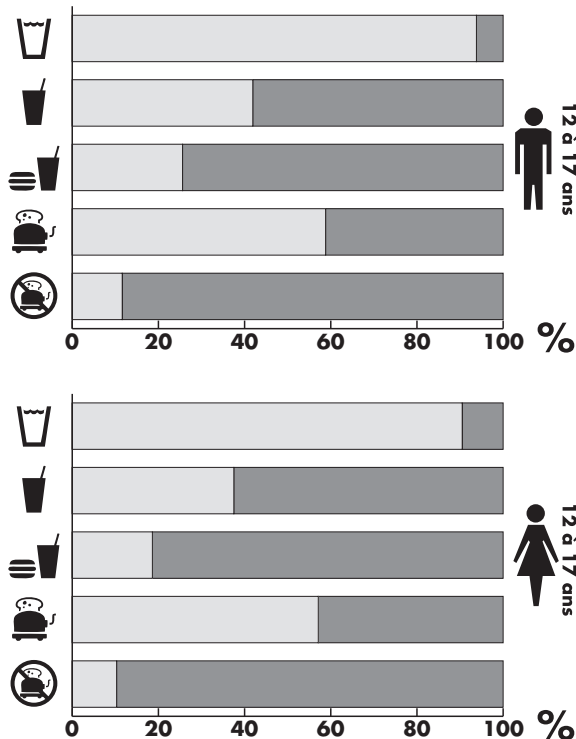
Faits saillants sur la saine alimentation



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

SAINES 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

