



POLITIQUE EN SAINES HABITUDES DE *vie*

Édition

Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles

Rédaction

Darvida Conseil

Coordination

Division des relations avec les citoyens et communications

Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social

Septembre 2017

LE CONSEIL D'ARRONDISSEMENT



Chantal Rouleau

MAIRESSE
DE L'ARRONDISSEMENT
514 868-4050

L'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles est heureux de présenter, en collaboration avec les organismes du territoire, une Politique en saines habitudes de vie découlant d'une volonté de s'unir afin de favoriser un mode de vie sain et actif pour tous. Cette démarche tient compte de divers enjeux qui vont des déplacements en transport actif facilités et sécuritaires à une offre abordable d'activités physiques et d'événements ainsi qu'à l'aménagement des parcs et des espaces verts.

Cette politique mise sur cinq principes clés qui orientent nos décisions et nos projets tels que l'accessibilité, la collaboration entre les partenaires, le développement durable, la participation citoyenne ainsi que la reconnaissance et la mise en valeur de la diversité culturelle.

De nombreuses initiatives sont déjà amorcées telles que les Jardins Skawanoti, l'événement horticole Cultivons le plaisir, Marche-ta-Zone, Zone active, la Marche de la mairesse, Tous à vélo et plusieurs autres. Cette politique prévoit que nous mettions de l'avant des projets stimulants qui interpelleront le plus grand nombre de citoyens en leur donnant les moyens de prendre leur santé en main. C'est pourquoi l'arrondissement procède à la revitalisation et au réaménagement de plusieurs installations en les modernisant au grand bénéfice de tous, tout en améliorant leur qualité de vie!

En terminant, je tiens à souligner l'apport inestimable des organismes locaux et régionaux ainsi que des milieux scolaire et de la santé qui, par leur contribution, nous permettent d'offrir un environnement favorable aux saines habitudes de vie pour tous les citoyens.

Vivez pleinement, vivez sainement!



Suzanne Décarie

CONSEILLÈRE DE LA VILLE
District de Pointe-aux-Trembles
514 868-4351



Giovanni Rapanà

CONSEILLER DE LA VILLE
District de Rivière-des-Prairies
514 868-5558



Richard Guay

CONSEILLER DE LA VILLE
District de La Pointe-aux-Prairies
514 868-4356



Gilles Déziel

CONSEILLER D'ARRONDISSEMENT
District de Pointe-aux-Trembles
514 868-4352



Nathalie Pierre-Antoine

CONSEILLÈRE D'ARRONDISSEMENT
District de Rivière-des-Prairies
514 868-4052



Manuel Guedes

CONSEILLER D'ARRONDISSEMENT
District de La Pointe-aux-Prairies
514 210-9094



TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE	6
VISION DE LA POLITIQUE EN SAINES HABITUDES DE VIE	8
DÉFINITIONS	8
CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE	10
PRINCIPES DE LA POLITIQUE EN SAINES HABITUDES DE VIE	11
ENJEUX ET CONSTATS	12
AXES D'INTERVENTION ET ORIENTATIONS	20
AXE 1 : LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE	20
AXE 2 : DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES	20
AXE 3 : DES DÉPLACEMENTS EN TRANSPORT ACTIF FACILITÉS ET SÉCURITAIRES	20
AXE 4 : UNE OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET D'ÉVÉNEMENTS ADAPTÉE AUX BESOINS DES CITOYENS	20
AXE 5 : DES PARCS ET ESPACES VERTS ET BLEUS FRÉQUENTÉS	20
MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DE LA POLITIQUE	21
ANNEXE	22

MISE EN CONTEXTE

La Politique en saines habitudes de vie de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles découle d'une volonté d'agir ensemble sur les environnements politiques, économiques, physiques et socioculturels afin de rendre plus favorable l'adoption de saines habitudes de vie pour tous. Pour ce faire, un comité de pilotage regroupant des acteurs de divers secteurs fut mis en place par l'arrondissement pour réaliser la démarche, accompagné par Darvida Conseil.

CE COMITÉ EST COMPOSÉ DE :

Mme Mélanie Adam, chargée de communication, Division des relations avec les citoyens et communications, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

Mme Fabienne Cahour, conseillère en aménagement, Division de l'urbanisme, Direction du développement du territoire et des études techniques, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

M. Mathieu Graveline, directeur, Éco de la Pointe-aux-Prairies;

Mme Suzanne Guay, conseillère en promotion de la santé, secteur Développement des individus et des milieux de vie sains et sécuritaires, Service environnement urbain et saines habitudes de vie, Direction régionale de santé publique;

M. Manuel Guedes, conseiller d'arrondissement, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

M. Mathieu Huot, coordonnateur, Partenaires du mouvement pour les saines habitudes de vie à Rivière-des-Prairies;

Mme Naya Koussa, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie Pointe-aux-Trembles-Montréal-Est, CDC de la Pointe–Région Est de Montréal;

Mme Diane Labrecque, chef de division de l'horticulture et des parcs, Direction des travaux publics, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

Mme Sylvie Lacasse, conseillère en loisir et sport, Sport et Loisir de l'île de Montréal;

M. Martin Landry, directeur, Réseau des écoles Pointe-aux-Trembles, Montréal-Est et des écoles spécialisées, Commission scolaire de la Pointe-de-l'île;

M. François Le Brun, chef de division des sports, des loisirs et du développement social, Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

M. Mathieu Leclerc, directeur général, Corporation de développement communautaire de Rivière-des-Prairies;

Mme Élise Magnan Bélanger, chargée de rédaction et de diffusion, Division des relations avec les citoyens et communications, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

Mme Nathalie Pierre-Antoine, conseillère d'arrondissement, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

Mme Mylène Robert, conseillère en développement communautaire, Division des sports, des loisirs et du développement social, Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social, Arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;

M. Jonathan Roy, directeur général, CDC de la Pointe–Région Est de Montréal;

M. Yvan Tremblay, chef de service de Participation citoyenne et promotion de la santé globale des communautés, CIUSSS de l'est de l'île de Montréal.

Entre novembre 2016 et juin 2017, ces membres du comité de pilotage ont participé de façon assidue à onze rencontres de travail. Ils ont aussi recueilli et présenté une documentation pertinente aux différentes thématiques abordées et ils ont, à plusieurs reprises, consulté divers acteurs de leur milieu. Tout au long de la démarche, ils ont exprimé la nécessité que la Politique s'inscrive en cohérence avec les nombreuses orientations et initiatives déjà en place dans le milieu en matière de saines habitudes de vie, d'environnement sain et de développement durable.



L'ÉLABORATION DE LA PRÉSENTE POLITIQUE PREND CONCRÈTEMENT ASSISE SUR :

- Les besoins identifiés lors des consultations réalisées à l'automne 2016, préalablement à la rédaction de la Politique, notamment par le biais de deux sondages en ligne. Au total, 709 citoyens de 14 ans et plus ont répondu au sondage ainsi que 102 personnes issues des organismes du territoire;
- Le portrait des initiatives porteuses identifiées par les partenaires participant au comité de pilotage;
- La participation des citoyens et des organismes au processus de communication et d'échange mis en place, tout au long de la démarche, permettant de recueillir leurs questions et commentaires.



Vision de la Politique en saines habitudes de vie



L'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles se positionne en tant qu'acteur de changement, en synergie avec ses partenaires, pour l'adoption et le maintien, par tous, de saines habitudes de vie incluant un mode de vie physiquement actif, une saine alimentation et un environnement sans fumée.

DÉFINITIONS

Dans cette Politique, les termes « mode de vie physiquement actif », « saine alimentation » et « environnement sans fumée » sont définis comme suit :

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Un mode de vie physiquement actif intègre la pratique de diverses activités physiques de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits s'y rapportant¹:

- Activités physiques de la vie quotidienne et déplacements
- Activités pour se déplacer incluant le « transport actif² »
- Activités physiques de loisirs, de sports et de plein air

« **Mode de vie** » : Le mode de vie est la manière d'être et les façons de vivre des personnes, individuellement ou en groupe.

« Qui intègre la pratique de diverses activités physiques » :

Les personnes qui ont un mode de vie physiquement actif intègrent des activités physiques diversifiées dans leur vie de tous les jours et ce, toute l'année. Elles y consacrent temps, argent ou efforts. Pratiquer une variété d'activités physiques dans divers contextes fait partie de leur routine : elles ont acquis

l'habitude d'être actives au quotidien. Leur comportement sous-tend un ensemble de valeurs qui revêtent pour elles une grande importance.

« De fréquence, de durée et d'intensité variables » :

Chaque personne physiquement active intègre à sa manière diverses activités physiques dans son quotidien. Certaines sont physiquement actives surtout quand des occasions se présentent. Pour d'autres, les activités physiques organisées, planifiées ou encadrées (ex.: entraînement, compétition sportive) constituent l'élément central de leur vie. Ainsi, les personnes physiquement actives ne pratiquent pas nécessairement des activités physiques de même nature, avec la même durée, intensité et fréquence, ni avec la même régularité.

« **Pour les bienfaits s'y rapportant** » : C'est généralement pour le plaisir et le bien-être immédiat que des personnes accordent de l'importance à la pratique d'activités physiques. Le plaisir peut, par exemple, découler de l'effort gratuit, de la découverte ou de l'apprentissage de nouvelles techniques. Quant au bien-être, il peut être associé à la satisfaction du besoin de faire de l'exercice, à la réduction des tensions psychologiques et physiques pendant et après la pratique d'une activité physique.

¹ Adaptée de la définition commentée du mode de vie physiquement actif de la Table en mode de vie physiquement actif.

² Le transport actif englobe les moyens de transport à propulsion humaine, la plupart du temps la marche et le vélo, mais aussi le patin à roues alignées, la planche à roulettes et le déplacement en fauteuil roulant non motorisé. Le transport actif est étroitement lié au transport collectif parce que la très grande majorité des déplacements en transport collectif impliquent du transport actif. (Adapté du document, Agence de la santé publique du Canada, Mobilisation des connaissances sur le transport actif, 2014)

SAINE ALIMENTATION

La saine alimentation se définit comme l'ensemble des comportements et des habitudes (s'approvisionner, choisir, préparer, consommer et conserver des aliments) qui favorisent l'amélioration ou le maintien de la santé. Ces aliments doivent être :

- Diversifiés
- De valeurs nutritives élevées
- En quantité appropriée

« Amélioration ou maintien de la santé » :

Une saine alimentation contribue à un état de santé optimal. Elle aura également un impact favorable sur le bien-être de l'humain et son développement.³

« **Aliments diversifiés** » : Une alimentation saine signifie que les individus ont accès à des aliments variés leur permettant de faire des choix qui correspondent à leurs besoins et, dans la mesure du possible, à leurs préférences et à leurs goûts.⁴

« Aliments de valeurs nutritives élevées » :

Une alimentation saine doit intégrer les principes nutritionnels de base, c'est-à-dire fournir les apports nutritionnels dont un corps a besoin et ce, en quantité appropriée. La concentration

en nutriments définit la valeur nutritive d'un aliment par rapport à un autre. Ce sont donc les aliments de haute valeur nutritive qui doivent composer la base de l'alimentation.

« **Aliments en quantité appropriée** » : La quantité d'aliments consommée fait également partie des considérations d'une alimentation saine, à savoir que les portions doivent répondre aux besoins biologiques des individus sans les excéder.⁵

ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE

Un environnement sans fumée est un milieu de vie exempt de fumée provenant de produits du tabac ou autre produit destiné à être inhalé.

« **Milieu de vie** » : Le milieu de vie correspond aux espaces publics intérieurs et extérieurs.

« **Produits du tabac ou autre produit destiné à être inhalé** » : Les produits assimilés au tabac sont : cigarette, cigare, pipe, cannabis, narguilé (chicha ou pipe à eau) et tous les autres dispositifs servant à fumer du tabac ou des produits du tabac. Incluant la cigarette électronique, et tous les autres dispositifs de même nature, y compris leurs composantes et leurs accessoires.⁶



³ Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé, Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 2010

⁴ Idem

⁵ Idem

⁶ Aux fins de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (chapitre L-6.2), est assimilé à du tabac, tout produit qui ne contient pas de tabac et qui est destiné à être fumé. D. 704-2008, a. 1.

CONDITIONS PROPICES À L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

Pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, trois conditions sont au cœur de l'adoption et du maintien de saines habitudes de vie, soit :

- **Les environnements favorables** qui comprennent des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique et qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités physiques et les environnements sans fumée. Ces éléments peuvent faire partie du micro ou du macro environnement et doivent être considérés dans la réalité objective et perçue, ainsi que dans la complexité de leurs interrelations⁷.

- **La sécurité** qui est un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la santé et le bien-être des individus et de la communauté.⁸ En matière de saines habitudes de vie, la sécurité signifie qu'un individu peut pratiquer une activité physique et s'alimenter en toute quiétude.
- La notion de sécurité inclut également la sécurité alimentaire qui implique notamment que la nourriture soit disponible en quantité et en variété suffisantes, qu'elle soit de qualité et que l'accès physique et financier à cette nourriture soit assuré⁹.
- **Le plaisir** qui correspond à ce qui plaît et procure à un individu un sentiment agréable de contentement¹⁰. Cette notion est à la fois un bienfait recherché autant dans la pratique d'activités physiques que dans l'alimentation, puisque le plaisir permet de retirer un état de satisfaction que l'on souhaite reproduire.

L'arrondissement reconnaît par ailleurs, sans en faire une condition propice, que l'accès précoce autant à des aliments sains et variés qu'à une diversité d'activités et de jeux actifs améliorant les habiletés motrices pour les tout-petits favorise l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie durant l'enfance et l'adolescence. Ces habitudes sont alors plus susceptibles de perdurer à l'âge adulte.¹¹



⁷ 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, ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 2012

⁸ Site Internet de l'Institut national de la santé publique, consulté le 16 février 2017

⁹ Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé, Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), 2010

¹⁰ Définition du dictionnaire français Larousse

¹¹ Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, ministère de la Famille, 2014



Tous à vélo 2017

PRINCIPES DE LA POLITIQUE EN SAINES HABITUDES DE VIE

La Politique en saines habitudes de vie met de l'avant cinq principes qui encadreront les orientations et le plan d'action et guideront le choix des interventions à privilégier.

L'ACCESSIBILITÉ :

Permet à tous d'adopter facilement de saines habitudes de vie, en considérant les prix, les distances, les moyens de transport disponibles, les horaires, l'absence de barrière physique et sociale et l'accès à l'information, tout en tenant compte des inégalités sociales.

LA COLLABORATION ENTRE LES PARTENAIRES :

Veut encourager une culture de partenariat durable entre les acteurs intervenant sur le territoire de l'arrondissement afin de favoriser la complémentarité des actions visant l'adoption de saines habitudes de vie par tous.

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE :

Favorise un développement économique, social, culturel et environnemental cohérent, répondant aux besoins actuels et futurs des communautés.

L'ENGAGEMENT ENVERS LA PARTICIPATION CITOYENNE :

S'assure de la contribution des citoyens au regard des décisions portant sur des choix significatifs pour le développement de leur communauté.

LA RECONNAISSANCE ET LA MISE EN VALEUR DE LA DIVERSITÉ CULTURELLE :

Admet la pluralité des cultures en respectant les différences et en favorisant les dynamiques et les échanges interculturels.

ENJEUX ET CONSTATS

Cette section présente les constats incluant les acquis et les éléments à améliorer ainsi que les grands enjeux auxquels l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles fait face en matière de saines habitudes de vie. Ils découlent de l'analyse des consultations réalisées, des discussions au sein du comité de pilotage et d'un portrait des initiatives porteuses réalisé par les partenaires. Ces enjeux représentent les défis potentiels pour l'arrondissement en matière de saines habitudes de vie dans la situation actuelle et prévisible.

ENJEU : la volonté populaire d'adopter de saines habitudes de vie

CONSTATS :

- Une préoccupation envers les saines habitudes de vie intégrée au discours des élus et dans les outils de promotion de l'arrondissement;
 - Les nombreuses politiques et plans de l'arrondissement qui valorisent les saines habitudes de vie;
 - Les legs, en matière de représentation, promotion et mobilisation, laissés par les deux regroupements de partenaires en saines habitudes de vie et mis en place dans le cadre de Québec en Forme, soit le Comité saines habitudes de vie Pointe-aux-Trembles–Montréal-Est de la CDC de la Pointe et les Partenaires du mouvement pour les saines habitudes de vie à Rivière-des-Prairies;
 - Les analyses et les actions des partenaires visant à rejoindre les populations les plus vulnérables;
 - Les initiatives d'éducation populaire comme celle des Jardins Skawanoti;
- La mise sur pied par le CIUSSS d'une équipe dédiée à la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie;
 - Le fait que la presque totalité des répondants au sondage disent trouver très important ou important la pratique d'activités physiques et sportives (96,3 %) et la saine alimentation (98,4 %);
 - Le fait que plusieurs obstacles à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation soient liés à des motifs personnels : le manque de temps, le manque d'intérêt, le manque de motivation ou un horaire peu facilitant (garde partagée, devoirs, enfants de jeunes âges, etc.);¹²
 - Les statistiques démontrant que la population du territoire est moins active et a des prévalences de maladies chroniques plus élevées que la moyenne montréalaise¹³.

Défi

Le défi pour l'arrondissement est de sensibiliser la population de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles en matière de saines habitudes de vie, ce qui représente un enjeu de taille puisqu'il vise à modifier les comportements des individus et interpelle tous les acteurs.



¹² Darvida Conseil, Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, février 2017

¹³ TOPO2012 : enquête sur les maladies chroniques et leurs déterminants. Cette enquête a été possible grâce à la participation volontaire de 11 000 Montréalais âgés de 15 ans et plus répartis dans les 12 CSSS (Centre de santé et des services sociaux) de l'île de Montréal, Direction régionale de santé publique de Montréal)

ENJEU : l'accès à des aliments sains à coût abordable

CONSTATS :

- La présence des six jardins communautaires, de six zones libres d'agriculture urbaine et du jardin collectif Skawanoti permettant l'accès à des aliments nutritifs et au développement de connaissances et de compétences en saine alimentation tout en suscitant l'implication de citoyens;
- La tenue d'un marché public estival dans les deux quartiers;
- La tenue de l'événement horticole « Cultivons le Plaisir », visant à promouvoir et à démocratiser le jardinage;
- Les nombreuses activités en lien avec la saine alimentation réalisées dans les écoles du territoire et visant la sensibilisation, l'initiation et l'offre de nourriture saine pour des déjeuners, des dîners ou des collations;
- Les nombreuses initiatives porteuses réalisées à ce jour par les organismes du territoire, notamment :
 - L'offre d'ateliers culinaires divers auprès des tout-petits, des enfants, des parents, des bénévoles, des entraîneurs sportifs, etc.
 - Les cuisines collectives;
 - La mise en place de l'Échoppe de Gaïa, une entreprise d'économie sociale offrant une fruiterie communautaire;
 - Les nombreux services de dépannage alimentaire;
 - La mise sur pied d'un réseau alimentaire des acteurs de l'est de Montréal favorisant le réseautage et une économie circulaire au niveau local;
 - Les divers services de distribution de paniers ou de boîtes de légumes et de fruits frais, dont l'initiative communautaire des Boîtes économiques pour tous.
- Une offre commerciale limitée de produits alimentaires sains¹⁴ sur le territoire de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles;
- Les services de transport en commun restreints qui rendent plus difficile l'accès aux aliments sains et abordables¹⁵;
- Les nombreuses études et acteurs notant la présence de « déserts alimentaires »¹⁶;



- L'accès aux fruits et légumes frais qui est qualifié de nul ou négligeable pour la très grande majorité des personnes vivant sous le seuil de faible revenu¹⁷;
- Le coût des aliments qui ressort comme le principal obstacle dans le développement d'une saine alimentation, selon les réponses obtenues au sondage¹⁸ et ceci, malgré le fait que les répondants au sondage soient majoritairement plus à l'aise financièrement que l'ensemble de la population;
- La disponibilité, la qualité et la diversité des aliments sains dans les établissements publics de l'arrondissement (arénas, centres communautaires, piscines) identifiés comme des faiblesses par la population et certains organismes.

Défi

Le défi pour l'arrondissement réside dans le soutien à la bonification de l'offre commerciale et communautaire d'aliments sains à un coût abordable.

¹⁴ Mémoire déposé dans le cadre de la consultation publique Agriculture urbaine à Montréal, *Montréal, un avenir à cultiver*, par Éco de la Pointe-aux-Prairies, CDC de la Pointe, CDC de Rivière-des-Prairies, Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île, 14 juin 2012, p. 5.

¹⁵ Idem

¹⁶ Idem

¹⁷ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, *Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal, Regard sur le territoire du CSSS de la Pointe-de-l'Île*, 2014, p. 4

¹⁸ Darvida Conseil, *Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie, pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles*, février 2017

ENJEU : des déplacements en transport actif facilités et sécuritaires

CONSTATS :

- La présence de 69 kilomètres de pistes cyclables;
- La poursuite de la planification et du développement du réseau cyclable (11,5 km en 2017-2018);
- La mise en œuvre du Plan d'apaisement de la circulation (2016-2018);
- La planification et la réalisation de liens piétonniers lors de la planification de projets résidentiels;
- L'installation de supports à vélo par les écoles;
- La présence de nombreuses initiatives porteuses réalisées, à ce jour, par les organismes du territoire, notamment :
 - Marche-ta-Zone (tracés de marche au sol vers une école primaire);
 - Aînés actifs à vélo (vélo-taxi);
 - Forum sur le transport;
 - Audits piétonniers;
 - Marche exploratoire (jeunes, aînés);
 - Je me déplace dans mon quartier (prévention/sensibilisation pour les jeunes);
 - Bazar de matériel sportif d'été et de vélos usagés (remise de vélos gratuits);
 - Sensibilisation aux règles de sécurité à vélo et aux déplacements actifs dans les écoles.
- Une faible utilisation du transport actif par les adultes pour se rendre à leur lieu de travail (3 %) ¹⁹;
- Une faible utilisation du transport actif par les jeunes élèves montréalais du secondaire durant l'année scolaire (7 % des garçons et 4 % des filles) ²⁰;

- Des éléments à améliorer identifiés par une proportion importante de répondants au sondage, en vue de favoriser le transport actif dont : l'ajout d'éclairage (rues, parcs, promenades, etc.) (51 %), l'entretien et le déneigement des trottoirs (49,2 %), le développement et l'entretien du réseau cyclable (48,6 %), l'amélioration du sentiment de sécurité à pied (42,4 %) et à vélo (37,3 %) et l'ajout de trottoirs (36,5 %) ²¹;
- Des nombreux freins aux déplacements en transport actif vers les établissements scolaires du territoire ²²;
- Le transport actif des jeunes et leur famille perçu comme un enjeu par les deux Regroupements de Québec en Forme du territoire.

Défis

Les défis liés aux déplacements en transport actif à Rivière-des-Prairies et Pointe-aux-Trembles touchent à la fois la mise en place d'environnements favorisant l'accès à des voies de transports actifs sécurisées, l'intermodalité ²³ avec le transport collectif et l'accroissement de l'offre de services de proximité qui incitent au transport actif.



Marche-ta-Zone | Tracés de marche au sol vers une école primaire

¹⁹ Montréal en statistiques, Profil sociodémographique de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, Juillet 2014

²⁰ CISSS Centre-Est-de-l'île-de-Montréal, L'activité physique de loisir et de transport chez les jeunes du secondaire à Montréal, 2010-2011

²¹ Darvida Conseil, Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, Février 2017

²² Plan de déplacement scolaire arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, écoles primaires des commissions scolaires de la Pointe-de-l'Île et English-Montréal, À pied, à vélo, ville active, Vélo-Québec, Printemps 2014

²³ L'intermodalité constitue « l'aptitude d'un système de transport à permettre, pour les marchandises ou les personnes, l'utilisation d'au moins deux modes de transport de manière intégrée dans une chaîne de transport continue et optimale », Office québécois de la langue française, Grand dictionnaire terminologique.

ENJEU : une offre abondante d'activités physiques et d'événements répondant aux besoins de la population

CONSTATS :

• En général :

- Le Plan d'action 2016-2018 en sport et en activité physique dont s'est doté l'arrondissement;
- Le manque d'accès à des plateaux intérieurs limitant le développement de l'offre d'activités²⁴ identifié comme une faiblesse par les organismes ayant répondu au sondage;
- L'offre d'installations et d'activités physiques et sportives globalement appréciée dans l'arrondissement²⁵;
- Les 108 organismes reconnus par l'arrondissement et qui offrent des activités culturelles, physiques, de loisir, sportives et de soutien à la communauté.

• Les infrastructures :

- La présence de lieux rassembleurs où se déroulent plusieurs activités tels que les nombreux parcs²⁶, la place du Village-de-la-Pointe-aux-Trembles, la place Paul-Déjean, les marchés publics et la future plage de l'Est;
- Les nombreuses infrastructures de loisir de l'arrondissement dont : 5 centres communautaires et récréatifs, 2 aré纳斯, 3 piscines intérieures et 4 piscines extérieures, 5 pataugeoires, 11 jeux d'eau, 15 patinoires extérieures, 65 plateaux sportifs (voir annexe) dans les parcs dont 4 parcs de planches à roulettes, 2 pistes de danse extérieures, 1 circuit de BMX extérieur et 1 dek hockey;
- Les plans d'aménagement ou de réfection d'infrastructures dont l'installation d'une piscine olympique extérieure;
- Le Plan de développement des terrains de soccer et de balles dont s'est doté l'arrondissement en 2015.

• L'offre d'activités physiques et sportives :

- Les 500 activités de sports et de loisir offertes par les organismes;
- Les nombreuses activités de sport et loisir offertes aux jeunes, dont :
 - Les activités de psychomotricité pour les 0-5 ans;
 - Les deux sessions d'activités à coûts abordables (dix samedis par sessions) offertes par Impact Jeunesse aux jeunes du primaire de Pointe-aux-Trembles;
 - Un comité de promotion des activités sportives des jeunes du secondaire;
 - Les nombreux clubs de marche ou de courses dans les écoles;

- La cinquantaine d'équipes sportives dans les écoles de niveau secondaire;
- L'animation du HLM Séguin;
- Les boîtes Prêt-à-Bouger disponibles dans 4 parcs (pour emprunter du matériel de sport et de loisir);
- Les ballons intensifs (programme permettant aux jeunes de parfaire leur technique de basketball et de se développer sur le plan personnel et social, au cours d'un camp d'entraînement intensif durant l'été);
- Les camps de jour et de la relâche;
- Les activités sportives et l'animation dirigée dans les parcs tout l'été via la programmation de Zone Active.



• Les événements mettant en valeur les activités physiques et les sports :

- L'adhésion aux campagnes nationales : Défi Santé, Journée nationale du sport et de l'activité physique;
- Les Fêtes de la famille;
- RDP Fête en santé;
- Jouer dehors, c'est du sport;
- Le Marathon d'activités physiques;
- Le demi-marathon de la Pointe-de-l'Île;
- Tous à vélo;
- La marche de la mairesse;
- Les Jeux de Montréal;
- Plaisirs d'hiver;
- Magie d'automne;
- Skatefest.

²⁴ Darvida Conseil, Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles, février 2017

²⁵ Rapport d'analyse, Qualité des services et des activités de l'arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles, CROP, 2014

²⁶ Les parcs sont présentés de façon plus détaillée à l'enjeu : Des parcs et espaces verts et bleus fréquentés.



- Gratuité pour la réservation de plateaux sportifs par les organismes;
- Prêt de matériel aux organismes.
- La tarification de l'offre d'activités physiques sur le territoire de l'arrondissement se situant, après comparaison, dans la moyenne avec les villes et arrondissements limitrophes;
- Les frais d'inscription trop élevés (42,9 %) et les horaires mal adaptés aux besoins (37,4 %) considérés comme les principaux obstacles à la pratique d'activité physique par les citoyens ayant répondu au sondage²⁷;
- Les politiques de tarification avantageuse (tarifs familiaux, essai de cours gratuit, etc.) mise en œuvre par plusieurs organismes;
- Le soutien en prêt de matériel et en ressources humaines offert par l'arrondissement pour l'organisation d'événements.

• **L'accessibilité aux activités physiques et sportives :**

- Les nombreux programmes de soutien mis en place pour permettre l'accès ou l'émergence d'activités physiques et sportives, notamment :
 - Accès-loisirs pour les citoyens;
 - Soutien financier offert aux organismes pour les programmations régulières et pour le développement d'activités permettant l'exploration de nouvelles tendances;
 - Décllic-Loisir;
 - Mesure de soutien aux camps de jour;

Défi ▶ Le défi pour l'arrondissement est de poursuivre ses actions visant l'amélioration de l'accessibilité aux activités physiques et sportives.

²⁷ Darvida Conseil, Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles, février 2017





ENJEU : une offre de services connue des citoyens

CONSTATS :

- Le fait que, selon un sondage CROP, plus des trois quarts des résidents se considèrent bien informés sur les services et activités offerts par l'arrondissement, particulièrement les résidents habitant depuis plus de 10 ans sur le territoire²⁸;
- Les nombreux moyens mis en place pour informer les citoyens de l'offre en loisir sur le territoire de l'arrondissement, soit :
 - Le répertoire des activités de sports et de loisir;
 - L'affichage dynamique;
 - La Vague estivale;
 - Le site Web de l'arrondissement;
 - Les comptes Facebook et Instagram de l'arrondissement;
 - Le publi-sac scolaire;
 - Le répertoire des disciplines sportives et culturelles dans l'agenda des jeunes des écoles secondaires de Pointe-aux-Trembles;
 - La tenue d'activités promotionnelles ludiques dans les écoles et les CPE.
- La mise en ligne, par la Ville de Montréal, d'un site de consultation sur les loisirs : Loisirs en ligne;
- L'importante méconnaissance qu'ont les citoyens de l'offre d'activités selon les organismes (35,7 %) et les différents acteurs consultés²⁹;

- La méconnaissance qu'ont les citoyens de l'offre d'événements prônant les saines habitudes de vie³⁰. En effet, pour chacun des événements sondés, le tiers des répondants ne pouvaient se prononcer, et ceci malgré le fait que 77 % des répondants affirment avoir un intérêt pour ce type d'événements.³¹

Défi

Le défi pour l'arrondissement est d'améliorer la concertation et la cohérence de ses actions avec celles des organismes pour mieux promouvoir et faire connaître l'offre de services et d'activités auprès des citoyens et inciter ces derniers à y participer.



²⁸ Rapport d'analyse, Qualité des services et des activités de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, CROP, 2014

²⁹ Darvida Conseil, Rapport de consultation et enjeux du territoire en matière de saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, février 2017

³⁰ Idem

³¹ Idem

ENJEU : des parcs et espaces verts et bleus fréquentés

CONSTATS :

- Le positionnement avantageux de l'arrondissement au confluent de la Rivière-des-Prairies et du fleuve Saint-Laurent;
 - Les 125 parcs et espaces verts, dont 13 km de parcs en bordure des rives;
 - La présence de deux parcs-nature (du Ruisseau-De Montigny et de la Pointe-aux-Prairies) dans lesquels on retrouve des sentiers pédestres, cyclables, de ski de fond et de raquettes ainsi que des activités d'animation telles que camps de jour, sorties d'interprétation, etc.;
 - Une soixantaine de plateaux sportifs dans les parcs, incluant deux pistes de danse extérieures;
 - Deux aires d'exercices canins;
 - De nombreux événements et activités se tenant dans les parcs;
- Le travail d'entretien et de réfection réalisé par l'arrondissement, notamment :
 - La mise en œuvre d'un Plan de développement des terrains de soccer et de balle (2016-2018);
 - Le renouvellement des aires de jeux pour enfants;
 - L'ajout d'éclairage dans les parcs;
 - L'implantation de six exerciseurs dans les parcs;
 - L'aménagement de jeux de fer;
 - L'installation de mobilier urbain;
 - La mise en œuvre du Plan bleu vert (2016-2020).
 - Les nombreuses initiatives porteuses réalisées à ce jour par les divers organismes du territoire, notamment :
 - Le verdissement des cours d'écoles primaires;
 - La création et la mise en œuvre du concept Zone-Active visant l'animation dans les parcs, soit :
 - Prêt-à-Bouger : boîtes de matériel en libre-service;
 - Escouade en Forme : patrouille d'activités sportives;
 - Parc-O-Défi : développement d'activités ludiques pour les enfants à partir du mobilier urbain présent dans les parcs.



- L'offre de sorties en kayak durant deux journées par l'Éco de la Pointe-aux-Prairies;
- L'offre d'activités de pêche en été et en hiver sur le fleuve et la rivière (par les organismes GUEPE et le Comité ZIP Jacques-Cartier);
- La semaine des Olympiades des services de garde;
- L'offre d'activités dans les parcs dans le cadre du programme Impact Jeunesse (raquette, ski de fond, etc.);
- Les opérations de nettoyage des berges et des boisés de l'arrondissement.
- Des besoins identifiés de façon marquée par les répondants au sondage : la présence et l'entretien de toilettes publiques accessibles et de fontaines d'eau, l'ajout de modules de jeu pour enfants et l'ajout de parcours ou de modules d'entraînements pour les adultes³²;

- La préoccupation à l'égard du sentiment de sécurité dans les parcs identifiée à la fois par les répondants du sondage réalisé dans le cadre de cette démarche (29,3 %)³³, dans le sondage CROP (35 %)³⁴ et dans des commentaires émis par certains acteurs.

Défi



Le défi pour l'arrondissement est de rendre l'environnement physique vert et bleu plus favorable aux saines habitudes de vie, en vue d'en accroître la fréquentation et ce, de façon sécuritaire.

³² Idem

³³ Idem

³⁴ Rapport d'analyse, Qualité des services et des activités de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles, CROP, 2014



AXES D'INTERVENTION ET ORIENTATIONS

Les axes d'intervention et les orientations établissent les grands chantiers que souhaite accomplir l'arrondissement et ses partenaires au cours des prochaines années. Cinq axes d'intervention ont été retenus afin de répondre aux grands enjeux découlant des constats et des défis. À l'intérieur de chaque axe, des orientations sont identifiées.

AXE 1 : LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE

ORIENTATIONS :

- 1.1 L'information continue et la mobilisation des citoyens envers l'adoption de saines habitudes de vie
 - 1.2 La mobilisation, la concertation et le partenariat entre les acteurs de l'arrondissement et de la communauté autour des saines habitudes de vie
-

AXE 2 : DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

ORIENTATIONS :

- 2.1 L'accès à des aliments sains
 - 2.2 Le renforcement des connaissances et des compétences alimentaires et culinaires de la population
-

AXE 3 : DES DÉPLACEMENTS EN TRANSPORT ACTIF FACILITÉS ET SÉCURITAIRES

ORIENTATIONS :

- 3.1 Le développement et la consolidation des infrastructures favorisant le transport actif
 - 3.2 L'amélioration du transport collectif favorisant l'intermodalité et le transport actif
 - 3.3 L'aménagement du territoire favorisant le développement de services de proximité, accessibles en transport actif
-

AXE 4 : UNE OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET D'ÉVÉNEMENTS ADAPTÉE AUX BESOINS DES CITOYENS

ORIENTATIONS :

- 4.1 L'amélioration de l'accès aux activités physiques
 - 4.2 La valorisation des événements qui intègrent ou qui prônent les saines habitudes de vie
 - 4.3 Le soutien et la promotion de l'offre d'activités et d'événements
-

AXE 5 : DES PARCS ET ESPACES VERTS ET BLEUS FRÉQUENTÉS

ORIENTATIONS :

- 5.1 L'amélioration de l'accès aux parcs et espaces verts et bleus et l'accroissement de leur utilisation
- 5.2 Le respect d'environnements sans fumée dans le cadre de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (chapitre L-6.2)

MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DE LA POLITIQUE

Le processus d'élaboration de la Politique en saines habitudes de vie s'est réalisé dans une volonté de susciter la participation de la population, des organismes et des acteurs de l'arrondissement afin de s'assurer que cette Politique corresponde aux préoccupations et aux aspirations des citoyens de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles.

L'adoption de la Politique ne signifie pas que cet exercice est terminé, bien au contraire. Il se poursuit par l'élaboration et la mise en œuvre d'un plan d'action de l'arrondissement.

Cette mise en œuvre s'effectuera en collaboration avec différents partenaires dans une approche structurée et intégrée.

Ainsi, l'arrondissement veillera à mettre en place un comité de partenaires qui aura quatre principaux rôles soit :

- Agir comme ambassadeurs de la Politique et de son plan d'action;
- Travailler en collaboration avec l'arrondissement pour la mise en œuvre de certaines actions;

- Réaliser les suivis et les bilans annuels du plan d'action et émettre des recommandations à l'arrondissement sur des ajustements éventuels;
- Faire les liens avec l'ensemble des acteurs du territoire pour maximiser la complémentarité des actions mises en œuvre en saines habitudes de vie.

Enfin, l'arrondissement de Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles tient à souligner le dynamisme de ses citoyens et des organismes œuvrant sur son territoire. Par leur implication au sein de la communauté, ils rendent l'environnement de plus en plus favorable à l'adoption de saines habitudes de vie par l'ensemble de la population. C'est pourquoi cette Politique considère essentielle la contribution des citoyens, des partenaires institutionnels, des organismes à but non lucratif, des organismes du milieu associatif, des entreprises privées et des autres intervenants du milieu. Leurs actions facilitent l'implantation de choix sains dans la communauté. Les partenaires impliqués représentent les forces vives de l'arrondissement tant individuellement que collectivement. Ils contribuent à actualiser la vision prônée dans cette Politique.



ANNEXE - LISTE DES PLATEAUX SPORTIFS

PLATEAUX SPORTIFS	ATHLÉTISME	BASEBALL	BASKETBALL	BOCCE	DEK HOCKEY	CIRCUIT BMX	EXERCISEURS URBAINS	FER	PÉTANQUE	PLANCHE À ROULETTES	SOCCER	TENNIS	PISTE DE DANSE
PARCS POINTE-AUX-TREMBLES													
CLÉMENTINE-DE LA ROUSSELIÈRE Boulevard De La Rousselière/rue Notre-Dame		●	●					●				●	
DANIEL-JOHNSON Boulevard du Tricentenaire/rue De Montigny	●	●									●	●	
DES PINS 42 ^e Avenue/rue Cherrier							●						
ÉCOLE MARC LAFLAMME/LE PRÉLUDE 555, 19 ^e Avenue											●		
ÉCOLE SECONDAIRE DE LA POINTE-AUX-TREMBLES 15200, rue Sherbrooke Est	●	●	●			●				●	●	●	
EMMA-BOURBONNAIS Boulevard Saint-Jean-Baptiste/au nord de la rue Notre-Dame										●			
FRANÇOIS-VAILLANCOURT Rue René-Lévesque/31 ^e Avenue							●						
MARIA-GORETTI 86 ^e Avenue/rue Des Capucins											●		
MONTMARTRE Rue De Montigny/60 ^e Avenue											●		
PLATEAUX SPORTIFS													
RENÉ-LECAVALIER Rue Georges-Vermette/rue De Montigny									●				
RICHELIEU 40 ^e Avenue/rue Forsyth			●						●				
SAINT-GEORGES 26 ^e Avenue/rue Prince-Albert							●		●				
SAINT-JEAN-BAPTISTE Boulevard Saint-Jean-Baptiste/rue René-Lévesque				●					●		●		●
SAINT-MARCEL Rue De Montigny/6 ^e Avenue		●							●		●		
YVES-THÉRIALT Rue Yves-Thériault/rue Thérèse Giroux									●				
ARÉNA RODRIGUE-GILBERT Boulevard du Tricentenaire/rue Joseph-D'Argent										●			

PLATEAUX SPORTIFS	ATHLÉTISME	BASEBALL	BASKETBALL	BOCCE	DEK HOCKEY	CIRCUIT BMX	EXERCISEURS URBAINS	FER	PÉTANQUE	PLANCHE À ROULETTES	SOCCER	TENNIS	PISTE DE DANSE
PARCS RIVIÈRE-DES-PRAIRIES													
ALBÉRIC-BOURGEOYS Avenue André-Ampère/25 ^e Avenue							●						
DON-BOSCO Avenue Rita-Levi-Montalcini/boulevard Perras		●	●		●					●			
ARMAND-BOMBARDIER Boulevard Armand-Bombardier/boulevard Perras		●	●										
CLAUDINE-VALLERAND 27 ^e Avenue/rue Pierre-Maguet											●		
CONRAD-POIRIER Rue Salomon-Marion/boulevard Perras											●		
PARC DE LA MOLISE 38 ^e Avenue/rue Rosario-Bayeur											●		
DOLLARD-MORIN Rue La Valinière/boulevard Maurice-Duplessis				●							●	●	●
FRANCESCO-IACURTO Boulevard Marc-Aurèle-Fortin/rue Maude-Abbott							●						
MARIE-CLAIRE-DAVELUY 5 ^e Rue/rue Jean-Yves-Bigras				●							●	●	

PLATEAUX SPORTIFS	ATHLÉTISME	BASEBALL	BASKETBALL	BOCCE	DEK HOCKEY	CIRCUIT BMX	EXERCISEURS URBAINS	FER	PÉTANQUE	PLANCHE À ROULETTES	SOCCER	TENNIS	PISTE DE DANSE
PASQUALE-GATTUSO Avenue Alexis-Carrel/rue Ludger-Gravel			●	●							●		
PEHR-KALM Rue La Galissonnière/rue Marcel-Raymond			●								●		
PIERRE-BLANCHET Avenue Pierre-Blanchet/avenue André-Ampère				●							●		
RENÉ-MASSON À l'arrière du 9179, boulevard Perras/48 ^e Avenue											●		
SAINT-JOSEPH Boulevard Gouin/68 ^e Avenue		●											
SAINTE-MARTHE NORD 19 ^e Avenue/boulevard Gouin		●											
SAMUEL-MORSE Avenue André-Dumas/avenue Samuel-Morse				●							●		



ville.montreal.qc.ca/rdp-pat



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal 