

 **MONTRÉAL
PHYSIQUEMENT
ACTIVE**

MONTRÉAL, MÉTROPOLE EN SANTÉ



**MÉMOIRE MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE
VERS UNE POLITIQUE DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL**

JANVIER 2017



PRÉSENTATION

Ce mémoire est rédigé par Vincianne Falkner, coordonnatrice régionale, Montréal physiquement active, et relu par le comité de coordination du Plan d'action Montréal physiquement active.

Dans le cadre de l'exercice de consultation préalable à l'élaboration de la nouvelle mouture de la Politique de développement social de la Ville de Montréal, Montréal physiquement active souhaite partager ses préoccupations et proposer des recommandations concernant les saines habitudes de vie des montréalaises et montréalais.

MONTRÉAL PHYSIQUEMENT ACTIVE

Montréal physiquement active est un plan d'action mis en place suite à une série de consultations avec le milieu :

- Une consultation publique émise par la *Commission sur le patrimoine, la culture et le sport* en 2013 avec plus de 80 mémoires déposés qui ont amené treize recommandations déposées au Comité exécutif et au Conseil de Ville ;
- Toujours en 2013, la mise en place de la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie (désormais appelé Montréal, métropole en santé) qui déploie ses actions grâce à deux mobilisations, Montréal physiquement active et Système alimentaire montréalais ;
- En 2014, la Ville de Montréal et ses 19 arrondissements adhèrent à la Charte de Toronto pour l'activité physique. La Politique du sport et de l'activité physique est également mise en place et plus de 300 partenaires se rencontrent et se concertent afin d'identifier les orientations 2014-2025 lors d'un sommet de deux jours.

Depuis, Montréal physiquement active concerte une centaine de partenaires qui travaillent autour d'un plan d'action et 4 grands axes d'intervention :

1. Aménager des milieux de vie en faveur de l'activité physique ;
2. Rendre accessible le transport actif et le plein air urbain ;
3. Valoriser la pratique sportive et ses événements ;
4. Promouvoir et communiquer un mode de vie physiquement actif.

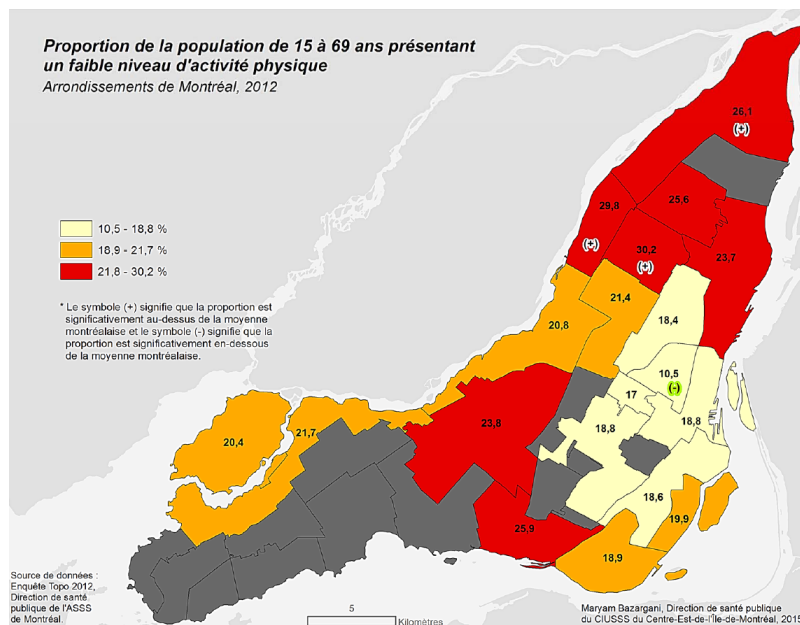
Pour prendre rapidement connaissance de Montréal physiquement actif, veuillez visionner la vidéo : <https://youtu.be/3wjscHS4bW4>



FAITS SAILLANTS

L'Organisation mondiale de la santé a reconnu la sédentarité comme le 4^e facteur de risque associé à la mortalité dans le monde. Montréal ne fait pas exception. Une trop grande partie de la population montréalaise - jeunes, adultes et aînés - est inactive, ce qui est devenue une préoccupation importante de santé publique. Cette situation a une incidence majeure sur le développement de plusieurs maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, certains cancers.

Plusieurs études nous le rappellent constamment, le taux d'activité physique est en baisse au sein de la population en général. L'Enquête Topo 2012, menée par la Direction régionale de santé publique a d'ailleurs identifié la proportion de la population montréalaise de 15 à 69 ans présentant un faible niveau d'activité physique à Montréal. Plus on s'éloigne du centre-ville et moins on atteint le niveau d'activité physique quotidien recommandé.



Quelques autres chiffres démontrent bien l'importance de mettre en place des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif auprès de toute la population :

- En 2010-2011, plus des deux tiers (70 %) des élèves du secondaire à Montréal n'atteignait pas le volume d'activité physique recommandé (Institut de la statistique du Québec, Enquête sur la santé des jeunes au secondaire 2010-2011) ;
- En 2009-2010 au Québec, seulement une adolescente sur trois et un adolescent sur deux sont physiquement actifs au moins sept heures par semaine (Kino-Québec, l'activité physique et sportive des adolescentes, 2012) ;



- 78 % des jeunes montréalais de 3 à 17 ans font du vélo alors que la moyenne québécoise est de 85 % (État du vélo 2015, Vélo Québec) ;
- Le quart des Montréalais de 65 ans et plus ont déclaré être inactif durant leurs loisirs. (Vieillir à Montréal, un portrait des aînés, DRSP, 2008);

Et les données sur la participation des nouveaux immigrants à des activités sportives et de transports actifs dans leur milieu d'accueil sont encore rares.

RECOMMANDATIONS

Afin que le mode de vie physiquement actif soit un enjeu essentiel dans les réflexions de la prochaine Politique de développement social, nous vous proposons nos recommandations de la façon suivante :

- en répondant aux questions identifiées dans le cahier de consultation *Vers une politique de développement social*. Veuillez noter que nous n'avons répondu qu'aux questions pertinentes à nos interventions.

Question 1 : Que vous inspirent la vision et les valeurs liées à la Politique ?

Concernant l'énoncé de vision, nous avons l'impression que les termes citoyens et citoyennes font abstractions **de tous les organismes du milieu qui oeuvrent également** à la mise en place des quartiers durables, solidaires et inclusifs. De plus, nous ajouterions les notions de **bouger, jouer et se déplacer activement** dans l'énoncé *une ville où il fait bon vivre, grandir et travailler*.

Question 2 et 3 : Selon vous y-a-t-il d'autres enjeux actuels et émergents à prendre en considération ?

Nous proposons de redéfinir l'enjeu **améliorer le cadre de vie notamment dans les quartiers défavorisés** car il sert un peu de fourre tout pour les activités de loisirs, de sport et culturelles. L'énoncé *offrir des infrastructures qui permettent à la communauté et aux individus de réaliser leur plein potentiel* ne met pas assez la table à l'importance de la mise en place d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif surtout dans les quartiers défavorisés qui sont souvent des lieux moins bien desservis en installations sportives et en aménagements facilitant le transport actif. Tout comme la saine alimentation, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif devrait être un enjeu clairement identifié dans la politique.

Question 6 et 7 : Comment les approches privilégiées ici permettent-elles ou non d'aborder les enjeux, situations et problèmes liés au développement social ?

Nous sommes très favorables aux approches identifiées telles que **le soutien aux actions multisectorielles et intégrées** et **la mobilisation des acteurs**. Montréal physiquement active est d'ailleurs un plan d'action qui concerté une centaine de partenaires multisectoriels en transports actifs, en sport, en loisir, en plein air et en prévention de la santé. Cette approche hors silo nous a



permis de mettre en œuvre plusieurs projets prenant en compte les différents enjeux. L'approche multisectorielle nous a également permis de travailler avec le Plan d'action Système alimentaire montréalais sur des actions transversales. Nous recommandons également que le plan de développement social **s'arrime avec le plan de développement durable et la Politique de l'enfant** qui ont été mis en place récemment à la Ville de Montréal et qui souhaitent également agir sur les saines habitudes de vie. Nous insistons sur l'importance que la Politique de développement social soit développée et travaillée de façon transversale avec les directions du transport, de l'aménagement, du développement économique, du sport, du développement durable et des grands parcs de la Ville de Montréal afin d'assurer la cohérence des actions sur le terrain.

Question 9 : Selon vous, quelles sont les pistes d'interventions sur lesquelles la Ville de Montréal doit agir de façon prioritaire ?

Bien que nous croyons que la sécurité financière est une étape essentielle dans l'acquisition des besoins de base des individus (orientation 4 qui est de *contribuer à la vitalité sociale et économique*), l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie est également très important.

Les orientations 1 et 2 qui sont de **Développer des quartiers montréalais pour tous** et de **Favoriser l'équité et l'accessibilité** sont prioritaires à plusieurs niveaux :

- Selon une étude réalisée par la Direction régionale de santé publique en 2015 intitulée *L'influence des caractéristiques de l'environnement bâti sur l'activité physique de transport, l'obésité et la sécurité des déplacements*, l'aménagement des quartiers influence l'activité physique de transport, ainsi que la prévalence de l'obésité. **Une densité résidentielle élevée, une grande diversité de commerces et services ainsi qu'un système de transport collectif efficace** sont des caractéristiques qui favorisent le transport actif. De plus, la réduction du volume et la vitesse des véhicules sur les routes ainsi que **l'implantation d'aménagements sécuritaires pour les piétons et les cyclistes** sont des interventions qui permettent d'augmenter le transport actif.

Doter les quartiers d'équipements collectifs sportifs et de loisirs variés et accessibles est également important afin de contribuer à un mode de vie physiquement actif. Cependant, l'offre d'activités sportives et de plein air doit correspondre aux besoins de tous ; enfants, familles, jeunes adultes et aînés. Cela doit se traduire par **des horaires adaptés, une offre variée et renouvelée mais aussi des espaces de découvertes pour les nouveaux arrivants été comme hiver.**

À Montréal, moins de 40 % des 50 ans et plus ont un mode de vie physiquement actif. Il faut également contribuer à **la mise en place d'environnements favorables au vieillissement actif** autant par la sécurisation de leurs déplacements actifs que par l'adaptation de l'offre d'activités sportives et de plein air.



Dans le cadre de son Plan d'action 2014-2016, Montréal physiquement active a soutenu plusieurs projets qui ont contribué à faire de Montréal, une métropole active :

- Le projet **Trottibus** qui accompagne les élèves du primaire à pied à l'école de façon sécuritaire grâce à des bénévoles est présent dans 7 arrondissements montréalais et a sensibilisé près de 9 000 jeunes aux transports actifs (projet porté par la Société canadienne du cancer) ;
- **Mon service de garde physiquement actif** est un projet mené par les cinq Commissions scolaires de Montréal et la Direction régionale de santé publique afin d'outiller les éducatrices en service de garde à l'importance du bouger. Certains jeunes peuvent passer jusqu'à 25 heures par semaine à leur service de garde soit le même nombre d'heures qu'en classe ;
- **Petite enfance, grande forme** réalisé par le Regroupement des CPE de l'île de Montréal accompagne les Centres de la petite enfance dans la réalisation du cadre de référence québécois Gazelle et Potiron qui a pour but de créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur des enfants ;
- Le programme **Cycliste averti** forme des élèves de 6^e année primaire aux règles de sécurité routière à vélo grâce à une formation théorique mais aussi avec des sorties terrain (porté par Vélo Québec) ;
- **L'Audit de potentiel piétonnier actif et sécuritaire** développé par la Direction régionale de santé publique, permet l'identification et l'analyse des caractéristiques favorables ou non à la marche pour un quartier, un parcours ou un segment de rue préalablement identifié. La FADOQ île de Montréal est d'ailleurs un groupe cible qui accompagne les initiateurs du projet sur le terrain dans des marches exploratoires afin d'identifier les sites problématiques ;
- **Déclat loisir** mené par Sport et loisir de l'île de Montréal permet aux familles et jeunes adultes de vivre une initiation et une démonstration de certains sports et ainsi de fréquenter les installations sportives pour y découvrir la programmation ;
- **La K-ravane des Jeux de la rue** est une camionnette avec du matériel sportif qui sillonne les parcs montréalais grâce à une équipe d'intervenants (dans le cas présent des pairs) afin de proposer aux jeunes des activités sportives spontanées ;
- **Parc actif** propose la découverte d'activités de plein air au sein de parcs montréalais et permet ainsi au montréalais de se réapproprier leurs espaces verts. De plus en plus d'activités s'offrent d'ailleurs dans les parcs comme les fêtes de famille, fêtes de quartiers afin de reconnecter les citoyens aux espaces verts montréalais (porté par Cardio Plein air et une dizaine de partenaires) ;
- **Les Parcours verts et actifs** sont implantés dans les ruelles montréalaises et offrent à tous des espaces pour le jeu libre, le transport actif et la pratique d'activité physique. En 2015-2016 c'est 4 parcours de 5 km chacun qui ont été mis en place au sein de 3 arrondissements (porté par le Regroupement des éco-quartiers) ;
- **Nager pour survivre** est un programme pour les 8 ans et plus qui évalue les habiletés aquatiques de chaque enfant et lui enseigne les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde car à Montréal, 7 enfants sur 10



pourraient ne pas survivre à une chute inattendue à l'eau (porté par la Société de sauvetage).

Nous recommandons également la poursuite, dans tous les arrondissements, des **Plans de déplacement scolaire du programme À pied, à vélo de Vélo Québec** qui vise à sécuriser les accès aux écoles et la réalisation dans les plans de déplacements. Dans le cadre de cette étude, des entrevues sont réalisées et une marche de repérage est effectuée afin de dresser un diagnostic des habitudes et conditions de déplacement des familles. Cette vue d'ensemble permet ensuite de dresser la liste des obstacles aux déplacements à pied et à vélo et de proposer des mesures correctrices pour rendre le chemin de l'école sécuritaire et agréable.

Questions 10 et 11 :

Concernant les conditions de réussite et les rôles de la Ville, nous appuyons les énoncés tout en recommandant **de prendre appui sur les projets existants dans le milieu** et qui ont fait leur preuve.

Conclusion

Nous sommes heureux de constater que les saines habitudes de vie occupent une place dans les pistes de réflexion menant à la nouvelle Politique de développement social.

Nous espérons que ces pistes se transformeront en actions concrètes afin de contribuer à la vision de Montréal physiquement active de réduire de 10 % la sédentarité de la population montréalaise d'ici 2025.

