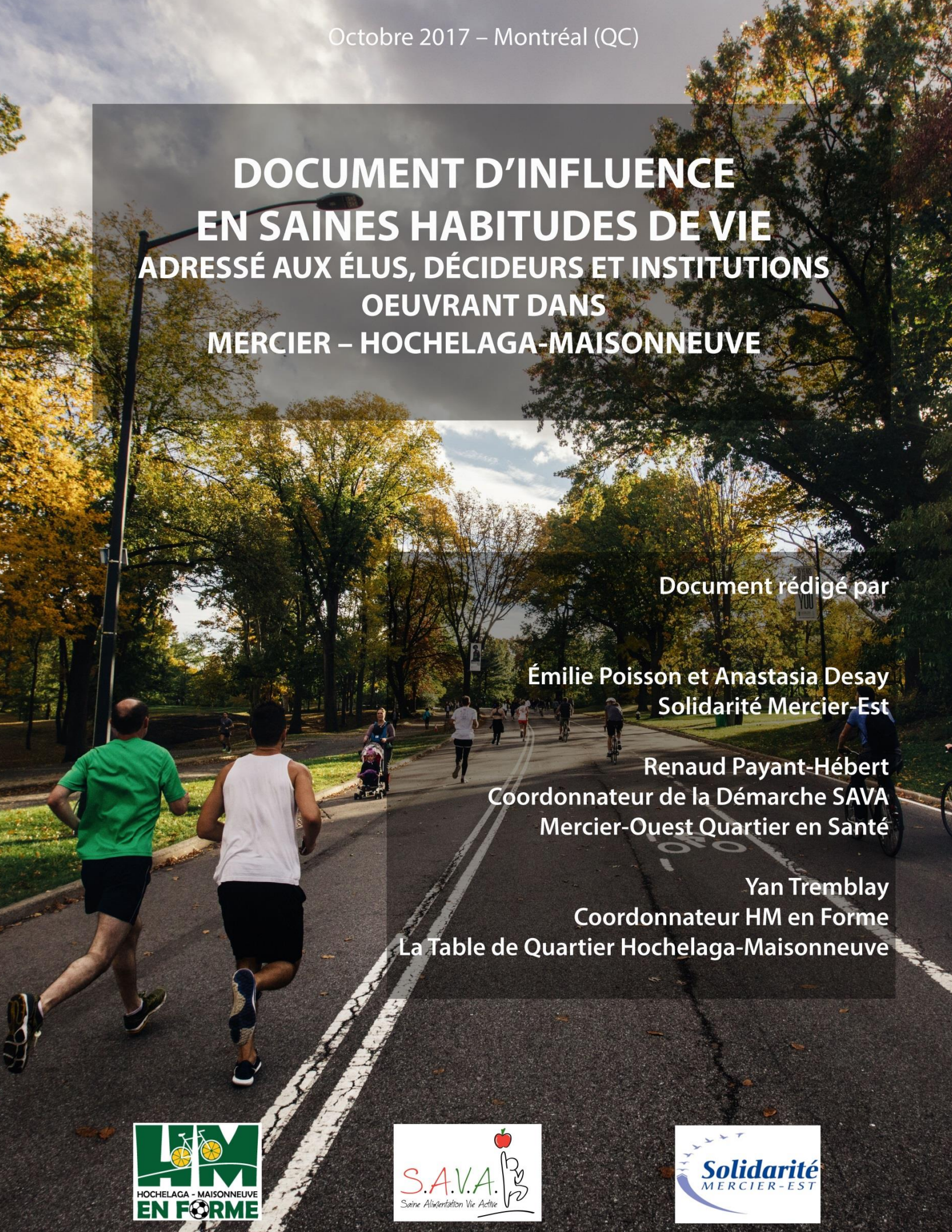
Octobre 2017 – Montréal (QC)

DOCUMENT D'INFLUENCE EN SAINES HABITUDES DE VIE

ADRESSÉ AUX ÉLUS, DÉCIDEURS ET INSTITUTIONS OEUVRANT DANS MERCIER – HOCHELAGA-MAISONNEUVE



Document rédigé par

Émilie Poisson et Anastasia Desay
Solidarité Mercier-Est

Renaud Payant-Hébert
Coordonnateur de la Démarche SAVA
Mercier-Ouest Quartier en Santé

Yan Tremblay
Coordonnateur HM en Forme
La Table de Quartier Hochelaga-Maisonneuve

HOCHELAGA - MAISONNEUVE EN FORME

S.A.V.A. Saine Alimentation Vie Active

Solidarité MERCIER-EST

Ce document s'adresse à…

Toutes les personnes qui ont un pouvoir décisionnel et d'action en lien avec les saines habitudes de vie. Que ce soit par la rédaction et la mise en œuvre de différentes politiques ou de plans d'actions, par la mise en place de projets pilotes, par des investissements économiques, nous croyons que les élus (municipaux, provinciaux et fédéraux), les grands décideurs (Direction de la santé publique,…) et les institutions ont un rôle important à jouer dans l'amélioration des habitudes de vie des citoyens.

OBJECTIF DU DOCUMENT

Notre souhait est que les élus, les décideurs et les institutions endossent leur rôle de leader au sein de la collectivité et agissent concrètement dans l'amélioration des habitudes de vie au sein de l'arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Il est bien connu que les individus ont des habitudes de vie qui peuvent ou non contribuer à leur santé et à leur bien-être. Ces habitudes sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux d'où l'importance de créer des environnements favorables à l'adoption et au maintien des saines habitudes de vie. Dans le plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids produit en 2012, on pouvait lire que « *depuis plus d'une quinzaine d'années, on assiste à un nouveau courant vers la prévention. [...] La prévention des problèmes reliés au poids et la promotion d'une saine alimentation et de la pratique d'une activité physique deviennent un secteur de travail prioritaire pour un grand nombre d'organismes publics, parapublics, professionnels, communautaires et associatifs* ». Or, il se trouve que la situation n'a guère changé en 2017. Les besoins en prévention restent toujours aussi grands et le resteront sans doute pour les générations à venir, l'humain n'étant pas en voie de devenir parfait.

MISE EN CONTEXTE

Québec en Forme, fondé en 2002 à la suite d'un partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec, avait comme premier objectif de promouvoir la bonne forme physique des enfants de 4 à 12 ans vivant en milieu défavorisé. Suite à l'adoption par l'Assemblée nationale de la Loi instituant le fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, Québec en Forme réoriente sa mission de promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif pour tous les jeunes québécois âgés de 0 à 17 ans.

L'arrivée de Québec en Forme dans l'arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve est à l'origine de la création de 3 grandes démarches en saines habitudes de vie. La première voit le jour dès 2003 dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve sous le nom de HM en Forme. La seconde apparait en 2009 dans Mercier-Est. Enfin, une troisième démarche émerge dans Mercier-Ouest sous le nom de démarche SAVA (Saine Alimentation Vie Active). Ces démarches sont respectivement soutenues par les Tables de quartier Hochelaga-Maisonneuve, Solidarité Mercier-Est et Mercier-Ouest Quartier en Santé.

Ces démarches ont permis d'installer la concertation dans les 3 quartiers, notamment à travers 3 comités composés des écoles primaires, des centres de la petite enfance (CPE), d'organismes de loisirs, d'organismes famille et d'organismes communautaires. Ces comités ont pour objectif de développer des stratégies communes dans le but de faire évoluer les comportements, les habitudes, bonifier les offres de service et promouvoir un mode de vie sain.

Les actions et les portraits réalisés jusqu'à aujourd'hui ont permis de faire un état de la situation et de questionner les enjeux en saines habitudes de vie dans chacun de ces quartiers.

Dans ce contexte et voyant la fin du financement de Québec en Forme arriver, les 3 Tables de quartier se sont regroupées à plusieurs reprises au cours de l'année 2017 pour mettre en commun leurs expériences en lien avec l'amélioration des habitudes de vie et des environnements favorables. Celles-ci se sont entendues sur des libellés communs qui représentent les orientations communes de chaque quartier dans l'espoir que ces orientations soient reprises par les élus et que le travail accompli jusqu'à aujourd'hui soit reconnu à sa juste valeur et ne soit pas oublié. Les habitudes de vie prennent du temps pour changer. Le travail pour y arriver est l'affaire de tous et ne doit pas dépendre d'un bailleur de fonds et de ses propres orientations. Nos comités continueront de se mobiliser en faveur des saines habitudes de vie mais nous attendons des élus, des décideurs et des institutions qu'ils endossent leur rôle de leader afin d'appuyer et de faciliter la mise en place des démarches.

COLLABORATION ET CONCERTATION

ORIENTATION 1 : Des partenaires mobilisés pour l'amélioration des saines habitudes de vie

Objectifs :

- Mobiliser les partenaires autour des saines habitudes de vie
- Maximiser la concertation entre tous les partenaires
- Favoriser la complémentarité des services et l'échange d'expertise
- Partager la vision commune des saines habitudes de vie à travers l'arrondissement tout en respectant les particularités propres aux 3 quartiers

COMMUNICATION

ORIENTATION 2 : Des partenaires mobilisés pour faciliter la communication

Objectifs :

- Favoriser une communication étroite entre l'arrondissement et ses organismes partenaires
- Favoriser l'accès à une information complète sur l'offre de services en saines habitudes de vie (activités sportives et de loisirs, formations, activités culinaires, etc)
- Adapter les outils de communication existants

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

ORIENTATION 3 : Une population physiquement active dans un quartier sécuritaire

Objectifs :

- Encourager l'adoption d'un mode de vie actif en permettant aux citoyens de pratiquer des activités physiques de façon spontanée, libre ou encadrée
- Améliorer l'offre de services en sports et en loisirs de qualité, accessibles, diversifiés et sécuritaires pour les citoyens de tous les âges
- Favoriser, augmenter et faciliter les déplacements actifs à l'intérieur de l'arrondissement

- Connecter le réseau de transport actif existant entre les quartiers et les arrondissements limitrophes
- Sécuriser les déplacements en transport actif
- Favoriser le transport collectif

ORIENTATION 4 : Des infrastructures favorables à un mode de vie physiquement actif

Objectif :

- Créer, entretenir et améliorer les infrastructures urbaines qui favorisent l'activité physique (parcs, infrastructures sportives et de plein air de petite et de grande envergure)

SÉCURITÉ ET AUTONOMIE ALIMENTAIRE

ORIENTATION 5 : La sécurité alimentaire dans une perspective de développement durable

Objectifs :

- Favoriser un accès physique et économique à des aliments de qualité et nutritifs
- Encadrer et limiter l'implantation de commerces de type restauration rapide
- Diversifier l'offre alimentaire
- Favoriser l'agriculture urbaine locale
- Diversifier l'offre alimentaire, variée et à coût abordable dans les lieux publics (événements et installations sportives, culturelles,…)
- Faciliter et appuyer les initiatives innovantes qui améliorent l'accès physique aux aliments dans le quartier

ORIENTATION 6 : Une population informée et outillée pour une alimentation équilibrée

Objectifs :

- Améliorer l'accès à des connaissances de base sur l'alimentation, les habiletés culinaires et l'agriculture urbaine
- Augmenter les occasions pour les citoyens d'échanger et de développer leurs compétences culinaires
- Sensibiliser la population aux effets de l'alimentation sur la santé
- Limiter l'accès aux boissons sucrées dans les lieux publics
- Améliorer l'accessibilité à l'eau et faire la promotion des bienfaits de sa consommation

QUELQUES DÉFINITIONS UTILES

Les individus ont des **habitudes de vie**[1] qui peuvent ou non contribuer à leur santé et à leur bien-être. Ces habitudes sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux. Dans ce contexte, les saines habitudes de vie consistent à bien manger et être actif. Les avantages sont nombreux : meilleure santé physique et mentale, diminution du risque des maladies, sensation de bien-être accrue, regain d'énergie et renforcement des muscles et des os.

Un **environnement favorable**[2] à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids réfère à l'ensemble des facteurs physiques, socioculturels, politiques et économiques qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités sportives, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macro-environnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue ainsi que dans la complexité de leurs interrelations.

L'**accessibilité physique**[3] permet l'autonomie et la participation des personnes se trouvant en incapacité permanente ou temporaire aux différentes composantes physiques, organisationnelles et culturelles de la société. La mise en œuvre d'éléments complémentaires est nécessaire pour permettre à la personne en situation de mobilité réduite (personne en fauteuil roulant, personne âgée, femme enceinte, personne avec une déficience auditive et/ou visuelle,…) de se mouvoir librement, en toute sécurité et sans se fatiguer afin de permettre un accès autonome aux lieux, services, produits et activités.
L'accessibilité physique participe à améliorer la qualité de vie de tous les individus.

Dans le cadre des saines habitudes de vie, une **offre de services** comprend l'ensemble des propositions de services alimentaires et récréo-sportifs proposé par tous les acteurs publics, communautaires et privés agissant de manière directe et indirecte dans ces deux domaines.

De nombreuses études ont démontré qu'un **mode de vie physiquement actif**[4] apporte plusieurs bienfaits tant sur la santé physique et psychologique. À l'inverse, l'inactivité ou la sédentarité comporte des risques de maladies plus grands et diminue l'espérance de vie.

Le **transport actif**[5] comprend toutes formes de transports où l'énergie est fournie par l'être humain. Cela inclut de nombreux modes et méthodes de déplacements qui contribuent à mener un mode de vie physiquement actif : la marche, la course à pieds, le vélo, la planche à roulettes, les patins à roues alignées, un fauteuil roulant non motorisé, les raquettes, le ski,... Le transport actif procure des bienfaits sur la santé physique (maintien en forme) et psychologique (réduction du stress et création de liens

sociaux), les transports (décongestion routière), l'environnement (réduction de la pollution) et économique (économie des frais dédiés à l'essence et au stationnement).

Une **saine alimentation** est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

L'autonomie alimentaire[6] fait référence à la capacité des individus à prendre en charge leur alimentation de manière saine, responsable et autonome.
L'autonomie fait aussi référence à la capacité ou au potentiel d'un service à préserver et à promouvoir l'indépendance personnelle par l'entremise d'expériences positives. L'autonomie du point de vue individuel est souvent accolée à la notion d**'empowerment**[7], puisque cette dernière est censée « *renforcer les capacités individuelles (autonomie de choix et d'action) et réduire la vulnérabilité par rapport aux choix exogènes* ».

Il y a **sécurité alimentaire**[8] lorsque toute la population a un accès physique, en tout temps, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant, sain, nutritif, qui satisfait les besoins énergétiques, qui permet de mener une vie saine et active, le tout à un coût raisonnable et acceptable d'un point de vue social et culturel. Un pouvoir d'achat adéquat et un accès à une information simple et fiable favorise le développement des habiletés et permet aux individus de faire des choix alimentaires éclairés dans l'esprit du développement durable.

Les **compétences culinaires et alimentaires**[9] correspondent aux capacités physiques, psychologiques, économiques, sociales et culturelles des individus à se préparer des repas. Dans le cadre des saines habitudes de vie, les compétences culinaires permettent à un individu de se préparer des repas équilibrés et variés qui lui assure un mode de vie sain. Pour disposer de bonnes habiletés culinaires et alimentaires, les individus doivent être sensibilisés aux bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la santé et disposer d'une offre alimentaire diversifiée.

La **malbouffe**[10] est la nourriture considérée comme mauvaise sur le plan diététique en raison de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories.

RÉFÉRENCES

(1) et (10) Arrondissement de Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce, *Politique en faveur des saines habitudes de vie*, 2010.
URL : http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2012/pol_alim_cdn-ndg.pdf

Gouvernement du Canada, *Adoptez de saines habitudes*, 2017.
URL :https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/adoptez-saine-habitudes.html

(2) Ministère de la santé et des Services sociaux et Québec en Forme, *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*, 2012, Direction des communications, p.17.

(3) Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.
URL :https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000809647&dateTexte=&categorieLien=id

(4) Réussir en santé, « Activité Physique », 2017, Université de Sherbrooke.
URL :https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/

(5) Gouvernement du Canada.
URL:https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/est-transport-actif.html

(6) HAMELIN Anne-Marie et BOLDUC Nathalie, *La sécurité alimentaire à l'agenda politique québécois*, 2003, Service social 50 (1): 57-80.

(7) PALIER Jane et PREVOST Benoît, *L'empowerment : ambiguïtés théoriques et portée pratique*, 2005, Centre Auguste et Léon Walras, Université Lyon 2.

Réflexions sur le sens de l'empowerment et illustration à partir du cas des Self Help Groups (SHG) en Inde.

(8) Tiré du cadre de référence sur la sécurité alimentaire dans HM, 16 septembre 2015.

(9) Santé et services sociaux du Québec, *Vision de la saine alimentation, Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, mars 2010.
URL : http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf