

Bâtir des milieux de vie actifs et en santé

Consultations sur le *Plan d'action du sport et du plein air urbains*

Mémoire présenté aux membres de la Commission sur la culture, le patrimoine et les sports

MAI 2018




coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Auteurs

Charlène Blanchette, Dt.P., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Clara Couturier, B.A., M.A, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Révision

Aïssatou Fall, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Sous la direction de

Corinne Voyer, B.Sc. Inf., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : www.cqpp.qc.ca.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2018).

Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

La Coalition Poids réunit les appuis de plus de **460 partenaires** issus du monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058

info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Table des matières

Portrait de la sédentarité chez les jeunes	4
Recommandation 1. Assurer une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action...	6
Recommandation 1.1. Viser prioritairement les enfants et les populations vulnérables.....	6
Recommandation 1.2. Augmenter les occasions d'être physiquement actif.	7
Recommandation 1.3. Renforcer les collaborations.....	8
Recommandation 1.4. Mettre en place des mesures favorables à la saine alimentation.	8
Recommandation 1.5. Miser sur la mobilité active.....	8
Recommandation 1.6. Outiller les arrondissements et les partenaires.....	9
Recommandation 2. Permettre le jeu libre dans les rues résidentielles et ruelles.....	10
Recommandation 3. Augmenter l'accès à l'eau potable gratuite et retirer l'offre de boissons sucrées dans les milieux publics.....	14
Recommandation 4. Favoriser les ententes municipales scolaires.....	18
Recommandation 4.1. Choix de terrains et aménagement à revoir pour les écoles.....	18
Recommandation 5. Mettre en place des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs.....	20
Recommandation 6. Faciliter l'accès aux espaces verts et revoir leur aménagement.	23
Sommaire des recommandations.....	24
Références.....	25

Portrait de la sédentarité chez les jeunes

Dans le cadre de la consultation publique sur le *Plan d'action du sport et du plein air urbains* menée par la Ville de Montréal, la Coalition sur la problématique du poids (Coalition Poids), souhaite partager différentes recommandations pour permettre à tous les citoyens, plus particulièrement les sédentaires, de devenir physiquement actif au quotidien.

La sédentarité est un facteur de risque largement documenté pour l'embonpoint, l'obésité et plusieurs maladies chroniques¹. Les enfants étant de moins en moins actifs, ils sont exposés à des risques plus importants de développer des problèmes de poids et de santé². Au Québec, non seulement observe-t-on une diminution de la pratique d'activité physique chez les jeunes, mais également une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices³.

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient cumuler un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, un seuil loin d'être atteint au Québec, où :

- 44 % des jeunes de 12-17 ans déclarent atteindre les recommandations dans le cadre des loisirs (51 % des garçons et 35 % des filles)⁴ ;
- 29 % des 12-17 ans sont sédentaires ou peu actifs dans leurs loisirs et leurs déplacements⁵ ;
- près de deux jeunes sur trois passent 15 heures ou plus par semaine devant un écran à des fins récréatives⁶ ;
- 59 % des 6-11 ans, sont actifs et 21 % sont moyennement actifs (excluant les jeux libres et les cours d'éducation physique et à la santé dans le cadre scolaire)⁷.

Pourtant, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur leur santé physique, leur bien-être psychologique, leur santé mentale, leurs compétences sociales et leurs habiletés cognitives^{8,9,10}.

L'environnement dans lequel nous vivons influence grandement notre niveau d'activité physique et nos habitudes alimentaires¹¹. Il importe donc de créer des milieux de vie favorables pour diminuer la problématique de sédentarité et d'obésité. Les municipalités jouent un rôle stratégique dans la prévention de l'obésité et de plusieurs maladies et la promotion d'un mode de vie physiquement actif. Leurs interventions et décisions ont des impacts immédiats sur l'environnement et les modes de vie des citoyens.

La Coalition Poids est fière de compter la Ville de Montréal parmi ses partenaires, et ce, depuis 2008. La démarche et la volonté de la Ville de Montréal de créer des environnements favorables à l'activité physique et au sport méritent d'être soulignées. Les recommandations de ce présent mémoire servent à bonifier le *Plan d'action du sport et du plein air urbains*, afin de mieux atteindre cet objectif.

Recommandation 1. Assurer une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action.

Pour maximiser la portée de nos actions, nous avons tout à gagner en nous coordonnant avec les orientations, politiques et plans d'action existants. En effet, les interventions sont plus efficaces lorsqu'elles s'inscrivent dans une vision partagée avec les politiques gouvernementales et régionales.

L'axe d'intervention 9 du *Plan d'action du sport et du plein air urbains*, soit *Assurer une plus grande cohérence et une plus grande complémentarité de l'action municipale au cœur de chacune des interventions*, est l'occasion d'intégrer ce souci de cohérence et de complémentarité.

De récentes politiques gouvernementales en lien avec l'activité physique peuvent guider le travail des municipalités, par exemple la *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*ⁱ(2017), la *Politique de mobilité durable-2030*ⁱⁱ(2018) et la *Politique gouvernementale de prévention en santé*ⁱⁱⁱ (2016). Ces politiques définissent les objectifs prioritaires afin de favoriser un mode de vie sain et actif au sein de la population québécoise.

Recommandation 1.1. Viser prioritairement les enfants et les populations vulnérables.

La *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir* (PAPSL) souligne l'importance de faciliter la pratique d'activités physiques, des sports et des loisirs des enfants afin qu'ils continuent à bouger à l'âge adulte¹². L'ensemble de sa vision repose sur la nécessité de viser prioritairement les enfants en vue d'augmenter la pratique d'activités physiques de la génération future. Pour atteindre cet objectif, la PAPSL compte sur la mobilisation de plusieurs milieux, dont les municipalités.

En 2017, la Ville de Montréal s'est dotée de la *Politique de l'enfant*, qui vise justement à mobiliser les acteurs autour des familles et des communautés afin qu'ils aient « un environnement urbain propice au jeu et à la découverte, conçu et aménagé de manière sécuritaire [et] attrayante »¹³.

ⁱ http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf

ⁱⁱ https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/ministere/role_ministere/DocumentsPMD/politique-mobilite-durable.pdf

ⁱⁱⁱ <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>

S'assurer de viser les enfants dans chacun des axes d'intervention du *Plan d'action du sport et du plein air urbains* permettrait de garantir une cohérence de vision, d'action et ainsi, d'en multiplier les retombées positives. De plus, assurer l'accès à l'activité physique libre aux enfants dans toutes sortes de contextes et à des déplacements actifs sécuritaires permet à toute la population montréalaise d'en bénéficier, car les barrières au mode de vie actif sont réduites. Dans ce mémoire, les recommandations 2, 4 et 5 appuient cette nécessité d'octroyer une place centrale aux enfants dans les interventions en matière d'activité physique.

La finalité de la PGPS est d' « agir sur un ensemble de facteurs en vue d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie de la population du Québec et de réduire les inégalités sociales de santé » ¹⁴. Dans cette optique, en plus d'intervenir avec une vision orientée vers les enfants, les populations vulnérables doivent être considérées. Pour ce faire, il importe d'agir prioritairement dans les secteurs défavorisés, car les environnements y sont souvent moins favorables à la santé et leurs besoins plus importants.

Recommandation 1.2. Augmenter les occasions d'être physiquement actif.

Dans la *Politique gouvernementale de prévention en santé* (PGPS), le ministère de la Santé et des Services Sociaux mise sur la création d'environnements qui favorisent le mode de vie physiquement actif. Son *Plan d'action* et le *Plan d'action du sport et du plein air urbains* ont le même objectif. La PGPS précise que l'« accès à des espaces naturels propices à la pratique d'activités physiques, aux loisirs et au jeu libre » est nécessaire¹⁵. Dans ce mémoire, les recommandations 2,4, 5 et 6 visent à bonifier les axes d'intervention du *Plan d'action du sport et du plein air urbains* actuel en vue d'augmenter cet accès.

Recommandation 1.3. Renforcer les collaborations.

Dans la *Politique de la réussite éducative*^{iv}, le ministère de l'Éducation souhaite raffermir les liens entre les milieux éducatifs et les différents acteurs de la communauté, dont les municipalités. Le partage d'équipement et d'infrastructures avec le milieu scolaire permettrait d'optimiser la pratique d'activité physique des jeunes en permettant de bonifier l'offre d'activités physiques, de maximiser l'utilisation du matériel et des plateaux, de partager les coûts, en plus de favoriser une continuité dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre l'école, la maison et la communauté. Dans ce mémoire, la recommandation 4 vise à renforcer les alliances scolaires et municipales.

Recommandation 1.4. Mettre en place des mesures favorables à la saine alimentation.

En plus d'un mode de vie physiquement actif, dans une démarche cohérente pour protéger la santé de ses citoyens et réduire la problématique de l'obésité, la Ville de Montréal doit agir afin de faciliter les saines habitudes alimentaires de ses citoyens. L'offre alimentaire dans les installations municipales devrait alors être revue. La recommandation 3 de ce mémoire vise à ce que la Ville favorise plus spécifiquement les saines habitudes d'hydratation lors d'activité physique et au quotidien.

Recommandation 1.5. Miser sur la mobilité active.

Le ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports, dans sa *Politique de mobilité durable – 2030*, s'engage à investir dans les infrastructures qui favorisent le transport collectif et actif. Dans son *Plan d'action du sport et du plein air urbain*, la Ville de Montréal devrait développer un axe d'intervention qui vise à assurer un réseau d'infrastructures facilitant les transports actifs sur l'ensemble du territoire, en toute sécurité. Dans ce mémoire, la recommandation 5 vise à faciliter et sécuriser les déplacements actifs.

^{iv} http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/politiques_orientations/politique_reussite_educative_10juillet_F_1.pdf

Recommandation 1.6. Outiller les arrondissements et les partenaires.

Pour assurer une complémentarité sur l'ensemble du territoire montréalais, il est essentiel de collaborer avec les arrondissements. Il importe aussi de veiller à ce que les arrondissements disposent des ressources et des outils suffisants pour atteindre leurs objectifs en matière de déplacements actifs et d'activité physique.

Pour mobiliser les ressources et les forces de la communauté, la Ville de Montréal doit s'entourer de partenaires et de collaborateurs pour que ses citoyens pratiquent davantage d'activités physiques. La concertation est nécessaire entre les instances municipales, les organismes partenaires, les institutions, les arrondissements, les différents services et directions de la Ville et les différents acteurs impliqués, telles les écoles et les commissions scolaires. Briser les silos est incontournable dans cette démarche.

Recommandation 2. Permettre le jeu libre dans les rues résidentielles et ruelles.

Dans l'optique de permettre aux enfants d'adopter plus facilement un mode de vie physiquement actif, nous recommandons de bonifier l'axe d'intervention 6 *Valoriser la pratique libre et les sports émergents*, en intégrant un sous-point 6.5, axé sur la valorisation du jeu libre dans certaines rues résidentielles et ruelles du territoire montréalais.

Les enfants sont de plus en plus sédentaires, tant dans leurs loisirs que lors de leurs déplacements. Au cours des dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée, à tel point qu'un nombre croissant d'entre eux présente des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. À ce jour, au Québec, un enfant sur quatre souffre d'un surplus de poids¹⁶. Pourtant, le jeu libre à l'extérieur, de moins en moins pratiqué dans les sociétés industrialisées, a plusieurs bienfaits sur le développement et la santé globale des enfants. Il s'agit donc bien plus que d'une activité spontanée destinée à s'amuser ou se distraire :

- les enfants qui jouent dehors sont plus actifs et risquent moins de souffrir d'embonpoint ou d'être obèses^{17,18};
- le jeu à l'extérieur favoriserait la prise de décision, l'évaluation des risques, la résolution de problèmes, les interactions sociales, la créativité, etc.¹⁹.

Si les parcs et arrière-cours semblent être les lieux privilégiés pour le jeu libre, cela ne signifie pas que tous les jeunes montréalais y ont facilement accès. Les rues résidentielles et les ruelles demeurent une option intéressante, considérant leur proximité et l'absence de temps de déplacement. D'ailleurs, près de deux citoyens sur trois estiment que les enfants et citoyens devraient avoir le droit de jouer dans les rues et ruelles²⁰. Agir pour faciliter le jeu envoie un message positif et accueillant aux familles.

Lorsqu'il est question d'autoriser le jeu sur certaines voies publiques, il est impératif de considérer les paramètres de sécurité : les enfants doivent être en mesure de jouer dans un contexte où les sources de risque sont fortement réduites.

Il a été démontré que les enfants tendent à être plus actifs dans les rues où le trafic automobile est réduit ou absent^{21,22,23}. Pour réduire ce risque, il est essentiel d'implanter des mesures d'apaisement de la circulation, de nature règlementaire et physique, contraignant les conducteurs à réduire la

vitesse de leurs véhicules ou à changer de chemin. Près de 90 % des citoyens sont d'avis qu'il faut sécuriser les rues et ruelles en réduisant la vitesse des automobiles et en limitant la circulation²⁴. De plus, de telles mesures contribueraient à réduire le risque d'accident avec les piétons et les cyclistes²⁵ ainsi qu'à encourager le transport actif²⁶.

Différents types de règlements municipaux découragent ou interdisent le jeu sur les voies publiques. Alors que l'on cherche des solutions pour rendre les jeunes montréalais plus actifs, voici les trois principaux types de règlements municipaux pouvant empêcher les enfants et leur famille de jouer dans les rues résidentielles et ruelles :

1. Les règlements interdisant certains bruits, considérés comme nuisance sonore. La lecture des règlements municipaux permet d'identifier certaines priorités : la « tranquillité », « l'ordre public », la « quiétude » et la « paix » sont majoritairement priorisés, et ce, même dans les parcs, où les cris sont parfois interdits.
2. L'interdiction d'entraver la circulation.
3. L'interdiction explicite du jeu ou la pratique de sport sur les voies publiques. Ce type de règlement, méconnu, est toutefois répandu dans plusieurs municipalités.

En avril 2016, avec la collaboration de la Coalition Poids, la Ville de Beloeil a lancé le projet pilote *Dans ma rue, on joue!* pour permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles en toute sécurité. D'ailleurs, l'initiative a inspiré l'insertion de l'article 500.2 dans Code de la sécurité routière lors de l'adoption du projet de loi 122. Ce nouvel article permet explicitement aux municipalités qui le désirent d'utiliser les voies publiques à d'autres fins que la circulation.

«500.2. Malgré les articles 499 et 500 du présent code, une municipalité peut permettre, par règlement, le jeu libre sur un chemin public dont la gestion lui incombe. Le règlement doit prévoir:
1° la détermination des zones où le jeu libre est permis;
2° les restrictions à la circulation et les règles de prudence qui sont applicables, le cas échéant; 3° les interdictions relatives au jeu libre, le cas échéant;
4° toute autre condition liée à l'exercice de cette permission. La municipalité doit indiquer, au moyen d'une signalisation appropriée, les zones où le jeu libre est permis en vertu du règlement.
La municipalité peut déterminer, parmi les dispositions du règlement, celles dont la violation constitue une infraction et en fixer les amendes applicables, sans toutefois que celles-ci puissent excéder le montant de 120 \$. 27»

Depuis, le projet de Beloeil s'est avéré un succès et est maintenant implanté dans près de 30 rues résidentielles et dans d'autres municipalités²⁸. Pour lancer le projet et identifier les rues éligibles au jeu libre, la ville a adopté une démarche principalement axée sur l'implication citoyenne. D'abord, pour s'assurer que les résidents connaissent le projet, il a fait l'objet de nombreuses communications; le site Web de la ville lui consacre une page régulièrement mise à jour et les médias sociaux de la municipalité en font mention. Le processus mis de l'avant par Beloeil nécessite une volonté citoyenne : ceux qui sont intéressés doivent soumettre leur rue pour que les fonctionnaires de la ville s'assurent qu'elle répond aux critères de sécurité élaborés par le comité de circulation. Ceux-ci visent notamment à vérifier qu'il n'y a pas d'angle mort, que la rue est bien éclairée et qu'elle n'est pas trop passante.

Si elle répond à tous les critères, les résidents reçoivent une lettre les informant que leur rue a été soumise au projet *Dans ma rue, on joue!*. La lettre détaille le projet, les bienfaits de l'activité physique, ainsi que le délai dont les citoyens bénéficient pour exprimer leur accord (ou désaccord) au projet et les manières de procéder. Pour recueillir les signatures d'appui du voisinage, la ville fournit également un formulaire. À la fin du délai, si les 2/3 des résidents de la rue ont donné leur accord, la ville est tenue de communiquer avec eux afin de les informer que le projet peut aller de l'avant. Chaque maison de la rue reçoit un certificat de participation, un code de conduite et des surprises pour les enfants. Tout ce qui a été développé par la Ville de Beloeil (critères d'évaluation de la sécurité, lettres aux citoyens, logos du projet et outils promotionnels.) est public et peut être réutilisé par d'autres municipalités souhaitant répliquer la démarche²⁹. La Ville de Beloeil a aussi créé un panneau de signalisation distinctif pour aviser les automobilistes que le jeu libre est autorisé sur cette rue.

Pour que le jeu libre dans les rues et ruelles se réalise dans la Ville de Montréal, il est possible de s'inspirer du projet *Dans ma rue, on joue!*, tout en veillant à ce qu'il soit adapté à la réalité des arrondissements. Compte tenu des différences observées dans le contexte montréalais, la Ville pourrait encourager les arrondissements à adopter une résolution en ce sens. Récemment, la mairesse Valérie Plante s'est positionnée en faveur d'offrir une ville ludique aux citoyens montréalais³⁰. À l'été 2017, Rosemont-La Petite-Patrie avait fait part de son intention d'implanter un projet pilote de jeu libre, dont le déploiement pourrait inspirer les autres arrondissements³¹.

La Coalition Poids a conçu un modèle de résolution clé en main, *Permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles en toute sécurité*, afin d'outiller les municipalités/arrondissements, il est disponible au cqpp.qc.ca/outils.

Valoriser les ruelles pour favoriser le jeu libre

Le projet *Ruelle verte* du Regroupement des éco-quartiers est une initiative inspirante sur le territoire montréalais. En effet, les ruelles vertes mettent en place les conditions favorables au jeu libre :

- Un aménagement pour réduire la circulation automobile et favoriser le sentiment de sécurité.
- Des jeux au sol, boîtes à jouets communautaires.

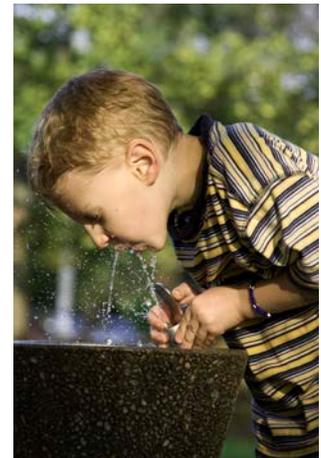
Les citoyens participants assurent également le maintien de la propreté des lieux. Les ruelles vertes permettent à un espace urbain de devenir propice au jeu libre.

Recommandation 3. Augmenter l'accès à l'eau potable gratuite et retirer l'offre de boissons sucrées dans les milieux publics

Dans la conception de milieux favorables à la pratique d'activités physiques, permettre à la population de demeurer bien hydratée est une mesure incontournable. C'est pourquoi nous suggérons d'ajouter à l'axe d'intervention 1 *Adopter une approche centrée sur l'être humain*, un sous-point 1.2, axé sur l'accès à l'eau potable gratuite sur l'ensemble du territoire montréalais.

Dans un mode de vie sain et physiquement actif, il est recommandé de boire avant, pendant et après l'exercice pour prévenir la déshydratation³². Un accès insuffisant à l'eau potable gratuite dans les milieux publics peut devenir un obstacle à la pratique d'activités physiques. En effet, la déshydratation cause plusieurs symptômes désagréables (soif, fatigue, maux de tête, étourdissements) et, lorsqu'elle est avancée, elle représente un danger³³.

En augmentant l'accès aux fontaines d'eau dans l'espace public, la municipalité favorise la sécurité de ses citoyens par la prévention des coups de chaleur. De plus, elle augmente la résilience de sa population face aux changements climatiques, un objectif de *La Stratégie gouvernementale de développement durable 2015-2020*^v.



Améliorer l'accessibilité de la population aux fontaines d'eau a le potentiel d'être bénéfique à plusieurs égards, tels que la santé et la qualité de vie, la réduction des déchets, la gestion sensée des ressources et la promotion de l'eau municipale. Un meilleur accès à l'eau potable permet de donner un véritable choix santé, économique et écoresponsable à ses citoyens. Cette initiative est accueillie très favorablement par la population, en considérant que 96 % de la population juge important d'avoir accès à une fontaine d'eau dans les lieux publics³⁴. Le modèle de résolution clé en main, *Faciliter l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics*, a été conçu pour faciliter le travail des municipalités. Il est disponible au soifdesante.ca/ville. D'autres outils seront disponibles sous peu, pour soutenir les municipalités dans leur démarche.

Les stations de métro : un endroit incontournable pour assurer l'accès à l'eau pour la population

« Face aux risques liés aux changements climatiques, la Société de transport de Montréal (STM) prend différentes mesures afin de limiter la vulnérabilité de son réseau [et] assurer la sécurité de la clientèle » (**Plan d'adaptation aux changements climatiques de l'agglomération de Montréal**)³⁵. Pour ce faire, la STM a apporté plusieurs adaptations sur son réseau de métro : une meilleure ventilation, de nouveaux trains qui émettent moins de chaleur, des mesures de verdissage, etc. Toutefois, en période de chaleur, la population montréalaise, notamment les utilisateurs du transport en commun, demeure à risque de coups de chaleur et de déshydratation. Actuellement, l'accès aux fontaines d'eau est insuffisant dans les stations de métro, pour permettre aux citoyens de bien s'hydrater. Ce manque d'accès est particulièrement problématique pour les populations plus vulnérables, comme les aînés et les jeunes enfants. Le ministère de la Santé recommande de faire boire les bébés et les enfants chaque 20 minutes, lors d'épisodes de chaleur accablante, afin d'éviter que leur état de santé ne se dégrade³⁶. Les infrastructures actuelles du réseau de métro montréalais ne soutiennent pas la population dans l'atteinte de ces recommandations. L'installation de fontaines d'eau serait possible dans plusieurs stations de métro ayant déjà des accès à l'eau pour les commerces ou les employés (marchés publics, restaurant, etc.).

Dans un mode de vie sain, l'eau est la boisson principale et les boissons sucrées sont évitées ou consommées exceptionnellement. Or, la consommation de boissons sucrées atteint des sommets chez les 14 à 18 ans : les garçons en boivent plus d'un demi-litre par jour et les filles, plus d'un tiers de litre³⁷. Chez les enfants plus jeunes, environ 20 % en boivent tous les jours³⁸. Cette problématique est également présente chez les adultes québécois, car 41 % en consomment sur une base régulière³⁹.

La surconsommation de boissons sucrées a des conséquences importantes. Elle contribue à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire⁴⁰. Par exemple, chez les enfants, une boisson sucrée par jour augmente le risque d'être obèse de 60 %⁴¹.

^v http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/developpement/strategie_gouvernementale/

Les boissons sucrées incluent toutes les boissons avec sucres ajoutés :

- boissons gazeuses;
- boissons aux fruits type punches et cocktail;
- barbotines / sloches;
- boissons pour sportifs (ex. : Gatorade®, Powerade®, etc.);
- boissons énergisantes (ex. : Red Bull®, Monster Energy®, Rockstar®, Guru®, etc.);
- eaux vitaminées / enrichies;
- thés et cafés froids préparés et prêts à la consommation;
- laits aromatisés.



En adoptant un règlement de retrait graduel des boissons sucrées de ses installations municipales, la Ville de Montréal a décidé d'intervenir pour limiter la surconsommation de boissons sucrées, un véritable problème de santé publique. Il importe de rappeler que les contenants de boissons sucrées, à usage unique, ont un grand impact environnemental et génèrent d'importantes quantités de déchets. Le retrait des machines distributrices nous semble être l'option à privilégier, car il n'égale pas meilleure boisson que l'eau municipale tant au niveau de la santé que de l'environnement. Dans le cas où les machines distributrices sont conservées, une fontaine d'eau devrait être installée à proximité.

Une attention plus particulière devrait être portée aux lieux fréquentés par les jeunes. Tel qu'expliqué précédemment, les jeunes surconsomment les boissons sucrées, ce qui est néfaste pour leur santé. Aussi, l'offre de boissons disponible pour s'hydrater après la pratique d'activités physiques est inadéquate pour les jeunes montréalais. En effet, la *Société canadienne de pédiatrie* établit qu'autant les boissons pour sportifs que les boissons énergisantes peuvent poser un risque pour la santé des jeunes et contribuer à l'obésité⁴². Elles sont également nuisibles à leur santé dentaire⁴³.

Les **boissons pour sportifs** (aussi appelées boissons énergétiques) sont généralement composées d'eau, de sucres simples, d'électrolytes, d'édulcorants faibles en calories et de vitamines. Elles sont aussi fréquemment additionnées d'arômes naturels et artificiels. Elles ne sont pas recommandées pour les enfants actifs qui pratiquent des activités physiques axées sur les jeux⁴⁴. Ainsi, le meilleur

moyen de s'hydrater demeure l'eau, les boissons pour sportifs étant inutiles dans la majorité des cas (seulement pour les athlètes qui pratiquent une activité vigoureuse et prolongée).

Les **boissons énergisantes** contiennent généralement de l'eau, du sucre et de la caféine sous forme synthétique ou naturelle. Elles sont souvent accompagnées de diverses autres substances stimulantes (ex. : taurine, ginseng). Ces boissons ne sont pas conçues pour être consommées durant l'exercice physique et sont contre-indiquées chez les enfants^{45,46}. Elles peuvent être dangereuses dans un contexte d'activité physique par leur effet diurétique et leur toxicité cardiaque⁴⁷.

Les endroits fréquentés par les jeunes ne devraient pas offrir ces boissons. L'eau est le mode d'hydratation à privilégier pour les enfants actifs et toute la population. Ainsi, assurer l'accès aux fontaines d'eau dans l'espace public, tout en limitant l'offre de boissons sucrées est une stratégie gagnante pour la Ville de Montréal.

Recommandation 4. Favoriser les ententes municipales scolaires.

Favoriser l'accès aux infrastructures scolaires et municipales est une excellente façon d'optimiser la pratique physique des Montréalais, en permettant de bonifier l'offre d'activités physiques, en maximisant l'utilisation du matériel et des plateaux, en partageant les coûts et en favorisant une continuité dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices des jeunes entre l'école, la maison et la communauté (axe d'intervention 13).

Malgré que la majorité des écoles publiques québécoises primaires (88 %) et secondaires (89 %) permet l'accès à leurs cours et terrains de jeux extérieurs en dehors des heures de classe, des efforts restent à réaliser⁴⁸. Une entente gagnante-gagnante municipale-scolaire permettrait un meilleur retour sur les investissements publics. De plus, la mesure est cohérente avec les objectifs de la *Politique-cadre Pour un virage santé à l'école*, qui vise à établir ou consolider des partenariats avec la communauté en vue de « Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.) »⁴⁹.

Il est aussi essentiel de planifier des infrastructures d'activités physiques et sportives contenant suffisamment de plateaux pour permettre une augmentation du nombre d'heures d'activités physiques à l'école. En 2008-2009, 6 % des écoles primaires, 4 % des écoles secondaires publiques et 11 % des écoles secondaires privées n'avaient pas de gymnase^{50,51}. Dernièrement, un soutien financier majeur a été annoncé pour la construction de nouveaux gymnases d'ici 2019⁵². Alors que c'est déjà le cas dans certains milieux, encourager la construction de gymnases communautaires adjacents à la nouvelle école est un choix judicieux pour promouvoir et augmenter l'activité physique au sein de l'ensemble de la population.

Recommandation 4.1. Choix de terrains et aménagement à revoir pour les écoles

La construction de nouvelles écoles représente l'opportunité de bâtir des milieux de vie favorables à la réussite éducative et aux saines habitudes de vie des jeunes. Ainsi, pour favoriser les déplacements actifs, il est préférable de choisir un terrain au cœur de quartiers résidentiels et d'assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire, en incluant des mesures d'apaisement de la circulation.

Il y a lieu de prévoir des installations extérieures et des espaces verts qui favoriseront un mode de vie physiquement actif. Il a été démontré que les enfants du préscolaire ayant la possibilité de jouer dans un boisé situé près de l'école développent de meilleures habiletés motrices que ceux qui ne disposent que d'une aire de jeu clôturée⁵³. Les élèves qui ont un contact avec la nature dans le cadre du processus éducatif se montrent aussi plus engagés et plus enthousiastes dans tous les domaines d'études⁵⁴.

De plus, pour mieux soutenir les écoles dans l'application de leur politique alimentaire, les arrondissements peuvent revoir leurs règlements d'urbanisme pour interdire l'installation de restaurants rapides près des écoles. En effet, en plus de compétitionner déloyalement les cafétérias scolaires, la présence de restaurants rapides autour des écoles augmente significativement la proportion d'élèves consommant de la malbouffe le midi. Cette proximité engendrerait une hausse du taux d'obésité chez ces jeunes^{55,56,57}. Cette mesure permet d'offrir un environnement favorable aux saines habitudes de vie pour les jeunes montréalais.

Recommandation 5. Mettre en place des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs.

Pour atteindre l'accessibilité universelle à l'activité physique visée par le *Plan d'action du sport et du plein air urbains* (axe d'intervention 11), il importe aussi de favoriser le transport actif pour encourager la pratique d'activité physique quotidienne de tous les Montréalais. Un sous-point, permettant de créer des aménagements pour favoriser et faciliter les déplacements actifs sécuritaires, et ce, plus particulièrement pour les populations plus vulnérables, est nécessaire. Pour que les quartiers soient pleinement favorables aux déplacements actifs, les enfants et les personnes âgées doivent se trouver au cœur de la planification urbaine. Alors que les enfants n'ont pas accès au permis de conduire et qu'une personne âgée sur deux n'en possède pas, l'environnement bâti devrait d'abord être conçu pour que les enfants et les personnes âgées puissent se déplacer de façon sécuritaire⁵⁸.

De nos jours, l'appui du public à l'implantation de quartiers favorables à la marche n'est plus à démontrer. Selon une étude, les attentes de la population en matière d'aménagement sont de⁵⁹ :

- permettre aux enfants d'aller à l'école à pied;
- assurer un espace de jeu sécuritaire pour les enfants;
- offrir la possibilité de se rendre au transport collectif à pied ou à vélo;
- rendre possible le fait d'aller aux magasins à pied ou à vélo;
- offrir un mode de vie autonome aux personnes âgées.

Par ailleurs, les milieux qui s'orientent vers le transport actif offrent un accès plus équitable aux possibilités d'emploi, d'études, de loisirs et de consommation aux populations vulnérables comme les personnes âgées, les enfants, les familles à faible revenu et les personnes handicapées⁶⁰. Ainsi, il importe de s'assurer que l'entretien et le développement du réseau routier soient orientés vers les cyclistes et les piétons par la mise en place de trottoirs, de pistes cyclables et de mesures d'apaisement de la circulation. En effet, les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente occasion de faire de l'activité physique au quotidien pour les enfants et les adolescents.

Toutefois, le manque de sécurité, qu'il soit perçu ou réel, est l'une des principales raisons invoquées par les parents pour ne pas permettre à leur enfant de se rendre à pied ou à vélo à l'école^{61, 62}. À cet égard, au Québec, on retrouve peu de pistes cyclables et de voies cyclables près des établissements scolaires, surtout au primaire⁶³, ce qui peut contribuer à ce sentiment d'insécurité. Une étude canadienne s'est penchée sur les infrastructures de transport actif autour de 400 écoles primaires et secondaires, révélant que 42 % des écoles sont situées sur des routes majeures (volume et vitesse de circulation élevés) et que, pour 14 % des écoles, aucun trottoir ne permet de s'y rendre à pied de manière sécuritaire⁶⁴.

Les enfants et les jeunes sont particulièrement à risque d'être victime d'un accident⁶⁵. Les recherches démontrent que la signalisation de limite de vitesse influence très peu le comportement des conducteurs⁶⁶, alors que la présence de mesures physiques d'apaisement de la circulation est démontrée efficace, en plus de favoriser les déplacements actifs des jeunes vers l'école en toute sécurité⁶⁷. Le guide *Redécouvrir le chemin de l'école*, développé par le ministère des Transports, est un outil pouvant aider les intervenants du milieu à planifier, aménager et promouvoir des trajets scolaires qui favorisent les déplacements actifs et sécuritaires des écoliers⁶⁸.

Des programmes, tels qu'*À pied, à vélo, ville active!* et *Cycliste averti* de Vélo Québec, ainsi que *Trottibus*, de la Société canadienne du cancer, sont disponibles pour les écoles et les municipalités qui désirent favoriser et promouvoir les déplacements actifs chez les jeunes. Il existe également une *Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaires* développée par Vélo Québec⁶⁹. De plus, le *Programme d'aide financière au développement des transports actifs dans les périmètres urbains* de 2017 offre du soutien pour la construction et l'aménagement de parcours scolaires visant à ralentir la circulation automobile et améliorer la sécurité des piétons et des cyclistes⁷⁰.

Nous recommandons donc à la Ville de Montréal de :

- réaliser des aménagements piétonniers et cyclables sécuritaires en implantant des mesures d'apaisement de la circulation particulièrement dans les quartiers à fort volume de circulation automobile^{71,72};
- assurer l'accessibilité en transport actif et collectif aux installations, équipements et activités du territoire montréalais pour rejoindre une majorité de citoyens;
- encourager les arrondissements à adopter un règlement interdisant l'implantation de nouveaux services au volant dans les secteurs à fort potentiel piétonnier, comme le fait plusieurs arrondissements montréalais;
- en partenariat avec le milieu scolaire :
 - revoir les politiques de transport scolaire en faveur des déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.) ;
 - mettre en place un plan de déplacements, qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le chemin de l'école.

Recommandation 6. Faciliter l'accès aux espaces verts et revoir leur aménagement.

Les parcs, les espaces publics et les terrains de jeu favorisent l'activité physique et comptent parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques^{73,74}. Ils constituent des atouts importants dans la promotion de l'activité physique⁷⁵. Ceux-ci doivent être fonctionnels et versatiles pour tous les âges et suffisamment grands pour prendre de l'accélération (courir et jouer). En plus d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, les espaces verts contribuent grandement à la réduction des îlots de chaleur, un autre phénomène préoccupant pour le monde municipal. Il importe donc d'augmenter l'accessibilité aux parcs, aux installations sportives et de plein air, aux corridors piétonniers et cyclables par le biais d'un *réseau de plein air urbain intégré* et par la mise en place d'un *programme d'amélioration des accès aux parcs et aux espaces verts* (axe d'intervention 3 et 11.1)⁷⁶.

De plus, les populations à faibles revenus et certains groupes d'origines diverses ont souvent un accès limité aux parcs et autres installations de loisirs⁷⁷. Il s'avère essentiel, de mettre en place de réseau piétonnier sécuritaire, qui mène d'un parc ou d'un espace vert vers les écoles, les services éducatifs à l'enfance et les CHSLD, pour permettre à tous d'être actifs et en santé.

Sommaire des recommandations

La sédentarité affecte toute la population et de plus en plus de jeunes sont moins actifs au quotidien. La création d'environnements favorables à l'adoption d'un mode de vie sain et physiquement actif est cruciale pour diminuer la problématique de sédentarité et d'obésité. Par son *Plan d'action du sport et du plein air urbains*, la Ville de Montréal a le pouvoir et la volonté de bâtir ces milieux de vie actifs et en santé. De plus, cette mesure obtient le soutien de ses citoyens, car plus du trois quart des Montréalais croient que les élus municipaux devraient faire davantage pour prévenir l'obésité et les maladies chroniques (76%)⁷⁸.

En somme, la Coalition Poids recommande de :

- Assurer une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action;
- Viser prioritairement les enfants et les populations vulnérables;
- Augmenter les occasions d'être physiquement actif ;
- Renforcer les collaborations ;
- Mettre en place des mesures favorables à la saine alimentation ;
- Miser sur la mobilité active ;
- Outiller les arrondissements et les partenaires ;
- Permettre le jeu libre dans les rues résidentielles et ruelles ;
- Augmenter l'accès à l'eau potable gratuite et retirer l'offre de boissons sucrées dans les milieux publics ;
- Favoriser les ententes municipales-scolaires ;
- Revoir les choix de terrains et l'aménagement, pour les écoles ;
- Mettre en place des aménagements sécuritaires pour favoriser et faciliter les déplacements actifs ;
- Faciliter l'accès aux espaces verts et revoir leur aménagement.

En misant sur les enfants et sur les secteurs moins propices à l'activité physique dans ses interventions, la Ville de Montréal en augmente la portée et contribue à réduire les inégalités puisqu'elles ont le potentiel de bénéficier à l'ensemble de la population, tout en étant cohérentes avec les politiques en place. La Coalition Poids demeure disponible pour fournir son expertise dans la mise en œuvre de ses recommandations.

Références

- ¹ Janssen, I. (2012). Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 1-4.
 - ² OMS (2017). *Obésité et sédentarité*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
 - ³ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré en ligne le 1^{er} mai 2018 au http://www.kinoquebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
 - ⁴ Directeur national de santé publique du Québec (2016). *La santé de la population. Portrait d'une richesse collective*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-228-01.pdf>
 - ⁵ Institut de la statistique du Québec (2016). La santé des Québécois : 25 indicateurs pour en suivre l'évolution de 2007 à 2014. *Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/sante-quebecois-2007-2014.pdf>
 - ⁶ Du Mays, D., Bordeleau, M. (2015). Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007? Institut de la statistique du Québec. *Zoom santé- Santé et bien-être*, 50, 1-8. Repéré en ligne le 1^{er} mai 2018 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201504.pdf>
 - ⁷ Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. *Kino-québec, Institut national de santé publique*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebecois.pdf
 - ⁸ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
 - ⁹ Bailey, R. & al. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
 - ¹⁰ Bailey, R. (2006). Physical education and sport in school: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
 - ¹¹ Bergeron, P. & Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Québec, Montréal : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.
 - ¹² Ministère de l'Éducation (2017). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf
 - ¹³ Ville de Montréal (2017). *Politique de l'Enfant*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/d_social_fr/media/documents/politique_enfant_version_integrale.pdf
 - ¹⁴ Gouvernement du Québec (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
 - ¹⁵ Gouvernement du Québec (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
 - ¹⁶ Statistique Canada (2017). Tableau 105-2024. Indice de masse corporelle (IMC) mesuré chez les enfants et les jeunes (classification de l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Nutrition*. Repéré le 1^{er} mai 2018.
-

-
- ¹⁷ Burdette, Hillary et al. (2006). « Resurrecting Free Play in Young Children : Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation and Affect ». *Arch Pediatr Adolesc Med*, vol. 159, p. 46 à 50.
- ¹⁸ Demers, Marie et Lucie Lapierre (mars 2012). Québec en forme. *Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes*. Repéré en ligne le 1^{er} mai 2018.
- ¹⁹ Ginsburg, K. R. et al. (janvier 2007) « The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong parent-Child Bonds ». *Pediatrics*, vol. 119, no. 1, p. 182-190.
- ²⁰ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon de 1000 répondants francophones et anglophones, âgés de 18 ans et plus (du 27 au 30 avril 2015).
- ²¹ J.E. Loabach et J.A. Gilliland (2014). Free range kids? Using GPS-Derives Activity Spaces to Examine Children's Neighborhood Activity and Mobility. *Environment and Behavior*, vol. 48, no., p. 421-453.
- ²² Alexander, S. A., K. L. Frohlich et C. Frusco (2012). "Playing for Health? Revisiting promotion to examine the emerging public health position on children's play". *Health Promotion International*, vol. 29, no. 1, p. 155-164.
- ²³ Hochschild Jr, T. R. (2012). « Cul-de-sac kids ». *Childhood*, vol. 20, no. 2, p. 229-243. 10. Holt. N.L. (2008). "Neighborhood and developmental differences in children's perceptions of opportunities for play and physical activity". *Health & Place*, vol. 14, p. 11.
- ²⁴ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon de 1000 répondants francophones et anglophones, âgés de 18 ans et plus (du 27 au 30 avril 2015).
- ²⁵ Committee on Environment Health (juin 2009). "The Built Environment: Designing Communities to Promote Physical Activity in Children". *PEDIATRICS*, vol. 123, no. 6, p. 1591-1598.
- ²⁶ Villanueva, K. et al. (2012). "Where Do Children Travel to and What local Opportunities Are Available? The Relationship Between Neighborhood Destinations and Children's Independent Mobility". *Environment & Behavior*, vol. 45, no. 6, p. 479-705.
- ²⁷ Légis Québec (2018). *Code de la sécurité routière*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/C-24.2>
- ²⁸ Ville de Beloeil (2018). *Jeux libres : Dans ma rue, on joue!* Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://beloeil.ca/ville/grands-projets/jeux-libres-dans-ma-rue-on-joue>
- ²⁹ Ville de Beloeil (2018). *Trousse municipalités-Jeux libres dans la rue*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.dropbox.com/sh/juhr50b4j3v3ydn/AAAvVsw4FlSveqAa6zj2V9Lma?dl=0>
- ³⁰ Journal Métro (14 février 2018). *Valérie Plante «rêve» d'un Montréal «plus ludique»*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://journalmetro.com/actualites/montreal/1403353/valerie-plante-reve-dun-montreal-plus-ludique/>
- ³¹ Journal de Rosemont (4 juillet 2017). *Les jeux libres dans les rues pourraient être autorisés à Rosemont*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://journalmetro.com/local/rosemont-la-petite-patrie/actualites/1164346/les-jeux-libres-dans-les-rues-pourraient-etre-autorises-a-rosemont/>
- ³² Les diététistes du Canada (2014). *L'hydratation et le sport*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Sport-Hydratation-FRE.aspx>
- ³³ Les diététistes du Canada (2014). *L'hydratation et le sport*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Sport-Hydratation-FRE.aspx>
- ³⁴ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1000 répondants francophones du Québec, âgés de plus de 18 ans (du 27 au 30 avril 2015).
- ³⁵ Ville de Montréal (2017). *Plan d'adaptation aux changements climatiques 2015-2020 - les constats*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/enviro_fr/media/documents/paccam_2015-2020_lesconstats.pdf
- ³⁶ Ministère de la Santé (2017). *Prévenir les effets de la chaleur accablante et extrême*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/%20%20>
-

-
- ³⁷ Garriguet, D. (2008). Beverage consumption of children and teens. *Statistique Canada*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008004/article/6500820-eng.pdf>
- ³⁸ Desrosiers, H., Bédard, B., Dubois, L., Gray-Donald, K., Lachance, B. et al. (2005). *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*. Institut de la statistique du Québec, Santé et Bien-être. Repéré en ligne le 1^{er} mai 2018 au www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/nutrition-enfants-4ans.pdf, p 132
- ³⁹ Institut de la statistique du Québec (avril 2017). *Qui sont les consommateurs réguliers de boissons sucrées?*, Zoom santé, no.61. Repéré le 1^{er} mai 2018. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201704-61.pdf>
- ⁴⁰ Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). *Portrait de la situation*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://cqpp.qc.ca/fr/nos-priorites/boissons-sucrees/portrait-de-situation/>
- ⁴¹ Ludwig, D. S, Peterson, K. E, Gortmaker, S. L (2001). Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*, 357(9255), 505-508. Repéré le 1^{er} mai 2018 au [http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736\(00\)04041-1](http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736(00)04041-1)
- ⁴² Société canadienne de pédiatrie. (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- ⁴³ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf
- ⁴⁴ Société canadienne de pédiatrie (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- ⁴⁵ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf
- ⁴⁶ Association québécoise des médecins du sport (2010). *Les boissons énergisantes et le sport*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <http://aqmse.org/wp-content/uploads/2014/09/boissons-energisantes-enonce-position-novembre-2010-avec-references.pdf>
- ⁴⁷ Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf
- ⁴⁸ Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf
- ⁴⁹ Ministère de l'Éducation (2007). *Pour un virage santé à l'école*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
- ⁵⁰ Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf
- ⁵¹ Morin, P. & al. (2013). Portrait de l'offre en activité physique et sportive dans les écoles du Québec. *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 5(2).
- ⁵² Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). *Document d'information complémentaire Mesure 15023 – À l'école, on bouge au cube!* Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/ress_financieres/rb/Mesure15023.pdf
-

-
- ⁵³ Fjortoft, I. (2011). The Natural Environment as a Playground for Children : The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children, *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
- ⁵⁴ Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) *Jouer dehors en toute saison*. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf
- ⁵⁵ Austin, S.B., Melly, S.J., Sanchez, B.N., Patel, A., Buka, S., Gortmaker, S.L. (2005). Clustering of fast food restaurants around schools: a novel application of spatial statistics to the study of food environments, *American Journal of Public Health*, Sept. 95 (9) : 1575-81.
- ⁵⁶ Currie, J., Della Vigna, S., Moretti, E., Pahtania, V. (2009). *The Effect of Fast Food Restaurants on Obesity*, National Bureau of Economic Research – NBER, working paper #4721.
- ⁵⁷ Institut national de santé publique du Québec (2015). *L'environnement alimentaire autour des écoles publiques et la consommation de la malbouffe le midi par des élèves québécois du secondaire*. Repéré au <https://www.inspq.qc.ca/publications/2050>
- ⁵⁸ Boucher, I. & Fontaine, N. (2001). *L'aménagement et l'écomobilité – Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable*. Québec, Québec : Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire.
- ⁵⁹ Handy, S. & coll. (2008). Is Support for Traditionally Designed Communities Growing? Evidence From Two National Survey. *Journal of the American Planning Association*, 74, 209-221.
- ⁶⁰ Bergeron, L. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif : Bulletin n°8 : Le rôle des décideurs municipaux*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁶¹ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ⁶² Cordelier, N., Lavergne L. M. et Bergeron J. (2013). Principaux facteurs influençant la décision parentale de laisser leur enfant se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'école : une revue des travaux les plus récents. Dans *La ville sous nos pieds : connaissances et pratiques favorables aux mobilités piétonnes, Actes du 4e Colloque francophone international du GERI COPIE*, 20– 22 novembre, Montréal, Canada, pp. 365-371.
- ⁶³ Morin, P. & al. (2012). *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf
- ⁶⁴ O'Loghlen, S., Pickett W. et Janssen I. (2011). Active Transportation Environments Surrounding Canadian Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 102(5), 364-68.
- ⁶⁵ Société de l'assurance automobile du Québec (2016). *La sécurité routière, ça nous concerne tous !* Document de consultation publique, 56 p.
- ⁶⁶ Table québécoise de la sécurité routière (2013). *Pour des routes de plus en plus sécuritaires*. Troisième rapport de recommandations, 57 p.
- ⁶⁷ Robitaille, Éric, Fulvia Bellingeri et Estelle Nauroy (2016). *Liens entre les caractéristiques de l'environnement bâti et la pratique sécuritaire du vélo : synthèse de connaissances*. Institut national de santé publique du Québec, 93 p.
- ⁶⁸ Ministère des Transports du Québec (2009). *Redécouvrir le chemin de l'école. Guide d'implantation de trajets scolaires favorisant les déplacements actifs et sécuritaires vers l'école primaire*. Service de l'expertise et du soutien technique en sécurité de la Direction de la sécurité en transport et Direction des communications du ministère des Transports du Québec. Repéré le 1^{er} mai 2018 au http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01_Guide.pdf
- ⁶⁹ Vélo Québec. *Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaires*. Repéré au <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/A-pied-a-velo-ville-active/charte-ta>
-

⁷⁰ Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports (2017). *Programme d'aide financière au développement des transports actifs dans les périmètres urbains Modalités d'application* (2016-2019), 15 p. Repéré le 1^{er} mai 2018 au <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/aide-finan/municipalites/Documents/programme-developpement-transports-actifs.pdf>

⁷¹ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf

⁷² Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Transport – Stratégies*. Repéré à http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/environnement_urbain/thematiques/transport/strategies.html

⁷³ Lemieux, M. & Thibault, G. (2011). L'Activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. *Observatoire québécois du loisir*, 9 (7). Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/45155/5/F412863849_Bulletin_Vol_9_No.7.pdf

⁷⁴ Québec en forme (2011). Parcs, terrains de jeu et mode de vie physiquement actif. *Faits saillants de la recherche*, 3.

⁷⁵ Québec en forme (2011). Parcs, terrains de jeu et mode de vie physiquement actif. *Faits saillants de la recherche*, 3.

⁷⁶ Québec en forme (2012). *Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif*. Repéré à http://www.quebecenforme.org/media/103535/transport_actif.pdf

⁷⁷ Gordon-Larsen, P., Nelson, M., Page, P., & coll. (2006). Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*, 117(2), 417-424.

⁷⁸ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1000 répondants francophones du Québec, âgés de plus de 18 ans (du 27 au 30 avril 2015).
