

Politique en  
**saines  
habitudes  
de vie**

MAI 2016



longueuil

# Table des matières

MOT DE LA MAIRESSE	4
MOT DU PRÉSIDENT	5
PRÉAMBULE	7
LA DÉMARCHE	8
PORTRAIT DE LONGUEUIL	10
LA VISION	13
LE PRINCIPE DIRECTEUR	13
LES VALEURS	13
AXES D'INTERVENTION ET ORIENTATIONS	14
MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE ET SON PLAN D'ACTION	21
CONCLUSION	21
REMERCIEMENTS	22
BIBLIOGRAPHIE	23





# Des actions concrètes pour une ville en santé



Vouloir une ville en santé, c'est plus qu'une volonté pour notre administration. Nous avons donc pris l'initiative d'entamer un processus pour mettre en place des actions concrètes afin qu'il soit facile, et surtout tentant, de bouger à Longueuil et de s'y alimenter plus sainement.

La présente politique vous révèle pourquoi la Ville a fait de la santé et des saines habitudes de vie une priorité, et vous présente de stimulants projets qui interpellent le plus grand nombre de citoyens possibles.

On ne peut ignorer les statistiques du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur qui révèle que 20 % des jeunes âgés de 2 à 17 ans présentent un surplus de poids et que 14 % des Québécois de 15 ans et plus ne comptent aucun jour dans la semaine durant lesquels ils pratiquent au moins 30 minutes d'activité physique. Il est de notre devoir de sensibiliser nos citoyens à cette réalité et aux problèmes de santé qui en découlent et de leur offrir, conséquemment, un maximum d'occasions de prendre leur santé en main.

Installations sportives, pistes cyclables, sentiers pour les piétons, agriculture urbaine, groupes d'échanges... une panoplie d'infrastructures et d'initiatives sont offertes à Longueuil. C'est en passant de la parole aux actes que les choses changent !

En déployant cette politique, nous demeurerons à l'écoute des citoyens afin de nous adapter à leurs besoins pour leur offrir un environnement favorable aux saines habitudes de vie. Ils seront d'autant plus fiers de leur Ville et de vivre dans un « Longueuil en santé ».

Je remercie toutes celles et tous ceux qui ont participé activement à son développement, maintenant elle vous appartient.

Bonne lecture !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Caroline St-Hilaire'. The signature is fluid and cursive.

Caroline St-Hilaire  
Mairesse de Longueuil



## Se mobiliser pour la santé

Toute ville qui se veut en santé doit mettre tout en œuvre pour faire la promotion de l'activité physique, des sports et des saines habitudes de vie et les rendre accessibles à tous. C'est la base fondamentale de ce projet de société dont la démarche repose en grande partie sur cette *Politique en saines habitudes de vie*.



Le plan d'action qui découle de cette politique se veut à l'image des besoins et des attentes de la population. Évolutif, il s'adaptera chaque année à la réalité de notre milieu. Novateur, il favorisera aussi l'intégration de nouvelles tendances en matière de sport, de plein air et de saines habitudes de vie et positionnera Longueuil comme un acteur de premier ordre dans la tenue d'événements sportifs d'envergure. Par exemple, l'arrivée du Marathon SSQ, le premier de Longueuil et les quatre éditions saisonnières des « 36 heures » viendront s'ajouter à notre programmation d'activités annuelles. Les citoyens seront encouragés à bouger en famille ou entre amis.

Cette démarche est le fruit de consultations avec des représentants d'organismes locaux et régionaux, et du milieu scolaire et de la santé. Je les remercie sincèrement d'avoir ainsi jeté les bases d'une nouvelle politique qui sera profitable pour toute la population, y compris les générations futures.

Xavier Léger  
Conseiller municipal  
Président du comité des sports et des saines habitudes de vie



# Préambule

La *Politique en saines habitudes de vie* s'inscrit dans l'une des cinq directions stratégiques du *Plan stratégique de développement durable* adopté en 2013, c'est-à-dire bâtir une ville en santé. Il apparaît difficile d'envisager la santé pour tous sans la contribution du monde municipal, générateur d'environnements qui ont des répercussions majeures sur les choix que les individus peuvent faire pour adopter de saines habitudes de vie. Pour contribuer à la qualité de vie et la santé de ses citoyens, la Ville de Longueuil souhaite créer des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation.

De nos jours, les choix quotidiens qui favorisent une meilleure santé demandent efforts et énergie. La société dans laquelle nous évoluons fait en sorte que le temps accordé aux activités de loisir, à la saine alimentation et aux déplacements est fractionné et compté. Par exemple, le taux d'obésité augmente, les enfants marchent de moins en moins pour aller à l'école et la période de temps accordée à la préparation des repas diminue. Les statistiques le confirment :

- La proportion des jeunes touchés par le surplus de poids serait accrue de 55 % en 25 ans et un jeune sur cinq âgé de deux à 17 ans présente un surplus de poids<sup>1</sup>;
- La culture du déplacement est fortement basée sur la voiture. En 2008, le nombre de voitures par citoyen à Longueuil était de 0,56 par personne et de 1,29 par ménage<sup>2</sup>;
- On estime que 14 % des Québécois de 15 ans et plus ne compte aucun jour dans une semaine où ils font au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou plus élevée, 35 % en compte d'un à deux et 52 % en compte de trois à sept<sup>3</sup>;

En 2015, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a évalué à 2,9 milliards de dollars pour l'année 2011, les coûts associés à la consommation additionnelle de médicaments, la plus grande fréquence de l'invalidité et les coûts en soins de santé chez les adultes en condition d'embonpoint ou d'obésité.

1 Lamontagne P. Hamel D. (2009). Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005.

Institut national de santé publique du Québec, [www.inspq.ca/publications](http://www.inspq.ca/publications)

2 AMT (2008), Mobilité des personnes dans la région de Montréal, Enquête OD 2008, version 08.2 a, période d'automne, Traitement : Ville de Longueuil

3 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2010). Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir.

# La démarche

L'élaboration de la *Politique en saines habitudes de vie* s'est amorcée en 2014 avec la mise sur pied d'un comité de suivi composé d'élus et d'employés municipaux. Un comité représentant les organismes locaux et régionaux, le milieu scolaire et de la santé, a été consulté à certaines étapes clés de la démarche.

De plus, dans une optique de collaboration transversale, les directions et les services municipaux ont été interpellés régulièrement afin de contribuer à l'élaboration de la *Politique en saines habitudes de vie* :

- Direction de la culture, du loisir et de la vie communautaire;
- Direction de l'aménagement et de l'urbanisme;
- Direction des communications et des affaires publiques;
- Direction des travaux publics;
- Direction du génie;
- Service de police de l'agglomération de Longueuil;
- Direction du développement.

Au printemps 2015, une consultation publique a eu lieu auprès des organismes sportifs du territoire afin de recueillir les informations nécessaires pour compléter le portrait municipal. Au même moment, un sondage a été réalisé auprès de 500 familles longueilloises. Un portrait sur les besoins et les préoccupations des familles a pu être établi. L'organisme *Québec en forme* a été consulté dans le processus d'élaboration de la Politique.

Cette politique comporte trois principales sections. Dans un premier temps, nous retrouvons le portrait avec les éléments distinctifs de la Ville de Longueuil en matière de saines habitudes de vie. La deuxième section définit les fondements de la politique en présentant la vision, le principe directeur et les valeurs. Enfin, la dernière section représente le cœur de cette politique, c'est-à-dire les cinq axes d'intervention et les orientations qui les définissent.



# Portrait de Longueuil

## Les saines habitudes de vie, une priorité, une fierté

La Ville de Longueuil détient les leviers nécessaires pour influencer les comportements des citoyens en les amenant à faire des choix sains pour leur bien-être et leur qualité de vie.

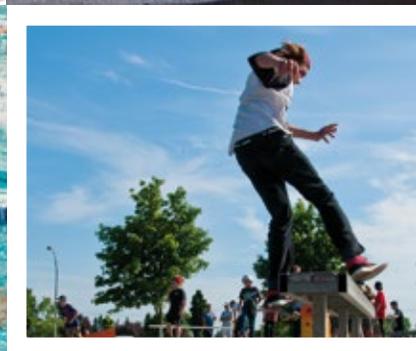
Plus de 200 parcs et espaces verts qui occupent près de 11 % du territoire (incluant des modules de jeux pour les enfants et des modules d'entraînement) • 200 aires de jeux • 151 km de pistes cyclables et une route bleue • 100 plateaux sportifs • 67 patinoires extérieures • Plus d'une quarantaine d'installations aquatiques • 29 terrains de pétanque, centres culturels et communautaires • 8 bibliothèques • 7 arénas et centres sportifs • **6 stations BIXI** • 4 piscines intérieures • **4 parcs de planches à roulettes** • Une valorisation des projets donnant accès au fleuve : navettes, plage et programmation • Une mobilité active valorisée auprès des citoyens, organismes et entreprises • Un réseau de transport collectif accessible en constante amélioration • Près de 500 organismes reconnus qui offrent des activités physiques, de loisir, culturelles, sportives et de plein air • Plus d'une centaine d'événements rassembleurs et accessibles à tous • Plusieurs politiques et plans qui valorisent les saines habitudes de vie : Plan de mobilité active, Plan d'action pour améliorer la sécurité en milieu urbain, MADA, Plan directeur des parcs et espaces verts, etc. • **Un marché public accessible qui met en valeur les saines habitudes de vie** • Une réglementation pour l'interdiction des boissons énergisantes dans les arénas • Valorisation de la consommation de l'eau à la source • 369 lots de jardins communautaires et collectifs • L'adhésion aux campagnes nationales : Plaisirs d'hiver, Défi Santé, Journée nationale du sport et de l'activité physique.



Albert Burt



Julien Peron-Gagne



Albert Burt



Jean-Francois Simard





# La vision

La Ville de Longueuil aspire à devenir un acteur de changements majeurs dans le développement des saines habitudes de vie en développant des environnements favorables, en incitant sa population à bouger davantage et à manger mieux, tout en collaborant avec ses partenaires.

# Le principe directeur

Dans ses actions, la Ville de Longueuil sera guidée par un principe directeur inspiré de la vision commune des environnements favorables à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

## Des environnements favorables aux saines habitudes de vie

La notion « environnement favorable » signifie que les milieux de vie dans lesquels les individus évoluent les aideront à faire des choix sains, à adopter des comportements alimentaires meilleurs pour la santé et à avoir un mode de vie physiquement actif. Un environnement favorable aux saines habitudes de vie réfère à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation et la pratique d'activités physiques.

La Ville de Longueuil vise l'amélioration de la qualité de vie, la création et le maintien d'environnements favorables aux saines habitudes de vie des citoyens. Au quotidien, la Ville agit en ce sens dans ses champs de compétences tels que l'urbanisme et l'aménagement, la culture, le loisir et la vie communautaire, le génie et le développement, la sécurité publique et les communications.

# Les valeurs

Les valeurs de la *Politique en saines habitudes de vie* guident les interventions municipales des acteurs impliqués dans les décisions et les gestes à poser au quotidien.

**La collaboration** : Encourager une culture de partenariat entre les intervenants sur le territoire de Longueuil et favoriser une participation citoyenne.

**L'accessibilité** : Permettre à tous nos citoyens d'avoir accès à des environnements favorables afin de rendre possible l'adoption de saines habitudes de vie.

**L'engagement** : Être impliqué avec conviction dans la volonté de faire une réelle différence auprès de la population.

**La cohérence** : S'assurer d'une vision commune de l'effectif municipal pour faciliter un développement optimal.

**L'innovation** : Être à l'affût des pratiques émergentes pour favoriser l'intérêt et l'adhésion de notre population.

# Axes d'intervention et orientations



# Axe 1

## DES AMÉNAGEMENTS FAVORABLES À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Un environnement bâti favorable à la pratique d'activités physiques qui se traduit dans l'aménagement du territoire, les infrastructures récréatives et sportives, les infrastructures de transport actif et le design des installations.

### **Orientations :**

- Des infrastructures permettant la pratique encadrée et libre d'activités physiques
- Des parcs et espaces verts accessibles, attrayants et sécuritaires
- Un accès au fleuve pour la pratique d'activités physiques
- Des corridors piétonniers conviviaux et sécuritaires en toute saison
- Un réseau cyclable fonctionnel et sécuritaire pour les déplacements utilitaires et récréatifs

# 2

## Axe

### UNE PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS

Une offre de service de qualité qui propose des défis, qui fait vivre des expériences constructives et qui suscitent le plaisir et la satisfaction. Des événements rassembleurs qui renforcent la culture de l'activité physique et le sentiment d'appartenance à la Ville de Longueuil.

#### **Orientations :**

- Une programmation en activité physique, de loisir, sportive et en plein air : diversifiée, adaptée, complémentaire, cohérente et continue; en phase avec les besoins des citoyens et les nouvelles tendances; abordable; répartie géographiquement
- Des occasions de pratique libre d'activités physiques
- Des événements qui intègrent ou qui portent sur les saines habitudes de vie





# Axe 3

## DES ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES SAINS

Des environnements physiques et socioculturels favorables à une saine alimentation qui se traduisent en fonction de l'accès aux aliments sains sur le territoire et d'une offre de service de qualité.

### **Orientations :**

- L'accès à des aliments sains dans les lieux publics et les quartiers (événements, installations municipales, marchés, etc.)
- Le développement de l'agriculture urbaine
- L'accès aux connaissances par une offre de service en saine alimentation

# 4

## Axe

### LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE

Une intégration des saines habitudes de vie qui sont amplifiées par les communications et le marketing de la Ville de Longueuil.

#### Orientations :

- La promotion d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation auprès des citoyens, des organismes et des entreprises
- La valorisation et la reconnaissance des actions de la Ville et ses partenaires
- Un milieu de travail qui facilite la pratique de l'activité physique et la saine alimentation des employés de la Ville de Longueuil





# Axe 5

## LA COLLABORATION ET LE PARTENARIAT

Une mise en commun des efforts pour mobiliser les employés, les partenaires et les citoyens de la Ville de Longueuil.

### **Orientations :**

- Une approche concertée pour intégrer les notions de saines habitudes de vie impliquant l'ensemble des directions de la Ville de Longueuil
- Une coordination des actions en saines habitudes de vie dans les différents plans et politiques municipales (Plan d'action pour l'amélioration de la sécurité en milieu urbain, Plan d'urbanisme, Politique familiale, Plan de mobilité active, Plan directeur des parcs et espaces verts, etc.)
- Le travail en partenariat avec les organisations qui ont un intérêt et une responsabilité face aux saines habitudes de vie des citoyens
- Le partage de connaissances, d'expériences et de bonnes pratiques
- La participation citoyenne



# Mise en œuvre de la **politique** et son **plan d'action**

La *Politique en saines habitudes de vie* est un engagement municipal ferme pour les prochaines années. La Direction de la culture, du loisir et de la vie communautaire est responsable de coordonner la mise en œuvre du plan d'action triennal en étroite collaboration avec toutes les directions concernées. Pour ce faire, un comité de travail sera mis en place afin d'assurer un suivi annuel du plan d'action et de tenir compte des tendances et des besoins émergents des citoyens.

## Conclusion

Par cette politique, la Ville de Longueuil espère influencer le quotidien de ses citoyens et participer à la lutte contre l'augmentation de l'obésité, la diminution du temps de pratique de l'activité physique et l'alimentation pauvre en fruits et en légumes. Elle compte devenir un acteur de changement majeur dans le développement des saines habitudes de vie en facilitant les choix sains des citoyens. Par cette position, la Ville de Longueuil a la ferme intention de devenir un leader sur le plan des saines habitudes de vie, et ce, au niveau des grandes municipalités du Québec. Les fondements priorités dans cette politique visent la qualité de vie et la santé de l'ensemble des citoyens.

La consultation continue des partenaires du milieu est l'une des clés qui permettront à cette politique d'être un succès. En ce sens, le comité de suivi du plan d'action permettra de conserver et de développer des liens qui pourront devenir une force pour le travail sur les saines habitudes de vie. La communauté regorge de potentiel que ce soit pour les connaissances, le savoir-faire ou l'implication citoyenne.

La Ville de Longueuil demeurera attentive aux réalités des citoyens ainsi qu'à l'évolution des attentes et des besoins de ceux-ci. Dans cette optique, la *Politique en saines habitudes de vie* et son plan d'action seront des balises flexibles dans un processus continu et évolutif en lien avec les réalités citoyennes.

# Remerciements

La Ville de Longueuil tient à remercier celles et ceux qui se sont investis de près ou de loin dans l'élaboration de la *Politique en saines habitudes de vie*. Votre expertise, votre connaissance de notre milieu, votre précieux temps et vos bons conseils nous ont grandement aidés à concevoir ce nouvel outil porteur d'avenir.

Nous souhaitons vivement que cette étroite collaboration se poursuivre au cours des prochaines années, notamment en ce qui a trait à la promotion, la réalisation du plan d'action et à l'évolution de la mouvance des saines habitudes de vie.





## Bibliographie

Lamontagne P. Hamel D. (2009). Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005. Institut national de santé publique du Québec. [www.inspq.ca/publications](http://www.inspq.ca/publications)

AMT (2008). Mobilité des personnes dans la région de Montréal. Enquête OD 2008, version 08.2 a, période d'automne, Traitement : Ville de Longueuil

Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (2010). Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir.

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (2015). « Les conséquences économiques associées à l'embonpoint au Québec : les coûts liés à l'hospitalisation et aux consultations médicales »

[https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1922\\_Consequences\\_Economiques\\_Obesite.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1922_Consequences_Economiques_Obesite.pdf)

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2013). Mode de vie physiquement actif : définition commentée. Gouvernement du Québec, 6 pages.

