



POLITIQUE SUR LES
saines habitudes
de vie

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la Mairesse de Montréal-Nord.....	4
Mot de la Direction de l'arrondissement.....	5
Mot de Madame Sylvie Bernier.....	6
Champ d'application.....	7
Préambule.....	8
Contexte.....	10
Énoncé.....	15

AXES D'INTERVENTION ET ORIENTATIONS

AXE 1 – L'ACCÈS À UNE SAINTE ALIMENTATION

1.1. Faciliter, dans l'environnement municipal, les choix alimentaires « santé ».....	19
1.2. Soutenir localement l'accès à des aliments sains.....	19

AXE 2 – L'ADOPTION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

2.1. Bonifier l'offre de programmes, d'activités et d'événements à caractère physique et sportif.....	23
2.2. Améliorer l'offre et l'utilisation du transport en commun.....	23
2.3. Aménager le territoire afin de favoriser les déplacements actifs.....	24
2.4. Aménager le territoire pour faciliter les promenades et les activités libres en milieu urbain.....	25

AXE 3 – LA PROMOTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

3.1. Sensibiliser la population aux bienfaits d'un mode de vie actif et d'une saine alimentation.....	31
3.2. Promouvoir les saines habitudes de vie auprès des employés municipaux et des partenaires.....	31

Partenaires de mise en œuvre de la politique.....	34
Entrée en vigueur.....	34
Modalités d'application du plan d'action.....	34
Lexique.....	35

MOT DE LA MAIRESSE

Quel plaisir de partager cette toute première politique sur les saines habitudes de vie de l'arrondissement. Une grande fierté pour toute la communauté de Montréal-Nord.



Christine Black,
maire

Dans leur travail de tous les jours, les membres du conseil d'arrondissement cherchent par tous les moyens à contribuer à l'amélioration du milieu de vie des citoyens et citoyennes de Montréal-Nord.

Chaque jour, comme cela se fait dans toutes les municipalités, nous avons le souci d'offrir à ceux qui habitent et vivent à Montréal-Nord des rues en bon état, des parcs et des espaces publics accueillants et conviviaux, une programmation culturelle et sportive vivante et diversifiée ... S'il y a un aspect de la qualité de vie qui est particulièrement cher au cœur de l'administration de Montréal-Nord, c'est, sans aucun doute, celui des saines habitudes de vie.

L'enjeu des saines habitudes de vie en est un de taille. À Montréal-Nord, comme partout au Québec, le faible taux d'activités physiques et l'offre limitée en matière d'alternatives alimentaires santé, causent des ravages chez les jeunes et les moins jeunes. Ce qui se traduit par des taux d'obésité alarmants et des dépenses en santé en constante hausse.

Ces inquiétants constats nous ont interpellés et ont confirmé l'importance d'agir rapidement. C'est donc avec un grand plaisir que nous vous présentons, et que nous allons mettre en œuvre, la nouvelle politique de Montréal-Nord sur les saines habitudes de vie.

Dans celle-ci, tout a été réfléchi et mis en place afin d'instaurer des environnements favorables à des choix « santé » pour l'ensemble des citoyens et citoyennes de l'arrondissement.

Cette politique est le résultat du travail soutenu de l'arrondissement et de ses partenaires, mais aussi de précieux partenaires comme le CIUSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, la Direction de la santé publique de Montréal, la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île, la Commission scolaire English-Montréal, l'organisme Québec en forme et le Regroupement écoles et milieux en santé (RÉMES).

Avec nos partenaires, nous voulons offrir des solutions concrètes aux citoyens et faire la promotion des bénéfices liés à l'adoption d'un mode de vie plus actif physiquement.

JE VOUS INVITE À bouger AVEC NOUS!

MOT DE LA DIRECTION D'ARRONDISSEMENT

Comme pour le plan stratégique *Oser Montréal-Nord*, le plan d'action jeunesse et la future stratégie de développement économique, la Politique sur les saines habitudes de vie de Montréal-Nord est le fruit de plusieurs mois de travail et d'une concertation avec plusieurs acteurs des milieux de la santé, communautaire, institutionnels et sportifs.

Parce que nous estimons qu'on peut accomplir beaucoup plus en mettant en commun les ressources, l'arrondissement a joué son rôle de catalyseur et a réuni un maximum de forces vives autour des enjeux liés aux habitudes de vie.

Si cette politique concerne au premier abord la mission et l'ensemble des champs de compétences de l'arrondissement, elle s'appuie également sur la capacité de notre collectivité de se concerter et de travailler ensemble au bien-être des citoyens.

Cette nouvelle politique sur les saines habitudes de vie, qui sera déployée sur l'ensemble du territoire de 2017 à 2025, comprend trois grands axes :

- l'accès à une saine alimentation;
- l'adoption d'un mode de vie physiquement actif;
- et la promotion des saines habitudes de vie.

Nous sommes convaincus que les différentes mesures concrètes qui y figurent permettront à l'ensemble des citoyennes et citoyens de Montréal-Nord de faire des choix santé et d'adopter de meilleures habitudes de vie.



Rachel Laperrière,
directrice d'arrondissement

**Ensemble, CHANGEONS NOS HABITUDES.
NOUS EN SORTIRONS TOUS GAGNANTS.**

MOT DE L' AMBASSADRICE



Sylvie Bernier,
Ambassadrice des
saines habitudes de vie
Présidente, Table
sur le mode de vie
physiquement actif
Présidente, Table
québécoise sur la saine
alimentation

Depuis de nombreuses années déjà, je sillonne le Québec afin de promouvoir les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation. Ma mission, c'est que la population bouge plus et mange mieux et que ces changements se fassent dans le plaisir. Croyez-moi, le message commence à être entendu. Ce mouvement sociétal en faveur des saines habitudes de vie a pris forme grâce à la mobilisation de milliers de partenaires de partout au Québec.

L'obésité et les problèmes de santé qui sont liés à la sédentarité et à une mauvaise alimentation coûtent cher humainement et économiquement à la société. Il est impératif d'informer la population sur l'impact de ses choix et surtout, de proposer des alternatives afin de l'aider à faire des choix plus sains.

Pour arriver à modifier nos comportements, il n'y a pas de secret, ni de raccourci : il faut une profonde volonté et un engagement sans retenue. L'engagement individuel doit être soutenu d'un engagement collectif afin de permettre aux gens de mettre en pratique leur bonne volonté et d'avoir accès à des aliments sains tout en intégrant l'activité physique à leur quotidien.

C'est ce que j'ai pu constater à Montréal-Nord : une communauté engagée, des décideurs proactifs, des élus dévoués, des milieux communautaires et sportifs impliqués et un esprit de concertation hors du commun.

Quel plaisir d'accompagner une communauté qui a compris que son rôle était essentiel pour contribuer à contrer la problématique d'obésité et des problèmes de santé qui en découlent. Une communauté qui sait répondre aux besoins spécifiques des citoyennes et des citoyens par des alternatives sensées, simples et adaptées, des alternatives qui feront vraiment une différence.

Ma collaboration avec les décideurs et précieux partenaires de Montréal-Nord m'encourage à poursuivre ma croisade pour un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. Je suis persuadée que tout est en place pour faire de cette mission, simple et complexe à la fois, une réussite qui bénéficiera à l'ensemble de la communauté.

CHAMP D'APPLICATION

La présente politique s'applique dans toutes les unités administratives de l'arrondissement de Montréal-Nord, c'est-à-dire à la Direction d'arrondissement, à la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social, à la Direction de l'aménagement urbain et des services aux entreprises, à la Direction des travaux publics et à la Direction de la performance, du greffe et des services administratifs, conformément aux compétences particulières qui leur sont reconnues en vertu de l'article 130 de la Charte de la Ville de Montréal.

Cette politique est également conforme à la *Charte montréalaise des droits et responsabilités* qui stipule, à l'article 22 a), les responsabilités suivantes : *soutenir et faire connaître, avec l'appui des partenaires du milieu, une offre de service diversifiée et complémentaire répondant aux besoins évolutifs de la population et promouvoir un mode de vie actif.*

PRÉAMBULE

L'arrondissement de Montréal-Nord est fier de présenter la *Politique sur les saines habitudes de vie* qui témoigne de son engagement à l'égard de la santé et du mieux-être de l'ensemble de la population nord-montréalaise.

Composée de trois grands axes, soit l'accès à une saine alimentation, l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et la promotion de saines habitudes de vie, cette politique contient des orientations et des mesures visant à instaurer des environnements favorables à des choix « santé » pour l'ensemble des citoyens et citoyennes de Montréal-Nord.

Cette politique s'appuie d'abord sur la mission de l'arrondissement et ses champs de compétence en matière de gestion et d'exploitation des parcs, des équipements sportifs ou de loisirs, de soutien à l'organisation des loisirs sportifs, de voirie locale, d'environnement, d'aménagement et d'urbanisme.

Elle repose ensuite sur une approche intégrée et une action concertée puisqu'elle est le résultat d'une démarche collective entre les directions de l'arrondissement.

En cours d'élaboration, cette politique a fait l'objet de consultations tant auprès du réseau de la santé et des services sociaux (CIUSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal et Direction de santé publique de Montréal) et du réseau scolaire (CSPI et CSEM, écoles primaires et secondaires francophones et anglophones) qu'auprès des organismes partenaires du milieu (dont les clubs sportifs).

Cette politique s'inscrit, par ailleurs, en cohérence avec les orientations et politiques gouvernementales en matière de promotion de saines habitudes de vie, de même qu'avec les actions entreprises sur le territoire nord-montréalais par les institutions scolaires et de santé ainsi que les organismes et réseaux partenaires tels Québec en forme et le Regroupement des Écoles et Milieux en Santé (RÉMES) de Montréal-Nord.

L'arrondissement est en effet convaincu que c'est grâce à l'alliance de toutes les forces vives du territoire et à la complémentarité des actions entre les partenaires publics, communautaires et privés que les citoyens et citoyennes de Montréal-Nord, grands et petits, pourront bénéficier d'un milieu de vie propice à l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

Portrait SUR L'ÉTAT
DE SANTÉ DES MONTRÉALAIS
ET NORD-MONTRÉALAIS

CONTEXTE

Les habitudes de vie

Bien qu'il n'existe pas de données spécifiques relatives aux habitudes de vie à l'échelle de Montréal-Nord, l'enquête TOPO* sur l'état de santé des Montréalaises et Montréalais (2012) met en relief le lien entre les habitudes de vie et l'apparition des maladies chroniques.

Même si les caractéristiques de la population de Montréal-Nord diffèrent sur certains plans (niveau socioéconomique, origine culturelle, âge, etc.), il est quand même possible d'extrapoler des statistiques à l'échelle nord-montréalaise afin de donner un ordre de grandeur des problèmes relatifs à l'état de santé des 89 190 habitants vivant sur notre territoire.

AINSI :

- 1 MONTRÉLAIS SUR 5 A UN FAIBLE TAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CE QUI ÉQUIVAUT À PLUS DE 14 000 NORD-MONTRÉLAIS¹.
- 3 MONTRÉLAIS SUR 5 NE CONSOMMENT PAS ASSEZ DE FRUITS ET DE LÉGUMES (AU MOINS 5 FOIS PAR JOUR), CE QUI ÉQUIVAUT À PLUS DE 40 000 NORD-MONTRÉLAIS.
- 1 ADULTE SUR 6 EST OBÈSE À MONTRÉAL, CE QUI POURRAIT SE TRADUIRE PAR ENVIRON 11 000 PERSONNES DE 15 ANS ET PLUS À MONTRÉAL-NORD.
- 1 JEUNE SUR 5 EST EN SURPLUS DE POIDS, CE QUI SIGNIFIE 2 000 JEUNES DE 15 À 24 ANS À MONTRÉAL-NORD.



*TOPO est le nom de l'enquête sur l'état de santé des Montréalais effectuée par la Direction de santé publique de Montréal. santemontreal.qc.ca/externe/topo/#ToutSavoirTopo

Les conséquences

Ces chiffres mettent en lumière certaines habitudes de vie néfastes pour la santé. Ces habitudes de vie, notamment le manque d'activité physique (sédentarité) et une alimentation riche en sel et en gras saturé, sont associées à l'apparition de maladies chroniques telles que l'hypertension, les maladies du cœur et des poumons, le diabète et certains types de cancer (œsophage, côlon, etc.).

Les maladies chroniques se développent lentement et progressent toute la vie. Elles conduisent à des incapacités, mais surtout, elles sont évitables².

Malgré ce fait, un Montréalais sur trois (33 %) est tout de même atteint d'au moins une maladie chronique. À Montréal-Nord, cela signifie plus de 22 000 personnes âgées de 15 ans et plus.

Si on ajoute à ce portrait statistique le fait que 71 % des décès prématurés chez les personnes de 20 ans et plus sont attribuables aux maladies chroniques³, on voit toute la pertinence d'intervenir pour promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé auprès de la population nord-montréalaise.

D'autant plus qu'il se vit sur le territoire nord-montréalais un enjeu relatif à l'accès aux aliments santé. En effet, selon l'Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal de la Direction de santé publique de Montréal, 30,4 % de la population du territoire couvert par le CLSC de Montréal-Nord a un accès nul ou négligeable aux fruits et légumes frais⁴.

Les actions

Face à cette situation, l'arrondissement a décidé d'agir. Cette réalité a en effet nourri la réflexion et la démarche de l'arrondissement quant à ses responsabilités municipales à l'égard de la santé et du mieux-être des citoyens et citoyennes de Montréal-Nord. La présente politique sur les saines habitudes de vie en est le résultat.

L'arrondissement entend donc mettre en œuvre cette politique afin de s'assurer que l'ensemble de la population nord-montréalaise a accès à des environnements* favorables à la santé, c'est-à-dire des environnements qui facilitent, pour les citoyens et citoyennes de tous âges et de toutes conditions, les « choix santé ».

La politique a pour objectif que tous les citoyens et citoyennes de Montréal-Nord aient accès à des environnements et à des services variés et sécuritaires propices à l'adoption, au quotidien, de saines habitudes de vie en matière d'alimentation, de déplacements et de modes de vie physiquement actifs.

En effet, des citoyens et citoyennes en santé, aptes à développer leur plein potentiel et à participer activement au développement social, culturel, démocratique et économique du territoire nord-montréalais constituent, pour l'arrondissement, non seulement une priorité, mais aussi l'une des plus grandes richesses.

*L'environnement étant défini comme l'ensemble des éléments entourant un être vivant.

Portrait sur l'état de santé des Montréalais et des Nord-Montréalais

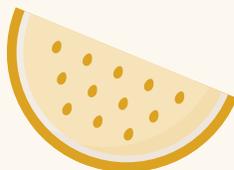
En extrapolant, à l'échelle de Montréal-Nord, les statistiques de l'enquête TOPO sur l'état de santé des Montréalaises et Montréalais (2012), on découvre que :

FAIBLE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



- 1 Montréalais sur 5 avec un faible niveau d'activité physique
- 14 000 citoyens nord-montréalais

NON CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES



- 3 Montréalais sur 5 ne consomment pas assez de fruits et de légumes (au moins 5 fois par jour)
- plus de 40 000 citoyens nord-montréalais

OBÉSITÉ CHEZ LES ADULTES

- 1 montréalais sur 6 est obèse
- environ 11 000 personnes de 15 ans et plus à Montréal-Nord



SURPLUS DE POIDS CHEZ LES JEUNES



- 1 jeune sur 5 à Montréal est en surplus de poids
- 2000 jeunes nord-montréalais de 15 à 24 ans

MALADIES CHRONIQUES

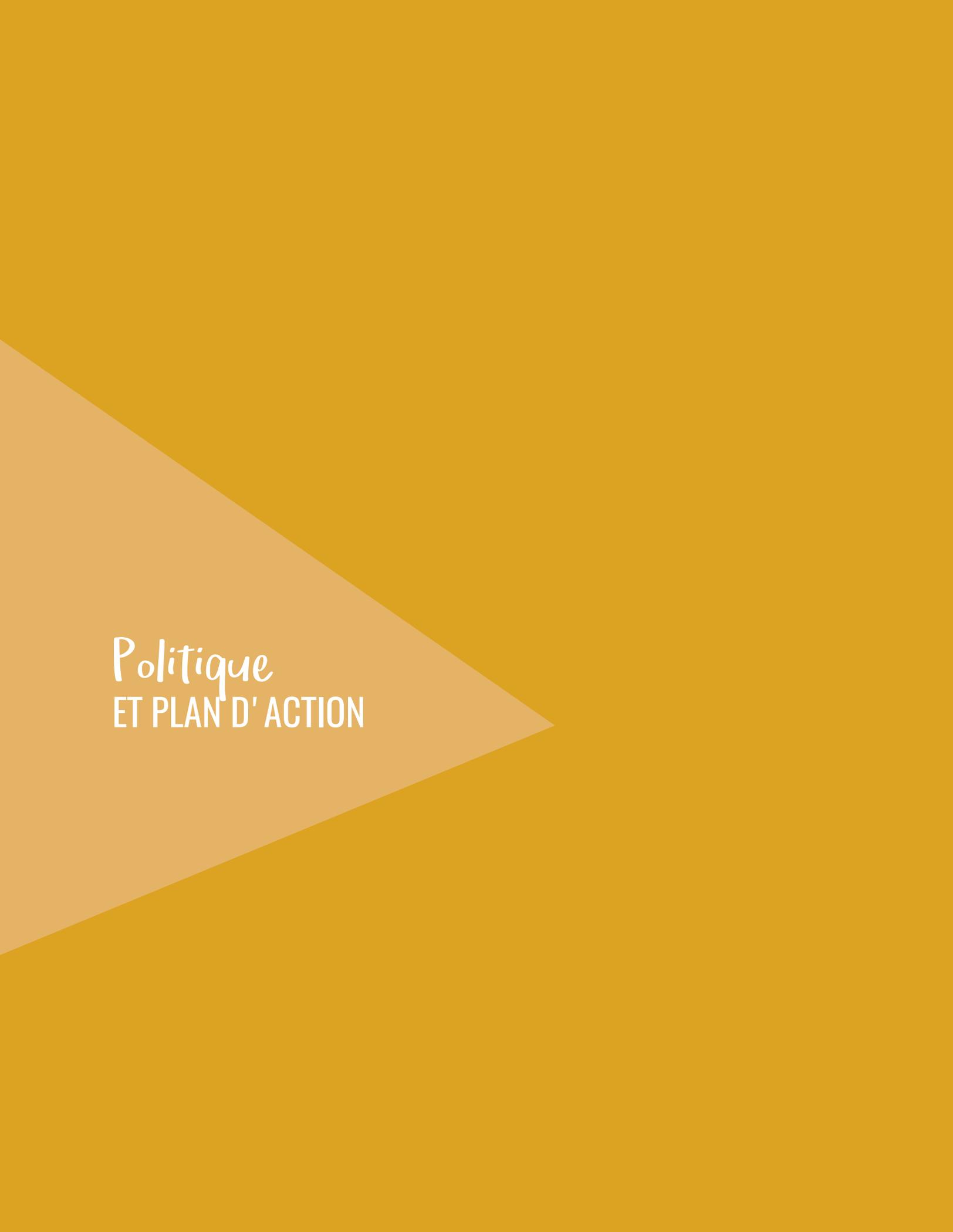


- 1 Montréalais sur 3 est atteint d'au moins une maladie chronique (hypertension, maladies du cœur et des poumons, diabète, etc)
- plus de 22 000 personnes âgées de 15 ans et plus à Montréal-Nord

ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE *Que des bienfaits !*

Un mode de vie physiquement actif qui inclut l'activité physique et le sport permet aux jeunes de développer leurs habiletés motrices, de maintenir un poids santé, d'acquérir des aptitudes pour la vie sociale, sans compter les effets bénéfiques sur le rendement à l'école. Les adultes profitent des mêmes avantages, auxquels s'ajoute la réduction du stress⁵.

Pour ce qui est de l'alimentation, les habitudes alimentaires adoptées tôt dans la vie ont tendance à se poursuivre à l'âge adulte. Une saine alimentation influence de façon positive la croissance des jeunes, leur développement et leur capacité d'apprentissage⁶. Chez les adultes, une saine alimentation permet non seulement de combler leurs besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs, mais favorise aussi la prévention de plusieurs maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et certaines formes de cancer⁷.



Politique
ET PLAN D' ACTION

Énoncé DE POLITIQUE

La présente politique s'appuie d'abord sur la mission de l'arrondissement, à travers ses champs de compétence en matière de gestion et d'exploitation des parcs, des espaces verts, des équipements culturels, de sports ou de loisirs, de voirie locale, d'environnement, d'aménagement et d'urbanisme, ainsi que son cadre de soutien à l'organisation des loisirs sportifs et socioculturels.

Elle repose ensuite sur une approche transversale axée sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie. Cette approche, mise de l'avant par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec⁸, pose les constats suivants :

- Les pressions exercées par la vie moderne (la vie urbaine, le travail de plus en plus sédentaire, l'utilisation quotidienne de l'automobile et de l'ordinateur, le manque de temps) ont changé notre mode de vie, notre façon de nous alimenter et de nous déplacer;
- Ces facteurs font en sorte que l'environnement dans lequel nous vivons aujourd'hui favorise l'obésité et le manque d'activité physique (sédentarité), ce qui affecte de façon importante notre santé et notre qualité de vie, sur les plans individuel et collectif;
- L'individu ne peut être tenu seul responsable de cette situation. En effet, si l'environnement reste le même et ne rend pas les choix santé plus accessibles, il sera difficile pour les citoyens et citoyennes ainsi que leur famille de faire des changements durables dans leur mode de vie⁹;
- Il faut donc aménager l'environnement afin de rendre les choix « santé » plus faciles à faire et les choix moins sains plus contraignants. On parle ici de créer un « environnement favorable à la santé », c'est-à-dire qui présente des conditions propices à la santé¹⁰.

Un environnement favorable aux saines habitudes de vie est ainsi défini comme « l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activité physique et l'image corporelle et de l'estime de soi¹¹ ».

Cette définition reconnaît l'influence de ce qui nous entoure lorsque vient le moment de faire des choix alimentaires ou d'adopter un mode de vie physiquement actif : le prix, la proximité, la diversité de l'offre, le cadre bâti où nous évoluons et autres¹². L'environnement doit donc être conçu pour permettre d'intégrer facilement de saines habitudes de vie au quotidien, et ce, quels que soient l'âge, le sexe, la condition physique, les horaires ou les revenus des personnes¹³.

Rôle de l'arrondissement

Parce qu'il est le lieu de décision le plus près des citoyens et citoyennes, l'arrondissement joue un rôle primordial en matière de qualité de vie¹⁴. Ses programmes de loisirs et de sports favorisent déjà l'activité physique. De plus, en dehors des écoles, c'est dans ses installations récréatives et sportives, ainsi que dans ses parcs, que l'on retrouve le plus de jeunes ainsi que leur famille¹⁵. Il est aussi responsable de l'aménagement de son territoire et de l'entretien de ses infrastructures. L'arrondissement soutient également des organismes dont le but est d'organiser des activités favorisant l'activité physique.

Par conséquent, et conformément à l'approche axée sur les environnements favorables, l'arrondissement de Montréal-Nord, reconnaît :

- que la promotion et l'adoption de saines habitudes de vie, incluant la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, représentent un axe majeur de développement, de maintien de la qualité de vie et de la santé globales de ses citoyens et citoyennes de tous âges et de toutes conditions;
- que l'arrondissement, dans le respect de son mandat et des ressources dont il dispose, a le pouvoir d'agir sur la création et l'aménagement d'environnements favorables à la santé, notamment en ce qui a trait à l'offre alimentaire dans ses installations, à l'aménagement de son territoire et à son offre d'activités, d'installations et d'équipements sportifs;
- que l'arrondissement, par l'entremise des projets qu'il décide de soutenir, peut favoriser la mise en œuvre d'initiatives propices à la promotion et à l'adoption de saines habitudes de vie auprès de la population nord-montréalaise;
- que la concertation et la coopération, entre l'arrondissement et les clubs, associations, organismes et partenaires des secteurs public, privé et communautaire reconnus, sont essentielles au déploiement, auprès de la population nord-montréalaise, d'une offre de service diversifiée et propice à l'adoption de saines habitudes de vie;
- que la volonté et l'appui de l'arrondissement ainsi que des partenaires du milieu en matière de promotion de saines habitudes de vie ne peuvent se substituer à l'autonomie et à la responsabilité des citoyens et citoyennes nord-montréalais dans la prise en charge de leur qualité de vie et de leur santé.



Axes D'INTERVENTION ET ORIENTATIONS

AXE 1

L'ACCÈS À UNE SAINE ALIMENTATION

- 1.1 Faciliter, dans l'environnement municipal, les choix alimentaires « santé ».
- 1.2 Soutenir localement l'accès à des aliments sains.

AXE 2

L'ADOPTION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- 2.1 Bonifier l'offre de programmes, d'activités et d'événements à caractère physique et sportif.
- 2.2 Améliorer l'offre et l'utilisation du transport en commun.
- 2.3 Aménager le territoire afin de favoriser les transports actifs.
- 2.4 Aménager le territoire pour faciliter les promenades et les activités physiques libres en milieu urbain.

AXE 3

LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE

- 3.1 Sensibiliser la population aux bienfaits d'un mode de vie actif et d'une saine alimentation.
- 3.2 Promouvoir les saines habitudes de vie auprès des employé(e)s municipaux et des partenaires.

AXE 1 L'ACCÈS À UNE SAINTE ALIMENTATION



1.1. FACILITER, DANS L'ENVIRONNEMENT MUNICIPAL, LES CHOIX ALIMENTAIRES « SANTÉ »

ORIENTATIONS

- Ajouter des aliments santé à l'offre alimentaire des aréas, des centres culturels, sportifs et de loisirs, des édifices municipaux et au cours d'événements organisés par l'arrondissement.
- Mettre en évidence, dans les machines distributrices des édifices municipaux, les aliments et boissons santé (collations santé, eau, lait, etc.).
- Pour une hydratation saine, privilégier l'eau parmi les produits désaltérants offerts dans les aréas, les centres culturels, sportifs et de loisirs, les édifices municipaux et au cours d'événements.
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations municipales.

1.2. SOUTENIR LOCALEMENT L'ACCÈS À DES ALIMENTS SAINS

ORIENTATIONS

- Maintenir et développer, au besoin, l'offre de jardins communautaires dans l'arrondissement.
- Favoriser, dans les camps de jour locaux, l'utilisation des jardinets communautaires réservés aux enfants.
- Encourager les citoyens et citoyennes dans leurs pratiques de jardinage et initiatives d'agriculture urbaine.
- Appuyer des initiatives visant :
 - le développement des habiletés et compétences culinaires (par exemple, les cuisines collectives);
 - l'accès aux aliments frais (tels les marchés publics);
 - l'accessibilité économique des aliments (à titre d'exemples : coopératives de distribution alimentaire, groupes d'achats collectifs).
- Offrir des cours de cuisine ou des formations sur le jardinage et l'agriculture urbaine par l'entremise des loisirs municipaux ou en collaboration avec des organismes locaux.
- Favoriser l'implantation de marchés d'alimentation à proximité des quartiers résidentiels.
- Évaluer l'offre alimentaire autorisée en vertu du règlement de zonage en vigueur autour des zones scolaires.

Les jardins communautaires de l'arrondissement sont situés aux parcs Tardif et Oscar, pour une superficie totale de 2 533 m² et un total de 128 jardinets, auxquels s'ajoutent quatre jardinets surélevés pour les personnes à mobilité réduite.

PLAN D' ACTION 2017-2025

OBJECTIFS	PISTES D' ACTION
1.1 FACILITER, DANS L'ENVIRONNEMENT MUNICIPAL, LES CHOIX ALIMENTAIRES « SANTÉ »	Évaluer l'offre alimentaire dans les machines distributrices, les installations et les édifices de l'arrondissement.
	<ul style="list-style-type: none">• Établir la liste des aliments et des boissons santé à privilégier.• Intégrer ces critères dans les conventions de service établies auprès des concessionnaires et partenaires d'affaires de l'arrondissement.
	Mettre en évidence, dans les machines distributrices et les installations municipales (arénas, MCC), les aliments et boissons santé ciblés.
	Faire adopter par le conseil d'arrondissement une résolution interdisant la vente de boissons énergisantes dans les installations municipales.
1.2 SOUTENIR LOCALEMENT L'ACCÈS À DES ALIMENTS SAINS	<ul style="list-style-type: none">• Incorporer à la programmation régulière des camps de jour locaux, par le biais des partenaires, une activité d'introduction au jardinage pour les enfants participants.• Réserver des parcelles pour des jeunes en créant des activités de jardinage à l'intérieur.
	Incorporer à la programmation normale des loisirs offerts à la population des cours de cuisine et de jardinage adaptés, selon les besoins décelés par les organismes communautaires adulte et jeunesse.
	Évaluer la possibilité d'offrir, par l'intermédiaire d'un organisme spécialisé en la matière, des ateliers d'agriculture urbaine grand public ou de soutenir des projets en la matière.
	Évaluer la possibilité de soutenir un projet de marché public permanent, à titre d'exemple : <i>Marchés du nord</i> .
	Après évaluation des besoins, lancer un appel de projets ou favoriser l'embauche d'une ressource afin d'aborder les volets suivants : <ul style="list-style-type: none">- l'autonomie alimentaire et l'accès aux aliments sains dans des secteurs problématiques ciblés;- la réalisation d'activités de sensibilisation grand public à une vie active et à une alimentation et une hydratation saines (par exemple, pour les événements sportifs et culturels, auprès des clubs sportifs et camps de jour locaux).
Cibler les zones dans lesquelles l'offre alimentaire est problématique autour des écoles primaires et secondaires du territoire en examinant la possibilité de modifier la réglementation d'urbanisme.	





AXE 2 L'ADOPTION D'UN MODE
DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

2.1. BONIFIER L'OFFRE DE PROGRAMMES, D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS À CARACTÈRE PHYSIQUE OU SPORTIF

ORIENTATIONS

- Continuer à développer un réseau d'équipements récréatifs et sportifs de qualité, diversifiés et sécuritaires. Par exemple, le Centre sportif multifonctionnel et intergénérationnel sur Pie-IX.
- Développer et mettre aux normes les infrastructures sportives.
- Consolider l'offre d'activités sportives et récréatives de qualité, gratuites ou abordables pour tous les citoyens.
- Élaborer une politique et un programme d'intervention en matière d'accessibilité universelle (pour les personnes à mobilité réduite : adaptation des activités, accès aux installations sportives).
- Poursuivre le soutien financier, matériel et technique apporté aux clubs sportifs, organismes communautaires et de loisirs reconnus en vertu de la *Politique de reconnaissance et de soutien des organismes de Montréal-Nord*.
- Dans les parcs, installations municipales et lieux d'activités des clubs sportifs, favoriser l'organisation d'événements spéciaux visant à faire bouger la population nord-montréalaise. À titre d'exemples : *Classique de course à pied de Montréal-Nord*, *Olympiades des aînés*, *Athlétisme Montréal-Nord*, *Tournoi de basket de rue*, *Trouve ton sport*.
- Dans les camps de jour locaux, favoriser la programmation d'activités physiques, en association avec des clubs sportifs locaux reconnus.
- Évaluer la possibilité d'organiser un service de halte-garderie dans certains lieux sportifs et récréatifs ciblés.

2.2. AMÉLIORER L'OFFRE ET L'UTILISATION DU TRANSPORT EN COMMUN

Conformément au Plan local de déplacements (PLD) mis en œuvre par l'arrondissement, dont plusieurs initiatives relèvent de la compétence de la Société de transport de Montréal (STM) et de l'Agence métropolitaine de transport (AMT).

ORIENTATIONS

- Bonifier et promouvoir l'offre de transport en commun sur le territoire de Montréal-Nord (voies réservées, mesures préférentielles ou feux prioritaires).
- Favoriser les déplacements entre les différents secteurs de la ville en établissant de nouvelles dessertes de transport collectif.
- Prévoir la complémentarité entre les différents modes de transport (train, autobus, autopartage, covoiturage, taxi).

Le Programme particulier d'urbanisme (PPU) du boulevard Pie-IX prévoit un aménagement basé sur la création de pôles axés sur le transport collectif (TOD) autour des stations du service rapide par bus (SRB) et de la gare Montréal-Nord¹⁶.

2.3. AMÉNAGER LE TERRITOIRE AFIN DE FAVORISER LES TRANSPORTS ACTIFS

Conformément au Plan local de déplacements (PLD) mis en œuvre par l'arrondissement, dont plusieurs initiatives relèvent de la compétence de la Société de transport de Montréal (STM) et de l'Agence métropolitaine de transport (AMT).

ORIENTATIONS

- Compléter le développement du réseau cyclable, en harmonie avec le réseau existant entre les arrondissements limitrophes.
- Rendre accessibles sur le territoire nord-montréalais des stations pour vélos en libre-service.
- Augmenter le nombre de supports à vélos près des édifices municipaux, attrails et lieux de récréation de l'arrondissement.
- Dans les quartiers, planifier l'aménagement des trottoirs et l'éclairage afin de favoriser les déplacements sécuritaires à pied et à vélo.
- Revoir et uniformiser la signalisation en fonction des besoins des piétons (corridors scolaires, limite de 30 km/h aux abords des parcs et des écoles).
- Implanter des mesures d'apaisement de la circulation, par exemple par l'ajout de balises, de saillies, la réduction de la largeur des traverses, etc.
- Faciliter le déplacement sécuritaire des piétons et des cyclistes par la promotion :
 - du respect de la réglementation sur la circulation et le stationnement autour des écoles;
 - des règles d'utilisation des pistes cyclables, lorsqu'il y a partage de la chaussée (voitures, vélos, patins à roues alignées, piétons, etc.);
 - des campagnes de sécurité routière.
- En vertu de la *Politique de déneigement* de la Ville de Montréal, examiner la possibilité d'entretenir et de déneiger en priorité les voies les plus fréquentées par les cyclistes et les piétons.

2.4. AMÉNAGER LE TERRITOIRE POUR FACILITER LES PROMENADES ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES LIBRES EN MILIEU URBAIN

Conformément au Plan directeur des parcs, des espaces verts et équipements communautaires (2015) mis en œuvre par l'arrondissement.

ORIENTATIONS

Aménagement des parcs

- Favoriser une répartition équitable de parcs et d'espaces verts sur le territoire.
- Développer et optimiser l'usage des stations d'exercices en plein air aux parcs Gouin, Aimé-Léonard, Sauvé et Eusèbe-Ménard.
- Maintenir et actualiser les aires de jeu pour enfants dans les parcs.
- Favoriser, par l'aménagement, la pratique de loisirs et de jeux libres dans les espaces publics.
- Aménager les espaces verts pour faciliter l'accès des poussettes et vélos et l'accessibilité universelle (accès aux bâtiments, aux sentiers).
- Aménager des aires de pique-nique dans les parcs et espaces verts de l'arrondissement.

Aménagement urbain

- Intégrer les principes de saines habitudes de vie dans le projet Corridor vert des cinq écoles.
- Promouvoir des parcours à pied et à vélo à l'occasion de l'aménagement du parcours Gouin et aménager les espaces publics en rive afin de favoriser les activités nautiques.
- Dans les projets d'aménagement, favoriser :
 - la densité et la mixité des usages (habitations, commerces, services);
 - des aménagements à l'échelle humaine (encadrement de rues, élargissement des trottoirs, plantation, affichage, etc.);
 - l'accessibilité universelle;
 - le verdissement (des domaines publics et privés).
- Inciter les promoteurs privés à intégrer des espaces verts et des réseaux piétonniers dans les projets de lotissement.
- Comme l'exige le règlement de zonage, poursuivre l'installation de stationnements pour vélos dans les projets immobiliers résidentiels, commerciaux, institutionnels et pôles d'emploi.
- Privilégier l'installation de mobilier urbain adapté aux besoins des piétons.

L'arrondissement compte 27 parcs et 13 îlots de verdure d'une superficie totale de plus de 43 hectares. Le conseil d'arrondissement poursuit ses efforts de mise à niveau et d'amélioration des aménagements dans les parcs existants et de création d'espaces verts et de proximité¹⁷.

OBJECTIFS

PISTES D'ACTION

2.1 BONIFIER L'OFFRE DE PROGRAMMES, D'ACTIVITÉS ET D'ÉVÉNEMENTS À CARACTÈRE PHYSIQUE ET SPORTIF

- Construire et rendre opérationnel le Centre sportif et intergénérationnel au parc Pilon.
- Élaborer le PFT (programme fonctionnel et technique).

Effectuer les mises aux normes des installations sportives.

Exemples :

- Aréna Fleury
- Aréna Garon
- Piscines des écoles Henri-Bourassa et Calixa-Lavallée
- Chalet du parc Henri-Bourassa
- Installation d'un terrain de football au parc Henri-Bourassa

Réviser la programmation *Jeunesse* en loisirs ainsi que l'offre de service globale afin d'assurer une couverture abordable et équitable de loisirs et sports récréatifs sur tout le territoire, sur toutes les plages horaires (incluant la fin de semaine) pour tous les segments de la population (femmes-hommes, 0-5 ans, jeunes de 5 à 12 ans, 13 à 17 ans, adultes, aînés).

Inclure dans cette analyse :

1. une évaluation de type ADS (Analyse différenciée selon les sexes) afin d'assurer un accès équitable, notamment aux jeunes filles. S'il y a lieu, mettre en place les mesures d'adaptation nécessaires pour enrichir l'offre de service à leur égard et en faciliter l'accessibilité;
2. l'offre de service des clubs sportifs et des organismes communautaires reconnus par la *Politique de reconnaissance et de soutien des organismes de Montréal-Nord*.

Former un comité de travail chargé d'élaborer une politique et un programme d'intervention en accessibilité universelle.

Axe d'intervention possibles :

- aménagement des accès aux immeubles et aux parcs
- prix d'accès aux activités
- adaptation de l'offre de service.

Poursuivre le soutien financier et technique aux clubs sportifs jeunesse et continuer de promouvoir leurs activités.

Évaluer le potentiel de mettre en œuvre un grand événement ou rendez-vous récréosportif. À titre d'exemples : *Festival d'hiver pour les familles* (avec prêt d'équipement pour découvrir les sports d'hiver); *Rendez-vous santé* dans les parcs et espaces verts de Montréal-Nord (cours d'activité physique en plein air).

Promouvoir les plaisirs de l'hiver en rendant accessible le prêt d'équipement pour le patinage libre (durant la fin de semaine) à la patinoire Bleu Blanc Bouge, ainsi que le prêt de raquettes.

Cibler les lieux et usagers qui pourraient bénéficier des services d'une halte-garderie afin de faciliter la participation à des cours et à des activités sportives.

Promouvoir les attraits de la rivière des Prairies par des activités récréosportives (arbaska, kayak, etc.)

OBJECTIFS

PISTES D' ACTION

2.2 AMÉLIORER L'OFFRE ET L'UTILISATION DU TRANSPORT EN COMMUN

Appliquer le plan d'intervention découlant du *Plan local de déplacements* de l'arrondissement de Montréal-Nord qui prévoit une bonification de l'offre de transport en commun. À titre d'exemples : le circuit #48 Perras, les boulevards Léger, Saint-Michel et Henri-Bourassa.

Poursuivre le projet de requalification du carrefour Henri-Bourassa–Pie-IX, incluant le transport intermodal avec le SRB Pie-IX et la gare du train de l'Est.

2.3 AMÉNAGER LE TERRITOIRE AFIN DE FAVORISER LES MODES DE TRANSPORT ACTIFS

Appliquer le *Plan local de déplacements* de Montréal-Nord qui prévoit le développement du réseau cyclable, l'implantation de stations de vélos en libre-service, l'uniformisation de la signalisation et la sensibilisation au respect du code de sécurité routière. À titre d'exemple, mise aux normes des feux de circulation (Maurice-Duplessis, Rolland et boulevard Industriel).

Promouvoir la mobilité active — transports collectifs et actifs — en collaboration avec les partenaires (STM, Vélo Québec, écoles, employeurs et autres)

Mettre en œuvre l'entente avec Vélo Québec, pour les écoles de Montréal-Nord, dans le cadre du programme « À pied, à vélo, ville active ».
1^{re} étape : 8 plans de déplacements scolaires pour juin 2016.
2^e étape : 8 autres plans scolaires prévus pour juin 2017.

Conformément à la *Politique du déneigement* de la Ville de Montréal, Développer avec Vélo Québec, examiner la possibilité d'entretenir et de déneiger en priorité les pistes cyclables et les rues piétonnières les plus fréquentées.



2.4 AMÉNAGER LE TERRITOIRE POUR FACILITER LES PROMENADES ET LES ACTIVITÉS LIBRES EN MILIEU URBAIN

Poursuivre les projets d'aménagement du territoire qui faciliteront le transport en commun, le transport actif ou les promenades urbaines. À titre d'exemples : le carrefour Henri-Bourassa-Pie-IX, le quartier de la Gare, le Quartier intégré dans le secteur nord-est et le parcours Gouin, le réaménagement du secteur Albert-Hudon.

Appliquer les mesures prévues au *Plan directeur des parcs, des espaces verts et des équipements communautaires*, notamment quant à l'aménagement des installations pour les activités libres et l'accessibilité universelle dans les parcs.

Dans le cas du parcours Gouin : aménager et adapter les installations pour favoriser le développement d'activités nautiques, telles que le kayak, la pêche, la voile.

Pour soutenir les adeptes des activités de plein air et encourager la pratique de la marche, recenser et augmenter au besoin :

1. le nombre de fontaines dans les parcs sportifs Henri-Bourassa, Carignan, Ottawa et Saint-Laurent et déterminer, le cas échéant, les mesures à mettre en place;
2. l'offre de tables de pique-nique dans les espaces verts et les parcs;
3. les stationnements pour vélos près des établissements municipaux et lieux d'attraction de l'arrondissement;
4. le mobilier urbain adapté aux besoins des piétons.

Évaluer la possibilité d'ajouter des parcours d'exercice dans d'autres parcs de l'arrondissement.

Mettre en place, dans les parcs, un programme d'animation estivale d'activités libres de mise en forme misant sur la famille et regroupant tous les groupes d'âges (5-12 ans, 13-30 ans, adultes et personnes âgées).

Réaliser et déployer le programme de mobilier urbain.



AXE 3 LA PROMOTION DES SAINES HABITUDES DE VIE



3.1. SENSIBILISER LA POPULATION AUX BIENFAITS D'UN MODE DE VIE ACTIF ET D'UNE SAINÉ ALIMENTATION

ORIENTATIONS

- Établir un plan de communication afin de promouvoir les saines habitudes de vie et l'offre d'activités sportives dans l'arrondissement.
- Dans le réseau des bibliothèques de Montréal-Nord, prévoir une programmation d'activités pour promouvoir les saines habitudes de vie.
- Dans les camps de jour locaux, sensibiliser les enfants aux bienfaits de saines habitudes alimentaires et de l'activité physique.
- Établir un partenariat avec des organismes locaux pour réaliser des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie, auprès des clubs sportifs et au cours d'activités ou d'événements organisés dans l'arrondissement.
- Organiser des journées portes ouvertes pour faire découvrir les infrastructures sportives de Montréal-Nord ainsi que l'offre sportive des clubs sportifs fédérés.
- En collaboration avec Vélo Québec, encourager des projets et événements thématiques tels « Mon école à pied, à vélo, ville active ».
- Mettre en place une politique de commandite des événements limitant la publicité des aliments malsains faite dans les arénas et au cours des événements dont l'arrondissement est le promoteur.
- Limiter, dans les installations sportives et les arénas, les éléments visuels faisant la promotion de la malbouffe (affiches, enseignes lumineuses).

3.2. PROMOUVOIR LES SAINES HABITUDES DE VIE AUPRÈS DES EMPLOYÉS MUNICIPAUX ET DES PARTENAIRES

ORIENTATIONS

- À l'occasion des activités de l'arrondissement, favoriser la mise en œuvre de la politique auprès :
 - des employés municipaux;
 - des usagers des installations et des espaces municipaux;
 - des concessionnaires liés par convention à l'arrondissement;
 - des enfants et des employés des camps de jour locaux de l'arrondissement;
 - des organisateurs d'événements publics et de fêtes populaires reconnus par l'arrondissement.
- Renforcer, dans les installations municipales, l'offre d'activités sportives destinées aux employés de l'arrondissement.
- Évaluer les incitatifs faisant la promotion du transport actif et du transport en commun auprès des employés municipaux.

PLAN D' ACTION 2017-2025

OBJECTIFS	PISTE D' ACTION
3.1 SENSIBILISER LA POPULATION AUX BIENFAITS D'UN MODE DE VIE ACTIF ET D'UNE SAINE ALIMENTATION	Établir un plan de communication annuel visant la promotion : <ol style="list-style-type: none">1. d'une alimentation et d'une hydratation saines dans les établissements municipaux;2. de l'offre d'activités sportives de l'arrondissement, y compris l'hiver;3. des déplacements sécuritaires à pied et à vélo;4. des événements liés aux saines habitudes de vie. À titre d'exemples : Défi Santé, Mois de l'activité physique, etc.
	Évaluer la possibilité de créer une application mobile (pour les téléphones intelligents) sur l'offre d'activités et de loisirs physiques offerts dans l'arrondissement.
	Pour les événements spéciaux de l'arrondissement : <ol style="list-style-type: none">1. intégrer un volet d'activités physiques. À titre d'exemples : Escalades ou jeux gonflables.2. procéder au tirage d'équipements sportifs pour les jeunes, notamment pour la présence aux Jeux de Montréal. À titre d'exemples : vélos, ballons, raquettes.
	Inclure dans la programmation annuelle des bibliothèques les activités suivantes : <ol style="list-style-type: none">1. conférences thématiques sur le sport et la saine alimentation;2. expositions de livres portant sur les saines habitudes de vie;3. activités de bibliothèque vivante (par exemple, rencontres avec des athlètes);4. animation hors les murs portant sur des récits sportifs par les bibliothécaires ambulants.
	Intégrer dans la programmation des camps de jour locaux, par le biais des partenaires, des activités destinées aux enfants de 5 à 11 ans faisant la promotion de repas santé et de l'activité physique. À titre d'exemples : <ul style="list-style-type: none">• instaurer une fête aquatique chaque année;• inviter les clubs sportifs jeunesse à faire découvrir un sport aux enfants;• adapter pour les jeunes des camps de jour locaux l'animation des stations d'exercice dans les quatre parcs de l'arrondissement.
	Établir une journée portes ouvertes en offrant aux citoyens un circuit annuel de visite des installations sportives intérieures et extérieures, des parcs et des aires de jeu de l'arrondissement.
	Rédiger et faire appliquer une politique de commandite limitant la publicité sur les aliments nuisibles à la santé dans les arénas et durant les événements dont l'arrondissement est le promoteur.
	Inciter les clubs sportifs à appliquer les dispositions de la politique dans leur activités.

OBJECTIFS

3.2 PROMOUVOIR LES SAINES HABITUDES DE VIE AUPRÈS DES EMPLOYÉS MUNICIPAUX ET DES PARTENAIRES

PISTE D' ACTION

Former un comité de travail qui aura pour mandat :

1. de planifier et de mettre en œuvre une programmation sportive annuelle destinée aux employés de l'arrondissement;
2. d'évaluer les incitatifs à offrir aux employés, afin de faciliter l'utilisation d'autres moyens de transport que l'automobile. À titre d'exemples : réviser l'allocation voiture, établir une entente avec la STM (programme employeur), créer un système de covoiturage, faire des aménagements pour faciliter les déplacements à vélo;
3. d'élaborer une politique de transport durable à l'intention des employés de l'arrondissement, qui inclurait un plan de gestion des déplacements des employés.



Partenaires DE MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE

L'application de la présente politique s'inscrit dans une perspective de responsabilités partagées et de collaboration avec les partenaires publics, communautaires et privés de l'arrondissement de Montréal-Nord, notamment les réseaux de santé et scolaire, les organismes communautaires et de loisirs, les clubs sportifs adulte et jeunesse ainsi que les regroupements tel le Regroupement Écoles et Milieux en Santé (RÉMES) de Montréal-Nord.

ENTRÉE EN *vigueur*

La politique a été adoptée au conseil d'arrondissement du 14 août 2017 et sera en vigueur jusqu'en 2025.

Modalités D'APPLICATION DU PLAN D'ACTION

Un comité de suivi devra être formé afin de faire biannuellement l'état de situation des réalisations relatives au plan d'action sur les saines habitudes de vie.

Lexique

Accessibilité universelle : L'accessibilité universelle touche tous les aspects de la vie des personnes et s'appuie sur le respect des droits de tous les citoyens. Fondée sur une approche d'inclusion, l'accessibilité universelle permet à toute personne, quelles que soient ses capacités, l'utilisation identique ou similaire, autonome et simultanée des services offerts à l'ensemble de la population¹⁸.

Embonpoint et obésité : Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'indice de masse corporelle (IMC) est un outil permettant d'évaluer le degré général d'obésité. Il indique, selon la taille, la plage de poids associée aux risques encourus pour la santé. L'IMC se calcule à partir du poids (en kg) divisé par la taille (en m) au carré. $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m}^2\text{)}$. Le critère international d'embonpoint est un IMC de 25, alors que celui de l'obésité est un IMC supérieur à 30¹⁹.

Classification

- Poids santé (IMC >18,5)
- Embonpoint (IMC >25)
- Obésité classe 1 (IMC >30)
- Obésité classe 2 (IMC >35)
- Obésité classe 3 (IMC >40) ou obésité massive (morbide)

Mode de vie physiquement actif : Mode de vie où des activités physiques sont intégrées au quotidien, tant pour le loisir que pour des raisons utilitaires comme les déplacements²⁰.

Projets de l'arrondissement : Projet Corridor vert des cinq écoles : l'arrondissement de Montréal-Nord a signé une entente avec la commission scolaire de la Pointe-de-l'Île (CSPÎ) et la commission scolaire English Montréal (CSEM) portant sur la mise en œuvre d'un projet de corridor vert dans l'est de l'arrondissement²¹.

Le projet de corridor vert touche le secteur compris approximativement entre les rues Pascal (nord), Renoir (sud), Rolland (est) et Laurier (ouest). On retrouve notamment dans ce demi-kilomètre carré : cinq écoles, deux parcs, la Maison culturelle et communautaire (salles de spectacle et d'exposition, bibliothèque), un aréna et une piscine publique. Plus de 6 000 écoliers, parents et enseignants y transitent chaque jour de la semaine.

Le projet prévoit, pour les cinq prochaines années, une série d'interventions et d'aménagements afin d'en faire un milieu de vie agréable et accessible, actif et convivial, axé sur la lutte aux îlots de chaleur et le verdissement.

Projet d'aménagement du parcours Gouin : il s'agit d'un projet intégrateur des arrondissements d'Ahuntsic-Cartierville, de Montréal-Nord, de Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles, de Pierrefonds-Roxboro et de Île-Bizard-Sainte-Geneviève, afin de mettre en valeur les abords de la rivière des Prairies, auquel on a donné le nom de « parcours Gouin ». Le parcours cycliste, l'accès aux berges, les parcs et espaces publics, les activités nautiques font partie des composantes de ce projet.

Saine alimentation : Alimentation constituée d'aliments diversifiés qui donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes²².

Saines habitudes de vie : Habitudes de vie qui favorisent la santé et le bien-être des personnes²³, en particulier un mode de vie physiquement actif et une bonne alimentation.

Transport actif: Toute forme de transport où l'énergie est fournie par l'être humain – la marche, la bicyclette, les patins à roues alignées ou la planche à roulettes. Il existe de nombreuses façons de faire du transport actif, par exemple, marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus ou se rendre à l'école ou au travail à bicyclette²⁴.

Transport en commun : Le transport en commun, ou transport collectif, consiste à transporter plusieurs personnes ensemble sur un même trajet, par exemple par le métro ou l'autobus.

RÉFÉRENCES

1. Chiffres pour Montréal-Nord : M. Gilbert Filion, conseiller-cadre responsable par intérim de la Direction locale de santé publique et du développement des communautés du CSSSAM-N. Jeunes d'âge scolaire, de 5 à 17 ans. Données tirées de l'enquête TOPO sur l'état de santé des Montréalaises et Montréalais (2012) et de l'enquête « En santé pour l'avenir? Un portrait des jeunes Montréalais d'âge scolaire » (2010) réalisées par l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
[En ligne] <http://www.santemontreal.qc.ca/topo/#ToutSavoirTopo>
[En ligne] http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/publications/publications_resume.html?tx_wfqbe_pi1%5Buid%5D=101
2. Enquête TOPO sur l'état de santé des Montréalaises et Montréalais (2012). Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
3. Enquête TOPO sur l'état de santé des Montréalaises et Montréalais (2012). Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
4. Cette statistique inclut les personnes vivant sous le seuil de faible revenu (SFR après impôt) et qui résident dans les secteurs où l'accès est nul ou négligeable (moins de 251 pi²). Direction de la santé publique de Montréal, Étude sur l'accès aux aliments santé à Montréal, Regard sur le territoire du CSSS d'Ahuhtsic et Montréal-Nord, 2014, Tableau 3, p. 4.
5. Gouvernement du Québec, Saines habitudes de vie. Bouger à loisir, c'est la santé!
[En ligne] <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?bouger-a-loisir-cest-la-sante>
6. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Démarche pour un environnement alimentaire sain dans les installations récréatives et sportives municipales à Montréal. Mai 2014, p. 5.
7. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Cadre de référence pour la prévention et la gestion des maladies chroniques physiques en première ligne, 2012, p. 2.
[En ligne] <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2012/12-942-01F.pdf>
8. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – Investir pour l'avenir (PAG). Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012) Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, 2012. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, 2010.
9. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, 2012, p. 5.
10. Idem, p. 5-6.
11. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012) 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. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 p.
[En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca>.
12. Association pour la santé publique, La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal, 2011.
13. Kino-Québec, Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger, 2005, p. 7.
14. Association pour la santé publique, La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal, 2011.
15. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Démarche pour un environnement alimentaire sain dans les installations récréatives et sportives municipales à Montréal, mai 2014.
16. Rapport annuel 2012. Arrondissement de Montréal-Nord.
17. Guide du citoyen 2013-2014. Arrondissement de Montréal-Nord.
18. Ville de Montréal, Politique municipale d'accessibilité universelle.
[En ligne] http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=8258,90439740&_dad=portal&_schema=PORTAL
19. Informations transmises par M. Gilbert Filion, conseiller-cadre responsable par intérim de la Direction locale de santé publique et du développement des communautés du CSSSAM-N. 2014-11-11. Référence : International Obesity Task Force (IOTF).
20. Collectivités viables.
[En ligne] <http://collectivitesviables.org/articles/mode-de-vie-physiquement-actif/>
21. Arrondissement de Montréal-Nord, Un corridor vert pour une vie plus rose et communiqué Le Corridor vert des cinq écoles : Montréal-Nord signe une importante entente avec la CSPI et la CSEM, 8 décembre 2015.
[En ligne] http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=8717,142325595&_dad=portal&_schema=PORTAL#nouvelles
22. Gouvernement du Québec, Vision de la saine alimentation.
[En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/>
23. Carrefour action municipale et famille (CAMF).
24. Agence de la santé publique du Canada.
[En ligne] <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/at-ta-fra.php>

Publié par l'arrondissement de Montréal-Nord
Ville de Montréal

4243, rue de Charlevoix
Montréal-Nord, Québec
H1H 5R5

Équipe de coordination
Direction de la culture, des sports, loisirs et développement social : Guy Bédard, Nathalie Chapados et Claudel Toussaint
Direction d'arrondissement : Véronik Aubry, Daniel Bussiès, Rachel Laperrrière et Kethleen Esther Lapointe

Design graphique : arrondissement de Montréal-Nord

