



INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin national d'information
Juin 2015

VOL. 7, N^o. 2

DERNIÈRE ÉDITION



MESSAGE DE LA MINISTRE DÉLÉGUÉE À LA RÉADAPTATION, À LA PROTECTION DE LA JEUNESSE ET À LA SANTÉ PUBLIQUE

THÈME DE
CE NUMÉRO :
**SÉCURITÉ ET SAINES
HABITUDES DE VIE**
P. 7

Promouvoir les saines habitudes de vie, c'est d'abord les mettre en pratique soi-même. En tant que collectivité nous devons aussi agir afin de mettre en place des mesures pour en favoriser l'adoption. Nous avons tout avantage à poursuivre cet objectif, car les bienfaits rejailliront ensuite sur toute la société, en améliorant la qualité de vie des Québécoises et des Québécois, en plus de générer des économies pour notre réseau de la santé et des services sociaux.

À cet égard, nous avons à cœur de présenter une nouvelle politique gouvernementale de prévention en santé, en collaboration avec plusieurs ministères. Celle-ci préconisera la mise en œuvre d'actions porteuses destinées à créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie. Ces actions nous permettront notamment de mieux lutter contre la problématique de l'obésité au Québec et de prévenir le développement de nombreuses maladies chroniques évitables.

Je tiens par ailleurs à saluer l'engagement de toutes les équipes qui œuvrent au sein des ministères, de leurs réseaux et de divers organismes à sensibiliser les citoyens aux bienfaits des saines habitudes de vie. Je les invite donc à poursuivre leur travail avec la même ardeur, car ils veillent à la pérennité de notre santé collective!

Merci à toutes et à tous!

Lucie Charlebois

Québec 



MESSAGE DU **DIRECTEUR NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE ET SOUS-MINISTRE ADJOINT**

On en a fait du chemin ensemble depuis la mise sur pied en 2006 du 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)! Uniquement à l'échelle nationale, une quarantaine de réalisations ont vu le jour : certaines visaient la création d'environnements favorables à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif, et d'autres, la valorisation d'une variété de schémas corporels. Ces réalisations ont eu des retombées positives importantes, non seulement sur le plan de la collaboration interministérielle, de la culture organisationnelle et de l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences, mais également sur le plan du leadership et de la mobilisation d'une mosaïque d'acteurs engagés dans la promotion des saines habitudes de vie (SHV) au Québec.

Bien que le PAG se soit officiellement terminé en 2012, la poursuite de l'action pour la création d'environnements favorables à la promotion des SHV et la prévention des problèmes reliés au poids demeure au cœur des priorités gouvernementales. La mobilisation de centaines, voire de milliers d'acteurs et le foisonnement d'actions sur le terrain en témoignent. Pour le futur, il importe de soutenir cette mobilisation en préservant les gains effectués, en assurant la pérennité des réalisations du PAG, tout en poursuivant sur cette lancée afin d'étendre la portée des initiatives gouvernementales en matière de SHV. Pour ce faire, nous devons renforcer la cohérence et la convergence des initiatives et assurer l'engagement de tous les acteurs gouvernementaux concernés par la création d'environnements favorables aux SHV.

Le prochain programme national de santé publique pour 2015-2025 (PNSP), dont la parution est prévue au cours de l'année 2015, sera un cadre important pour structurer l'action de santé publique en ce sens. Saisissons cette occasion pour faire mieux encore et ainsi maximiser les gains en santé pour les générations actuelles et futures!

Je tiens à remercier sincèrement tous les acteurs qui se sont impliqués dans la mise en œuvre du PAG, les divers ministères et organismes, leurs réseaux, ainsi que les nombreux partenaires des différents paliers, dont Québec en Forme, pour leur engagement à faire de nos environnements des environnements favorables aux SHV!

Horacio Arruda

➔ MOTS DES PARTENAIRES DU PAG

En favorisant la saine alimentation, le jeu actif et le développement moteur, tout en misant sur le développement global des tout-petits, le cadre de référence Gazelle et Potiron est le résultat d'un mariage parfait entre la mission du ministère de la Famille et les objectifs poursuivis par le Plan d'action gouvernemental sur les saines habitudes de vie (PAG-SHV).

Bien plus qu'un cadre de référence destiné aux services de garde éducatifs à l'enfance, Gazelle et Potiron représente également un consortium de partenaires qui croient à l'importance d'agir tôt pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Et c'est surtout une belle aventure qui a débuté il y a quelques années, notamment grâce à l'engagement du ministère de la Famille dans le PAG-SHV, et qui se poursuit actuellement grâce à l'engagement renouvelé de plusieurs ministères et organisations.

Merci à tous ceux et celles qui participent à cette belle aventure!

Ministère de la Famille

Le Secrétariat à la condition féminine (SCF) tient à remercier l'équipe du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids de lui avoir permis de faire rayonner la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC; www.jesigneenligne.com/fr) dans son réseau.

Ce rayonnement a favorisé l'acquisition d'une saine image corporelle et le changement de la norme sociale de la beauté, des facteurs déterminants dans l'adoption de saines habitudes de vie. Tous les efforts menés pour changer cette norme ont porté fruit, puisqu'on assiste à une certaine diversification des modèles de beauté dans la société et à une meilleure acceptation de soi. Toutefois, la bataille n'est pas terminée! C'est pourquoi la CHIC poursuivra ses activités de sensibilisation auprès de la population et de l'industrie de la mode, de la publicité et des médias.

Secrétariat à la condition féminine

Déjà en 2005, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) soutenait par son expertise les travaux de l'équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention qui ont mené à l'avènement du PAG. Au cours des années qui ont suivi, l'équipe de l'INSPQ a poursuivi son rôle d'expertise et de soutien pour le réseau de santé publique et ses partenaires intersectoriels impliqués dans le PAG. Cette équipe a acquis et diffusé des connaissances sur l'approche environnementale en prévention de l'obésité adaptée au Québec. Les professionnels de l'INSPQ ont produit des avis scientifiques, des rapports de recherche et de nombreuses synthèses de connaissances liées à l'environnement bâti, économique, politique et socioculturel. Ils ont créé et tenu à jour un portail Web de la littérature grise sur la prévention de l'obésité à travers le monde, et un portail de l'environnement bâti, pour orienter la prise de décisions sur le terrain.

Le PAG a stimulé et entretenu une large collaboration intersectorielle, favorisant la création de liens entre l'INSPQ et plusieurs ministères et organismes, notamment le MSSS, le MAPAQ, le MTQ et le Secrétariat à la condition féminine. Le chantier visant à transformer les environnements n'en est qu'à ses débuts au Québec. L'INSPQ continuera à mettre à profit son expertise et ses connaissances pour contribuer à changer les comportements des individus afin qu'ils adoptent de saines habitudes de vie.

Institut national de santé publique du Québec

Pour plusieurs, la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale passe avant tout par un soutien accru au revenu, un passage facilité vers l'emploi ou l'accès à un logement décent. Néanmoins, l'amélioration des conditions de vie touche l'ensemble de la population et particulièrement les personnes les plus vulnérables de notre société. Agir afin d'encourager l'adoption de saines habitudes de vie implique de prendre aussi en considération ces personnes et d'adapter nos actions pour mieux répondre à leurs besoins. Le PAG a permis de réfléchir en ce sens et d'agir auprès des collectivités afin que toutes et tous puissent bénéficier de meilleures conditions de vie. Le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale reconnaît l'importance de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale tout en axant ses interventions sur l'amélioration de l'environnement social et de la qualité de vie de chacune et chacun.

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Le Secrétariat à la jeunesse tient à souligner l'engagement soutenu des intervenants et des professionnels dans la promotion de saines habitudes de vie. La jeunesse est une période cruciale dans l'adoption de comportements sains, et les défis actuels et à venir révèlent de nombreuses opportunités à saisir. Le Secrétariat à la jeunesse lance donc un appel à l'innovation afin de bonifier les approches d'intervention susceptibles d'agir tôt dans le processus de développement des habitudes de vie des jeunes. Que ce soit par l'incitation au transport actif, par la lutte contre la défavorisation, par la promotion d'un mode de vie compatible avec l'adoption durable de saines habitudes de vie ou par le développement de nouveaux points de repère en matière d'alimentation, le Québec devra mettre en place les mesures qui feront des jeunes d'aujourd'hui des personnes en meilleure santé et dont la qualité de vie s'en trouvera améliorée.

Secrétariat à la jeunesse

Grâce au PAG, la promotion des saines habitudes de vie a été au cœur des priorités du gouvernement du Québec. Le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) a pris le « virage santé » : il a développé une politique-cadre et un cadre de référence afin de soutenir les établissements d'enseignement dans l'offre d'environnements favorables à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Il a également mené plusieurs actions, dont le déploiement de la trousse *Ma cour, un monde de plaisir!* et la publication d'un avis du comité scientifique de Kino-Québec. Il a aussi apporté sa contribution à la stratégie concertée en faveur du développement moteur chez les enfants de 0 à 9 ans. Le PAG a été le point de départ d'un grand nombre de ces initiatives, ainsi que de la concertation de divers acteurs de tous les paliers. Le MEESR est fier d'avoir fait partie de ce grand projet et maintient son engagement dans la promotion des saines habitudes de vie, notamment en poursuivant des travaux liés à l'approche École en santé qui permettront de soutenir la planification d'interventions de promotion et de prévention en contexte scolaire.

Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

L'Office de la protection du consommateur est heureux d'avoir collaboré au PAG en matière de publicité destinée aux enfants et de produits, services et moyens amaigrissants. Grâce à cette collaboration, des représentants de l'Office ont pu rencontrer les intervenants concernés, leur faire connaître les dispositions légales relatives à ces deux dossiers et les informer sur le rôle que l'Office y joue.

Plusieurs outils ont été publiés, dont le guide *Publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans*, du matériel pédagogique sur la publicité pour les enseignants et la brochure *Vos enfants et la pub*, qui sensibilise les parents aux effets de la publicité sur les enfants. La diffusion de ces outils dans le réseau du PAG a apporté de la visibilité à l'Office auprès de nouveaux publics.

Évidemment, le travail est de longue haleine et ne s'arrête pas là! L'Office poursuivra donc son mandat d'informer la population et les commerçants, de surveiller les pratiques commerciales et de recevoir les plaintes des consommateurs.

Bonne continuation!

Office de la protection du consommateur

Québec en Forme travaille depuis treize ans pour mobiliser la société à agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation par les jeunes de 0 à 17 ans. L'organisme s'est associé à des partenaires partout au Québec qui, par leur implication, encouragent des changements de pratiques chez les décideurs et favorisent l'adoption de saines habitudes de vie.

Québec en Forme soutient plus de 4 000 organismes partenaires mobilisés répartis dans 163 regroupements locaux de partenaires (RLP) sur le territoire québécois. En 2014-2015, les RLP auront accompli près de 5 500 actions en saines habitudes de vie : de belles initiatives inspirantes comme la mise sur pied de l'Affaire Bouftout, une boîte à outils pour une saine alimentation chez les enfants âgés de 6 à 12 ans. De ces actions, plus de 200 bons coups et bonnes idées ont été répertoriés sur le Web.

Québec en Forme s'est aussi associé aux partenaires qui siègent à l'une des dix-sept tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie en soutenant leurs plans d'action régionaux. Ces plans prévoient diverses actions, dont des actions d'influence auprès d'acteurs de différents réseaux et des actions de promotion et de rayonnement de leaders pour faire connaître les meilleures pratiques.

Au fil des ans, Québec en Forme a également collaboré à plus de 60 projets nationaux. De ces collaborations sont issus des projets tels que Petite enfance, Grande forme avec le ministère de la Famille et l'Association québécoise des CPE. De plus, la campagne WIXX communique régulièrement avec les jeunes de 9 à 13 ans sur le plaisir de bouger ainsi qu'avec les parents et les intervenants afin qu'ils soutiennent les jeunes et les encouragent à bouger quotidiennement.

Pour Québec en Forme, ces diverses initiatives entreprises avec des milliers de partenaires québécois sont la preuve que les acteurs de tous les milieux et paliers de décision doivent travailler ensemble pour changer les pratiques et créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie. Nous aimons croire qu'au cours des treize dernières années, la mobilisation de tous ces partenaires aura pavé le chemin des saines habitudes de vie pour les générations à venir.

Québec en Forme

➔ REGARD VERS LE FUTUR

CONTINUER SUR LA LANCÉE DU PAG **PAR LA DÉMARCHÉ GOUVERNEMENTALE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE**

La démarche gouvernementale de développement durable représente un moyen exceptionnel d'appuyer les efforts déployés pour promouvoir les saines habitudes de vie et prévenir les problèmes reliés au poids. Tout comme pour le PAG, la mise en œuvre de la démarche de développement durable dans l'administration publique a permis de bâtir un solide réseau de collaborateurs et de mettre en place des mécanismes d'action entre les acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux. Ces mécanismes favorisent l'atteinte d'objectifs ambitieux en matières sociale, économique et environnementale.

Ce mouvement pour le développement durable pourrait être mis à profit pour la suite du PAG. Déjà, les ministères et organismes de l'État sont interpellés pour poursuivre des objectifs de santé et de qualité de vie, tout comme les acteurs qui agissent sur le territoire, dont les entreprises et les municipalités. Saines habitudes de vie et développement durable : une association naturelle!

*Ministère du Développement durable,
de l'Environnement et de la
Lutte contre les changements climatiques*

Dans le projet de Stratégie gouvernementale de développement durable 2015-2020, l'objectif 5.1 vise à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Cet objectif invitera les 120 ministères et organismes de l'État à :

1. faciliter l'accès pour tous à une saine alimentation et à encourager sa promotion;
2. accroître l'accès aux milieux propices à la pratique de l'activité physique et à promouvoir la valorisation d'un mode de vie plus actif.



RENFORCER NOS PARTENARIATS AVEC LE MONDE MUNICIPAL !

Depuis août 2014, un comité de partenaires, provenant du réseau de santé publique, du ministère de la Santé et des Services sociaux et de Québec en Forme, travaille avec les organisations non gouvernementales (ONG), les ministères et organismes ainsi que les municipalités à élaborer un plan d'action multipartenarial générique sur l'intervention en milieu municipal. L'opération a été nommée « Prendre soin de notre monde », du même intitulé que la brochure produite par le Réseau québécois Villes et Villages en santé et distribuée à tous les élus du Québec en juin 2014.

Ce plan d'action a pour objectif de favoriser un partenariat fructueux entre les municipalités du Québec et un ensemble de partenaires afin de créer et de maintenir des environnements favorables aux saines habitudes de vie, à la santé, au bien-être et à la qualité de vie. Pourquoi « générique » ? Le comité présentera au début de l'automne 2015 une série de propositions de stratégies, de moyens, de pistes et d'outils que les Tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV) pourront mettre en œuvre dans leur région en fonction de leur plan d'action actuel et de leurs besoins. Ce projet permettra de potentialiser le travail sur les saines habitudes avec le milieu municipal et, en ce sens, viendra renforcer les assises pour l'avenir.

Source : Lyne Mongeau, ministre de la Santé et des Services sociaux



PROCHAIN RENDEZ-VOUS : PORTAIL VEILLE ACTION

La fin de la publication du bulletin *Investir pour l'avenir* ne doit surtout pas sonner le glas de la promotion de saines habitudes de vie. Au contraire, la mobilisation doit se poursuivre. À ce titre, le portail Veille Action constitue désormais un outil incontournable pour demeurer à l'affût des plus récentes connaissances et initiatives dans le domaine.

La mission de Veille Action : informer les partenaires locaux, régionaux et nationaux québécois – issus des milieux municipal, communautaire et scolaire, des services de garde, de la santé et des services sociaux –, les décideurs et intervenants qui mettent en œuvre des actions favorisant la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif, une image corporelle saine ainsi que la prévention des problèmes reliés au poids chez les jeunes et l'ensemble de la population.

Le portail Veille Action, c'est :

- près de 2 000 articles issus de la veille scientifique et médiatique;
- un bulletin électronique bimensuel, publié en français et en anglais;
- un répertoire de plus de 1 000 outils et services d'organismes actifs dans la sphère des saines habitudes de vie;
- des blogs, des fiches pratiques et bien plus...

Pour en savoir plus, visitez le www.veilleaction.org.

Pour vous abonner au bulletin, rendez-vous au www.veilleaction.org/fr/infolettres.html.

Portail Veille Action

veille action
pour de saines habitudes de vie

THÈME DE
CE NUMÉRO :

SÉCURITÉ ET SAINES HABITUDES DE VIE

TABLE DES MATIÈRES

Mot du comité éditorial	7
➔ Dossier de fond	8
➔ Entrevue	10
➔ En manchette	12
➔ La sécurité ? Quelques opinions	15
➔ Pleins feux sur les régions	17
➔ Coin lecture	21
➔ Boîte à outils	24
➔ Regard sur la littérature scientifique	26
➔ Nouvelles internationales	28
➔ Chapeau!	30
➔ Les visions au cœur de l'action	31



MOT DU COMITÉ ÉDITORIAL

Après plus de six ans d'existence, c'est avec tristesse que nous vous annonçons que la 22^e édition du Bulletin national d'information *Investir pour l'avenir*, ou « Bulletin PAG » pour les habitués, est la dernière.

Depuis sa création en mars 2009, le Bulletin PAG est très apprécié par ses quelque 1 600 lecteurs¹, et considéré comme un outil incontournable d'information sur les actions prometteuses qui ont été mises en place en matière de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids au Québec.

Comme en témoignent les *Mots des partenaires du PAG*, le PAG et son bulletin démontrent bien que l'on peut accomplir de grandes choses en travaillant ensemble! Le Bulletin PAG est le produit de la collaboration, du travail d'équipe, de l'ouverture et de la générosité.

À travers les années, nous avons eu la chance d'avoir plus de 330 auteurs différents, provenant de 160 ministères, organismes, universités ou organisations non gouvernementales différents, qui ont contribué au Bulletin. La mobilisation en matière de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids au Québec est manifeste et il faut poursuivre ensemble sur cette lancée!

Nous profitons de cette occasion pour remercier tous nos fidèles lecteurs, ainsi que les très nombreux collaborateurs à la rédaction du Bulletin. Sans votre dévouement et votre enthousiasme à partager vos idées, vos expériences et votre expertise, cette aventure n'aurait pas été la même!

À titre de rappel, le tableau ci-bas fournit la liste des thèmes abordés depuis 2012 dans le Bulletin. Vous trouverez dans chacun des anciens numéros du Bulletin PAG une foule d'informations utiles! Vous pouvez consulter tous les numéros à l'adresse suivante: www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/extranet/pag/index.php?bulletin-pag.

Comme vous le constaterez à la lecture des prochaines pages, nous avons décidé de publier le dernier numéro en explorant un thème lié aux saines habitudes de vie: la sécurité. Vous retrouvez toutes les sections habituelles et une section spéciale sur les opinions d'experts clés. N'oubliez pas de consulter le dossier de fond, qui montre l'angle de traitement choisi pour le thème de la sécurité, et l'entrevue avec monsieur Jean-Marie De Koninck, qui a été le président de la Table québécoise de la sécurité routière pendant plus de 10 ans et qui est le président fondateur de l'Opération Nez-Rouge.

Bonne lecture et bonne continuation à tous!

Le comité éditorial

LISTE DES THÈMES ABORDÉS DEPUIS 2012

NUMÉRO	THÈME	
Février 2012	Vol. 4, n° 1	Les environnements favorables
Avril 2012	Vol. 4, n° 2	Les municipalités
Juin 2012	Vol. 4, n° 3	L'image corporelle
Octobre 2012	Vol. 4, n° 4	Le marketing
Janvier 2013	Vol. 5, n° 1	L'activité physique et le sport
Avril 2013	Vol. 5, n° 2	Les politiques alimentaires
Juin 2013	Vol. 5, n° 3	L'aménagement du territoire et l'urbanisme
Octobre 2013	Vol. 5, n° 4	Les politiques publiques
Janvier 2013	Vol. 6, n° 1	La petite enfance
Juin 2014	Vol. 6, n° 2	Le développement durable
Octobre 2014	Vol. 6, n° 3	L'environnement économique
Janvier 2015	Vol. 7, n° 1	La santé mentale
Juin 2015	Vol. 7, n° 2	La sécurité

1. Selon les données du plus récent sondage en 2013.

➔ DOSSIER DE FOND

CONJUGUER LES SAINES HABITUDES DE VIE ET LA SÉCURITÉ

CONCILIER LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET LA SÉCURITÉ

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif (MVPA) passe inévitablement par la création d'environnements favorables à la pratique régulière d'activité physique sous diverses formes et dans différents contextes. Avoir accès à un environnement et à un encadrement sains et sécuritaires pour la pratique de l'activité physique représente un enjeu de santé publique important, et ce, dans tous les milieux de vie (ex. : parcs, écoles, réseau routier et autres infrastructures).

LA PERCEPTION DE LA SÉCURITÉ : UN DÉTERMINANT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

On mesure la sécurité d'un milieu tant par des éléments objectifs observables (présence d'accidents, de blessures, de crimes, etc.) que par des éléments subjectifs se rapportant notamment à la perception qu'ont les citoyens des risques liés à la pratique d'une activité physique et à l'environnement qui les entoure. À titres d'exemples, sur le plan « objectif », certains parents peuvent percevoir l'environnement routier de leur quartier comme dangereux et non sécuritaire en raison de la circulation automobile élevée et décider de transporter leur enfant en voiture de la maison à l'école au lieu que ce dernier se déplace à pied ou à vélo. Sur le plan « subjectif » certains parents peuvent décourager ou empêcher leur enfant de pratiquer une activité physique spécifique en raison du risque de blessures⁴. La perception de la sécurité joue ainsi un rôle déterminant dans la pratique d'activité physique, non seulement en ce qui a trait à la diminution du temps passé à l'extérieur et du jeu libre, mais aussi en matière de transport actif.

Si l'on considère que le risque zéro n'existe pas, comment assurer la sécurité de la population sans entretenir une perception d'insécurité pouvant nuire à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif? Peut-on penser à une notion de risque acceptable?

DÉFINITION DE LA SÉCURITÉ

La sécurité peut être définie comme « un état où les dangers et les conditions pouvant provoquer des dommages d'ordre physique, psychologique ou matériel sont contrôlés de manière à préserver la santé et le bien-être des individus et de la communauté² ».

DÉFINITION D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Un mode de vie physiquement actif, c'est une manière d'être, une façon de vivre où bouger, sous ses diverses formes, est valorisé et intégré au quotidien³.

DES ENVIRONNEMENTS SÉCURITAIRES POUR PROMOUVOIR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

En dépit de tous les efforts consentis au Québec au cours des dernières décennies pour promouvoir un mode de vie physiquement actif sécuritaire il faut reconnaître que les efforts visaient surtout à encadrer la pratique de l'activité physique afin de prévenir les blessures. Il apparaît essentiel aujourd'hui d'axer ces efforts non seulement sur l'encadrement de la pratique d'activités physiques, mais aussi sur l'environnement dans lequel elles sont pratiquées. Une telle approche permettrait de favoriser la pratique d'activités physiques et d'apaiser les craintes des parents et des adeptes de sports. Pour y arriver, il faut miser notamment sur l'aménagement de quartiers résidentiels à plus fort potentiel de déplacements actifs, sur l'aménagement d'infrastructures récréatives et sportives sécurisées de même que sur la promotion de règles de bonne conduite dans le sport. Ces efforts contribueront à améliorer la sécurité réelle et perçue de la population à l'égard de la pratique de l'activité physique.

Suite à la page suivante »

2. P. MAURICE, et autres, *Sécurité et promotion de la sécurité : aspects conceptuels et opérationnels*, [En ligne], Québec, Centre collaborateur OMS du Québec pour la promotion de la sécurité et la prévention des traumatismes, 2008. [www.inspq.qc.ca/publications/notice.asp?E=p&NumPublication=149].

3. MINISTRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2013), *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*. Gouvernement du Québec, 6 pages.

4. A. TELFORD, et autres, "Do parents' and children's concerns about sports safety and injury risk relate to how much physical activity children do?", *British Journal of Sports Medicine*, vol. 46, n° 15, 2012, p. 1084-1089

CONCILIER LA SAINTE ALIMENTATION DANS UN CONTEXTE D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La sécurité revêt un tout autre sens lorsqu'il est question d'alimentation. Le concept de sécurité alimentaire renvoie à un monde idéal, dans lequel toute la population a, à tout moment, accès physiquement et économiquement à une nourriture suffisante, saine et nutritive permettant de satisfaire ses besoins nutritionnels et ses préférences alimentaires pour mener une vie saine et active⁴. La sécurité alimentaire est donc un concept très large qui représente un idéal sociétal à atteindre. Ainsi, dans une société qui bénéficie d'une sécurité alimentaire, toute la population :

- détient les aptitudes nécessaires pour se procurer des aliments;
- a accès à une information simple, fiable et objective sur les aliments offerts sur le marché, ce qui lui permet de faire des choix éclairés;
- peut se procurer les aliments d'une manière qui respecte la dignité humaine.

De plus, une société où règne une sécurité alimentaire est une société qui :

- partage des valeurs sociales de justice et d'équité;
- produit, transforme, distribue et consomme d'une manière respectueuse les aliments, qui proviennent d'un système agroalimentaire durable.

Le Québec ne peut être considéré comme une société jouissant d'une sécurité alimentaire, car 13% des ménages craignent de manquer de nourriture avant la prochaine rentrée d'argent, et certains d'entre eux doivent compromettre de façon importante la qualité et la variété des aliments consommés ou se priver de nourriture en raison d'un manque de ressources financières⁵.

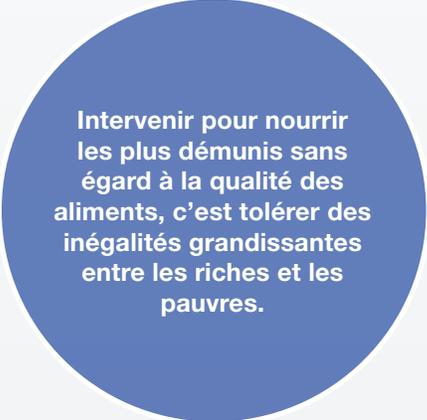
Puisqu'ils n'ont généralement pas accès à une voiture ou qu'ils doivent composer avec des incapacités limitant leurs déplacements, les plus démunis doivent se procurer des aliments à proximité de leur lieu de résidence (ex. : dépanneur du coin). Il n'est donc pas surprenant de constater que les ménages vivant de l'insécurité alimentaire ont généralement une consommation plus faible en fruits et légumes, en produits laitiers, en viandes et substituts, et des apports inadéquats en certains nutriments^{6,7}.

Les personnes vivant de l'insécurité alimentaire se tournent parfois vers des services offrant une aide alimentaire d'urgence (banque alimentaire, soupe populaire, etc.) ou vers d'autres modes d'approvisionnement alimentaire (cuisines collectives, groupes d'achats, épiceries solidaires, etc.) pour acquérir des aliments à faible coût. Mais qu'en est-il de la qualité et de la variété des aliments qui y sont offerts ? Est-ce que les mieux nantis se soucient de donner des aliments nutritifs aux organismes caritatifs ? Est-ce que les surplus générés tout au long de la chaîne agroalimentaire sont récupérés de façon optimale pour être redistribués aux personnes démunies, à plus faible coût ?

En tant qu'intervenants issus de différents secteurs d'activités (agroalimentaire, municipal, etc.), avons-nous un rôle à jouer dans l'amélioration de l'accessibilité d'aliments nutritifs aux personnes vivant de l'insécurité alimentaire ?

UNE ÉVIDENCE POUR LES AUTORITÉS MONDIALES

En 2013, le Comité de la sécurité alimentaire mondiale soulignait la **nécessité de mieux intégrer les activités liées à la sécurité alimentaire et à la nutrition**, sur tous les plans, et encourageait la mobilisation de ressources à cet effet. Rassemblons nos efforts et utilisons nos leviers d'action respectifs pour améliorer l'accès aux aliments nutritifs, notamment par des mesures favorisant la proximité de ces aliments dans les quartiers plus défavorisés.



Intervenir pour nourrir les plus démunis sans égard à la qualité des aliments, c'est tolérer des inégalités grandissantes entre les riches et les pauvres.

EN RÉSUMÉ

Il est important de considérer la sécurité lorsque nous élaborons des mesures pour rendre les environnements favorables aux saines habitudes de vie. C'est pourquoi nous vous invitons à feuilleter les différents articles de ce numéro consacré à ce sujet. Ensemble, créons des communautés saines et sécuritaires !

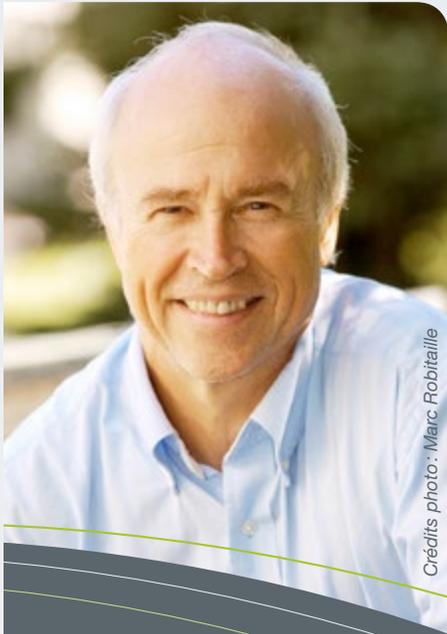
Source : **Marie-Pier Parent, Steve Ager** et **Pierre Patry**, ministre de la Santé et des Services sociaux

4. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire, mise à jour 2008*, [En ligne], [Québec], Le Ministère, 2008, p. 13 et 14. [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-208-01.pdf>].

5. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, *L'insécurité alimentaire dans les ménages québécois : mise à jour et évolution de 2005 à 2012*, [En ligne], [Québec], L'Institut, 2014, p. 1. [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1858_Insecurite_Alimentaire_Quebecois.pdf].

6. INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, *Sécurité et insécurité alimentaire chez les Québécois : une analyse de la situation en lien avec les habitudes alimentaires*, [En ligne], [Québec], L'Institut, 2011, p. 30, 31, 32. [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1333_SecuriteAlimentQucAnalSituationHabAliment.pdf].

7. I. KIRDPATRICK et V. TARASUK, "Food insecurity is associated with nutrient inadequacies among Canadian adults and adolescents", *The Journal of Nutrition Community and International Nutrition*, n° 138, 2008, p. 604-612.



Crédits photo : Marc Robitaille

Jean-Marie De Koninck est professeur au Département de mathématiques et de statistique de l'Université Laval. Auteur de 15 livres et de 123 articles dans des publications scientifiques, il a animé pendant deux ans la série télévisée *C'est mathématique!* Il a reçu l'Ordre du Canada en 1994 et a été fait Officier en 2014. L'Ordre national du Québec l'a aussi honoré en 1999, et il a été nommé Scientifique de l'année 2005 par la Société Radio-Canada. Il est bien connu du grand public pour avoir créé, en 1984, l'Opération Nez rouge : une campagne de sensibilisation contre l'alcool au volant à laquelle participent annuellement quelque 55 000 bénévoles. De décembre 2005 à mars 2015, il a également été président de la Table québécoise de la sécurité routière (TQSR).

Q1. La Table québécoise de la sécurité routière a été créée en décembre 2005. Pouvez-vous décrire en quoi consiste son mandat et nous donner quelques exemples de projets, de recommandations ou de réalisations de la Table liés à la création d'environnements sains et sécuritaires ?

R. La TQSR est un forum permanent d'échanges et de discussions formé de près de 50 membres représentant les usagers de la route, le milieu municipal, le milieu policier, les ministères et organismes gouvernementaux, et d'autres secteurs d'activité, comme les milieux universitaire et hospitalier. L'ensemble des membres est représentatif des intérêts et des préoccupations de la société québécoise à l'égard de la sécurité routière.

Le mandat de la TQSR consiste à formuler des recommandations au ministre des Transports dans le but d'améliorer le bilan des accidents sur le réseau routier. À ce jour, la TQSR a produit trois rapports comprenant un total de 73 recommandations. La Table a tenté de formuler des recommandations aux gestionnaires de réseaux routiers afin qu'ils puissent créer des environnements sains et sécuritaires pour tous les usagers.

Afin de faciliter la réalisation de son mandat, la Table a mis sur pied des groupes de travail qui proposent des pistes de recommandations sur la base d'un consensus et les transmet par la suite aux membres de la Table aux fins de discussion et de décision. L'un de ces groupes a le mandat d'analyser précisément les problèmes de sécurité concernant les piétons et les cyclistes ainsi que leur place dans les préoccupations des décideurs en matière de sécurité dans les transports. En 2009, à la suite de notre deuxième rapport de recommandations, le ministère des Transports du Québec (MTQ) a publié le guide *Redécouvrir le chemin de l'école – Guide d'implantation de trajets scolaires favorisant les déplacements actifs et sécuritaires vers l'école primaire*. En 2011, il a lancé, dans Québec 511, *Convivialité vélo*, un nouvel outil cartographique qui montre la convivialité des routes pour les cyclistes et qui leur permet de chercher des itinéraires représentant le moins de dangers pour circuler sur le réseau routier. De plus, le MTQ a alloué des sommes importantes ces dernières années aux municipalités afin de les soutenir dans des projets de planification en matière d'infrastructures et de sécurité routière au bénéfice notamment des piétons et des cyclistes.

Un autre groupe de travail de la TQSR porte sur la vitesse en milieu municipal. Il finalisera le guide de gestion de la vitesse sur le réseau routier en milieu urbain, lequel devrait être publié cette année. Ce guide est très attendu. Il vise à encourager les municipalités à abaisser la limite de vitesse dans les quartiers résidentiels où l'on trouve une concentration d'activités urbaines, de piétons et de cyclistes. Ce guide vise aussi à améliorer la sécurité des usagers sur le réseau routier dans les quartiers résidentiels lorsqu'ils se déplacent notamment à pied ou à vélo.

Q2. Vous êtes le président fondateur de l'Opération Nez rouge. Pouvez-vous nous raconter la petite histoire de sa création et nous en expliquer la philosophie ?

R. À l'époque où j'étais entraîneur de l'équipe de natation de l'Université Laval, je cherchais une solution pour contrer l'exode des nageurs vers les États-Unis. Il fallait pouvoir offrir des bourses d'études aux étudiants et étudiantes athlètes qui choisiraient d'obtenir un diplôme à l'Université Laval, mais il était nécessaire de trouver une façon de les financer.

En septembre 1984, alors que j'étais au volant de ma voiture, j'ai entendu à la radio des statistiques effarantes sur les graves problèmes causés par la conduite avec les facultés affaiblies. On racontait que plus de 50 % des accidents mortels sur les routes étaient causés par des automobilistes ayant consommé de l'alcool.

Suite à la page suivante »

Par la suite, un tenancier de bars expliquait que ses clients, à trois heures du matin, ne veulent pas laisser leur voiture sur place et rentrer à la maison en taxi; non pas parce que c'est un service qui coûte cher, mais plutôt parce que le bon Québécois aime bien avoir sa voiture à l'œil et l'utiliser en tout temps. Il m'est alors venu l'idée de mettre à contribution mes 25 nageurs et nageuses pour offrir aux automobilistes qui ont pris un verre de trop la possibilité d'aller les reconduire chez eux dans leur propre voiture. Avec la collaboration du Service de police de la Ville de Québec et de la station de radio CHRC, la première Opération Nez rouge se déroulait du 13 au 23 décembre 1984.

Voilà comment est né ce service de raccompagnement, gratuit, qui est offert pendant le temps des Fêtes chaque année depuis 1984. D'une idée de financement, on a développé une campagne de sécurité routière dont les bénéfices pour toute la population se font sentir à longueur d'année.

Dès ses débuts, l'Opération Nez rouge s'est donné une philosophie qui a gagné la sympathie de la population et représente d'ailleurs un heureux complément aux mesures répressives des lois.

Aujourd'hui, ce sont plus de 100 organisations au Canada qui bénéficient de l'argent recueilli à la suite d'une campagne Nez rouge. Chaque année, c'est une somme de 1 500 000\$ qui est redistribuée à ces organismes locaux dédiés à la jeunesse ou au sport amateur.

Q3. En tant que scientifique, sportif et citoyen engagé, quels sont, selon vous, les principaux défis à relever dans les prochaines années en matière de création d'environnements sécuritaires, favorables aux saines habitudes de vie ?

R. Il faudra apprendre à cohabiter sur les routes de manière plus sereine. Les transports actifs et alternatifs et la densification de nos milieux urbains, faite de manière éclairée, même s'ils occasionnent des choix moins rentables politiquement, devront être au cœur de nos choix sociétaux. Il sera nécessaire de s'inspirer des administrations performantes, tel le Danemark, en matière d'aménagement et d'urbanisme. Une approche globale et concertée doit absolument devenir la norme. Sinon, comme société, nous perdrons argent, temps et énergie. Avec une pénurie de main-d'œuvre et le vieillissement de la population, nous ne pouvons nous permettre des rendez-vous manqués.

L'éducation sera notre principal atout, mais les changements de mentalités prennent du temps et se mesurent sur des générations. Ce qui sera intéressant, c'est que les défis à relever en matière de création d'environnements sécuritaires solliciteront toutes les tranches d'âge de la société et tous les milieux. En ce sens, c'est très stimulant et ça donnera lieu, je l'espère, à des projets prometteurs. Par contre, il faut innover, nous devons être à l'avant-garde. Nous devons construire davantage de pistes cyclables, les voies réservées sont là pour rester, les conducteurs devront composer avec de plus en plus de cyclistes et, enfin, le réseau routier s'adaptera de plus en plus aux usagers vulnérables. Les réalités changent et la technologie nous permet d'avancer rapidement. Par contre, il faut procéder par des actions concertées, et toute la difficulté réside dans la communication efficace entre les différents acteurs. Nous devons nous inspirer, humblement, des approches qui réussissent ailleurs dans le monde et les implanter ici selon notre réalité. Nous pouvons délaïsser notre voiture, et de plus en plus de gens le font. Les problèmes de santé publique occasionnés

par la sédentarité ne nous laissent plus le choix, car leur coût est trop élevé pour notre société. Nous devons encourager les gens à changer leurs habitudes et il n'y a pas de meilleur moyen de bouger que de transformer un effort en déplacement utile. Tout le monde devra y mettre du sien; et les employeurs auront un grand rôle de sensibilisation et d'incitation active à jouer auprès de leurs employés.

Q4. Au cours des trente dernières années, avez-vous observé une évolution de certaines normes sociales liées à la sécurité routière? Si oui, pouvez-vous nous dire quelles normes ont évolué et, selon vous, quels éléments majeurs auraient contribué à leur transformation?

R. De toute évidence, il y a eu une évolution. Heureusement! On observe par exemple une prise de conscience collective face aux dangers que représente la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool. Maintenant, nous sommes devant un défi similaire en ce qui a trait aux drogues au volant. Le consensus est moins facile à obtenir parce que les drogues couvrent un plus large spectre de substances. Mais on y arrivera. Les organisations à but non lucratif comme MADD Canada (Les mères contre l'alcool au volant), Opération Nez rouge et Educ'Alcool ont été déterminantes dans le changement des mentalités, mais on doit souligner aussi le travail colossal de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et l'impact majeur des nombreuses campagnes de sensibilisation de plus en plus novatrices. Ces acquis doivent être préservés; le travail de fond est fait et les résultats sont là pour les générations à venir. Tout cela est très encourageant.

Le bilan routier s'est amélioré considérablement depuis la création de la TQSR; on constate que les résultats se font sentir lorsque les membres adoptent une approche concertée. La sécurité routière est devenue un sujet très important dans l'imaginaire collectif; le fait qu'on y accorde une si grande importance contribue à améliorer les pratiques et, ultimement, le bilan routier. Le port de la ceinture de sécurité est un autre exemple. Nous sommes proches d'un taux d'adhésion complet. Les gens qui ne la portent pas sont souvent des récalcitrants et leur comportement à risque en cette matière en est un parmi tant d'autres. On s'entend aussi sur le fait que la vitesse est un facteur contributif aux accidents. C'est plus difficile de changer les mentalités par rapport à la vitesse, mais la technologie vient cette fois à notre secours. Les radars photo feront partie des mécanismes de contrôle jusqu'à ce qu'on trouve mieux. En peu de temps, grâce aux messages véhiculés par les médias et les campagnes de sensibilisation, on sent déjà que l'acceptabilité sociale face à cette nouvelle mesure augmente sans cesse.

Bref, différents acteurs contribuent chacun à leur façon aux changements de mentalités. Chacun met la main à la pâte selon ses moyens. Le bilan s'est certes amélioré, mais nous avons encore fort à faire pour égaler les pays les plus performants au monde. Les efforts demandés seront importants, alors que le nombre de vies sauvées sera moins élevé, en ce sens que les pas de géant pour l'amélioration du bilan ont déjà été faits. Maintenant, nous devons peaufiner notre travail, et c'est la partie la plus difficile, parce qu'elle peut être longue et demander des ajustements qui dérangent. Mais, fort heureusement, toutes les vies sauvées nous rappellent constamment que ces efforts valent largement les sacrifices consentis.

Source : Entrevue réalisée par **Pierre Patry** et **Christine Trudel**, ministère de la Santé et des Services sociaux

➔ EN MANCHETTE

LA MOBILISATION AU CŒUR DE L'ACTION

Le bilan final du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 (PAG) est paru en février 2015. Ce bilan, intitulé *La mobilisation au cœur de l'action*, présente les principales réalisations des ministères et organismes engagés dans la mise en œuvre du PAG ainsi que les retombées de ces réalisations au sein de ces organisations. Pour la production du bilan, une collecte d'information a eu lieu à l'automne 2013 auprès des ministères et organismes concernés.

Ce bilan présente d'abord le contexte dans lequel se sont déroulées l'élaboration et la mise en œuvre du PAG. Il présente aussi, en conclusion, une série de constats et de recommandations pour la poursuite des initiatives gouvernementales dans le domaine des saines habitudes de vie.

Parmi les constats, il convient de mentionner que le PAG a donné lieu à une quarantaine de réalisations en matière de saines habitudes de vie au palier national. Ces réalisations ont aussi eu des retombées importantes dans les ministères et organismes engagés, notamment la mobilisation d'acteurs gouvernementaux et non gouvernementaux, la collaboration interministérielle, ainsi que l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences au regard de la création d'environnements favorables. Ces réalisations ont permis d'amorcer des changements sur le plan de la culture organisationnelle en faveur des saines habitudes de vie.

Les données actuelles sur la prévalence du surplus de poids indiquent que les problèmes qui y sont liés touchent plus de la moitié de la population québécoise. Ces problèmes ont de graves conséquences sur les plans sanitaire et économique. Ainsi, la réduction de l'obésité demeure un défi à moyen et à long terme. C'est pourquoi les résultats ne seront visibles qu'après plusieurs années d'efforts. Il est donc impératif que la mobilisation des milliers d'acteurs se poursuive et soit soutenue par le gouvernement. Il s'agit de l'affaire de tous!

On peut consulter le bilan *La mobilisation au cœur de l'action* à l'adresse suivante :

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d/6ed2f93f3bca233785257dfc00551bcb?OpenDocument>

Source: **Dominic Babeux** et **Hélène Gagnon**,
ministère de la Santé et des Services sociaux



En décembre dernier, le MSSS a procédé à la diffusion du deuxième et du troisième bilan de l'implantation du PAG. Il est possible de consulter tous les bilans aux adresses suivantes :

PREMIER BILAN (2006-2008) :

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/fb143c75e0c27b69852566aa0064b01c/aa8f81f360fd086e85257610004320a6?OpenDocument&Highlight=0,PAG>

DEUXIÈME BILAN (2008-2009) :

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d/8b57fbd46396067d85257db3005821ac?OpenDocument>

TROISIÈME BILAN (2009-2012) :

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d/9e1910fa04898fbf85257db30059f82d?OpenDocument>

BILAN DU PLAN D'ACTION POUR LA MISE EN ŒUVRE 2010-2013 **DE LA CHARTE QUÉBÉCOISE POUR UNE IMAGE CORPORELLE SAIN ET DIVERSIFIÉE (CHIC)**



Le Plan d'action de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC), prolongé jusqu'au 31 mars 2015, est arrivé à échéance. Pour le Secrétariat à la condition féminine, le bilan des dernières années s'avère très positif.

Grâce à la collaboration de divers partenaires, des milliers de jeunes ont été sensibilisés aux conséquences d'une image corporelle négative. Toutes les écoles secondaires et les agences de la santé et des services sociaux ont notamment reçu de l'information sur les meilleures pratiques à adopter et sur les outils à utiliser pour aborder la question de l'image corporelle avec les jeunes. Diverses initiatives ont également été mises sur pied pour rendre les jeunes critiques face au modèle unique de beauté, dont le Prix IMAGE/in et le concours *Défilé sans cliché*, pilotés par l'organisme ÉquiLibre. Du côté des écoles de mode, près de 500 étudiantes et étudiants en design de mode et en commercialisation de la mode ont été conscientisés à l'importance, dans le cadre de leur travail, de présenter des images du corps diversifiées et non hypersexualisées.

L'industrie de la mode, des médias et de la publicité s'est, quant à elle, mobilisée davantage avec les années. **Alors qu'une réticence se faisait sentir lors de la mise sur pied de la CHIC, un véritable vent de changement a soufflé au cours des dernières années.** Récemment, le magazine *Clin d'œil* a annoncé que, désormais, chaque édition du magazine allait présenter une diversité de modèles de beauté, y compris le poids, la grandeur, l'âge et l'ethnie, et qu'aucune retouche ne serait apportée à la silhouette des mannequins. Les designers, les détaillants et les agences de publicité se font également plus nombreux à se responsabiliser et à vouloir faire changer les mentalités. Enfin, la CHIC a rayonné au Québec, au Canada et à l'international par l'entremise des membres du comité et de ses partenaires. D'ailleurs, avec ses 25 000 signataires, elle fait l'envie de bien des pays!

Pour consulter le dernier bilan de la CHIC, rendez-vous au www.scf.gouv.qc.ca.

Source: **Karine Dumais**, Secrétariat à la condition féminine

POUR UNE VISION QUÉBÉCOISE **D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**



Par l'entremise du secteur du Loisir et du Sport du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, et en collaboration avec plusieurs partenaires, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux et Québec en Forme, la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) prépare une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif (MVPA). En plus de clarifier ce qu'est un MVPA, ce document proposera des fondements et des principes d'action tout en tenant compte des réalités québécoises. Enfin, un appel à l'action est lancé à tous les partenaires.

En résumé, l'enracinement des comportements sédentaires et l'importance d'ajouter du mouvement au quotidien des personnes sont abordés. En fait, une société qui favorise et valorise l'adoption d'un MVPA reconnaît quatre fondements, soit l'universalité, la quotidienneté, la variété ainsi que le plaisir et la satisfaction de bouger. S'ajoutent à ces fondements les principes qui guident l'action. Ceux-ci visent à favoriser la concertation des efforts autour de l'importance d'agir tôt et de façon continue, de l'accessibilité, de la qualité des expériences et de la valorisation d'un MVPA.

Il est également important de prendre en compte dans toute planification et réflexion les réalités bien québécoises comme la diversité climatique, la variété des espaces naturels et des différents milieux urbain, rural et périurbain. De plus, le document traitera des milieux de vie dans lesquels les individus passent de nombreuses heures par jour et de la multitude d'intervenants

passionnés qui s'affairent à promouvoir un MVPA. Tout un chacun permet à un grand nombre de jeunes et moins jeunes d'être actifs au quotidien. Ces caractéristiques représentent à la fois des leviers sur lesquels prendre appui, des défis à relever et des contextes qui nécessitent l'adaptation des interventions. Enfin, l'appel à l'action nécessite un travail collectif où la cohérence et la complémentarité des interventions inter et multisectorielle sont la clé du succès.

Une consultation auprès de diverses organisations au sujet de cette vision vient de se terminer. Au cours de l'été, les collaborateurs s'affaireront à la décrire en vue d'une publication sur le site de la TMVPA.

Source: **Monique Dubuc**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, et **Steve Ager**, ministère de la Santé et des Services sociaux

MISE À JOUR DE LA NORME « ENTREPRISE EN SANTÉ »

La norme québécoise «Entreprise en santé» du Bureau de normalisation du Québec (BNQ 9700-800 – *Prévention, promotion et pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail*), lancée en 2008, propose aux entreprises une démarche de santé et de mieux-être bien structurée, intégrée et basée sur les meilleures pratiques dans le domaine. Élaborée selon les exigences de l'Organisation internationale de normalisation (ISO), il s'agit de la première norme au monde visant la santé globale en milieu de travail. Globalement, elle a reçu un accueil favorable dans les milieux de travail du Québec. De nombreuses entreprises ont intégré cette norme à l'intérieur de leur programme de santé et de mieux-être. À ce jour, une soixantaine d'entre elles ont reçu la certification offerte par le Bureau de normalisation du Québec (BNQ) et des dizaines d'autres devraient l'obtenir dans les prochains mois.

Comme pour toutes les normes ISO, cette norme fera l'objet de mises à jour périodiques. Elle sera révisée en 2015-2016 et à cette occasion, il est prévu que sa portée devienne canadienne. Lors de cette révision, certains ajustements et améliorations seront apportés, mais les principes de base resteront les mêmes. De plus, l'objectif fondamental demeurera inchangé : proposer aux entreprises une méthode efficace pour mettre la santé et le mieux-être des employés au cœur de leur organisation tout en leur offrant la possibilité de recevoir une reconnaissance externe sous la forme d'une certification.

Source : **Mario Messier**, Groupe Entreprises en santé

UNE DÉMARCHÉ SIMPLIFIÉE BIENTÔT PROPOSÉE AUX PME

La norme «Entreprise en santé» a connu du succès auprès de grandes entreprises québécoises et plus particulièrement au sein des établissements du réseau de la santé. Le Groupe entreprises en santé veut maintenant cibler les petites et moyennes entreprises (PME) en leur proposant une démarche spécialement conçue et adaptée à leur réalité particulière. Inspirée de la norme BNQ 9700-800, cette démarche simplifiée, accessible et peu coûteuse sera disponible à l'automne 2015. Elle aidera les PME du Québec à mettre en place les éléments de base pour bâtir au sein de leur organisation une culture de santé, de mieux-être et de productivité profitable pour tous.



ET SI LE RISQUE ÉTAIT DANS NOTRE NATURE ?

De tout temps, la prise de risques a fait partie de l'activité humaine. Personne n'échappe à l'envie d'aller plus loin, particulièrement dans une société où la performance est reine. Même les enfants, de façon toute naturelle, veulent grimper, sauter, se tenir en équilibre, s'aventurer et explorer, donc prendre des risques. Malgré ce besoin vraisemblablement inné, nous assistons à une croissance de la crainte ou même de la peur dans la population. En tant que société, nous tentons par tous les moyens d'éliminer les risques, mais sommes-nous en train de confondre risque potentiel et danger réel ? Quelles conséquences ce phénomène a-t-il sur notre vie et sur celle de nos enfants ?

Pour tenter d'éclairer le phénomène grandissant qu'est la « sursécurité », le comité éditorial du bulletin *Investir pour l'avenir* a décidé de recueillir l'opinion de divers experts et leaders clés dans le domaine et de présenter leur point de vue dans une section spéciale sur le sujet. Cette section montre la variété de positions des différents acteurs et décrit les répercussions de ce phénomène sur les saines habitudes de vie.

Bonne lecture !

Source : **Christine Trudel**, ministère de la Santé et des Services sociaux, et **Daniel Caron**, Conseil québécois du loisir

SI LE RÉGIME MIRACLE EXISTAIT, ON LE SAURAIT !

La photo d'un « professionnel » en sarrau, des promesses d'efficacité, des allégations telles que « produit 100 % naturel », les résultats d'études dites scientifiques... de nombreuses stratégies sont utilisées par l'industrie de l'amaigrissement pour susciter un sentiment de sécurité chez les consommateurs quant à leurs produits. Peu de gens savent qu'à l'heure actuelle, ces fabricants ne sont pas tenus de démontrer l'efficacité de leurs produits avant de faire de telles allégations, ou que certains produits (ex. : laxatifs et diurétiques) ont un effet trompeur en causant une perte d'eau qui donne l'impression d'avoir maigri ! Par ailleurs, *naturel* ne veut pas toujours dire *inoffensif*... Il est impératif d'éduquer les consommateurs sur ces questions, mais surtout d'assurer un meilleur encadrement de l'industrie de l'amaigrissement.

Source : **Fannie Dagenais**, Équilibre

ÉQUILIBRE ENTRE RESTRICTIONS ET LIBERTÉS

La sécurité dans les parcs et autres espaces de jeu est une préoccupation importante du milieu municipal. Le juste équilibre entre les restrictions de sécurité et la liberté des usagers représente toutefois un véritable défi pour les autorités publiques et les gestionnaires d'équipements récréatifs et sportifs. Nous sommes actuellement dans un mouvement de surprotection qui cache souvent le besoin d'adultes de se protéger pour ne pas avoir d'ennuis. Pourtant, cette surprotection entraîne des limitations pour les enfants, qui ne peuvent plus se développer de façon optimale. Il incombe à tout adulte ou organisme qui prend soin d'enfants de privilégier des interventions « démocratiques » permettant à chacun de vivre librement son corps et d'explorer à fond un environnement riche en expériences adaptées à ce qu'il est.

Source : **Luc Toupin**, Alliance québécoise du loisir public

NOTRE OBSESSION DU RISQUE ZÉRO

Malgré ce que véhiculent les médias, il n'y a pas eu de record d'accidents à vélo en 2014. En fait, c'est le contraire, c'est le meilleur bilan cycliste jamais atteint ! Pourquoi alors tenir un discours alarmiste qui associe vélo et accident ? Il y a de quoi s'inquiéter quand on voit que la pratique du vélo chez les enfants a diminué de 9 % entre 2005 et 2010. Visiblement, c'est un mauvais message qui est lancé. À force de tout ramener aux accidents, on oublie que la majorité des cyclistes font du vélo pour le plaisir, agissent prudemment et partagent la route en toute sécurité ! Aimantons plutôt sur notre réfrigérateur une note comme celle-ci : **les bienfaits de la pratique du vélo sont 20 fois supérieurs aux risques.**

Source : **Suzanne Lareau**, Vélo Québec

UNE SÉCURITÉ POUR **SOUTENIR** LE JEU ET LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Afin de promouvoir l'aménagement et l'utilisation d'aires de jeu bien conçues et sans danger, on a entrepris des travaux au Canada dans les années 1960 concernant la sécurité des espaces de jeu publics où les enfants peuvent jouer en pleine liberté. De ces travaux est née la norme CAN/CSA Z614 – Aires et équipements de jeu, qui vise à encourager l'aménagement et l'utilisation d'aires de jeu bien conçues, bien entretenues, innovatrices et stimulantes.

Il est important de comprendre le rôle du jeu libre et de la motricité dans le développement du cerveau. Le jeu libre stimule le développement et joue un rôle clé dans la construction de la base, de l'organisation et des capacités du cerveau. L'occasion de développer sa motricité régulièrement est essentielle dans la vie de tout enfant. D'ailleurs, c'est seulement lorsqu'il a la perception que l'environnement dans lequel l'enfant joue est sécuritaire que l'adulte arrive à lâcher prise et à laisser l'enfant être avec toute l'exubérance de mouvements qui peut l'envahir par moment.

Sécurité affective et aménagement sécuritaire : enfants sains d'esprit et de corps!

Source : **Sylvie Melsbach**, Institut québécois de la sécurité dans les aires de Jeu

LA SÉCURITÉ, UNE AFFAIRE D'URBANISME ?



Vivre en Ville, quartier Reiselfeld (Fribourg-en-Brigau, Allemagne)

Pas d'adulte à l'horizon, pas de casque et... même pas de guidon! Ces deux enfants avaient pourtant l'air tout à fait en sécurité, chacun à monocycle dans une rue partagée⁸ d'un écoquartier allemand. Pour que les enfants puissent être libres et les parents rassurés, il faut peut-être simplement des rues assez étroites pour ralentir les voitures et des automobilistes conscients de devoir partager la rue.

Construire des quartiers à échelle humaine et des « rues qui pardonnent », ce serait faire un beau cadeau à nos enfants... et ménager leurs parents. Si on s'y mettait ?

Source : **Jeanne Robin**, Vivre en Ville

LE RISQUE **EN VAUT-IL** LA CHANDELLE ?

Je l'avoue franchement, je suis favorable à la prise de « risques contrôlés et conscients ». Je considère qu'il y a dans toute situation potentiellement risquée la possibilité d'apprendre, de relever un défi et de s'épanouir, de mieux se connaître et de mieux connaître les autres, une forme « d'école du réel » qui prépare à la vie quotidienne et à ses difficultés. Adepte d'activités de plein air et d'aventure, je tente de résister à la tendance de la société d'éprouver de la crainte, voire une peur irrationnelle par rapport au risque, quel qu'en soit la forme et l'ampleur réelle, de le considérer comme inacceptable et intolérable. Le « risque zéro » n'est qu'une vue de l'esprit.

Après tout, vivre est un risque!

Source : **Daniel Caron**, Conseil québécois du loisir

8. *Rue partagée* : Espace commun créé pour être partagé par les piétons, les cyclistes et les véhicules motorisés, servant à la fois de corridor de déplacement et de milieu de vie. Il s'agit habituellement d'une rue étroite, sans bordure ni trottoir, dans laquelle la circulation est ralentie par des arbres, des stationnements et autres aménagements créant des obstacles dans la rue. (Source : Québec. Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (2011). L'aménagement et l'écomobilité, Guide de bonnes pratiques sur la planification territoriale et le développement durable. Page 196)

➔ PLEINS FEUX SUR LES RÉGIONS

SÉCURITÉ ET INTÉGRITÉ DES PERSONNES PRATIQUANT UN LOISIR OU UN SPORT – ASSUREZ VOTRE PLAISIR!

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif (ou la reprise de l'activité physique après un arrêt momentané plus ou moins prolongé) est parfois freinée par certaines craintes ou par une expérience malheureuse, comme une blessure ou l'influence négative d'un accident subi par un proche. Par conséquent, il est important de tenir compte de cet aspect lorsque vient le temps de déployer des efforts pour inciter la population à bouger.

Or si l'on veut optimiser et maintenir les retombées positives de l'activité physique, celle-ci doit être pratiquée d'une manière saine et sécuritaire. La promotion de la sécurité devient alors un volet complémentaire, essentiel et indissociable de la promotion de la pratique d'activités physiques ainsi que du développement du sport et du loisir collectifs.

UNE LOI, UN MANDAT, DES FONCTIONS

Selon la *Loi sur la sécurité dans les sports*, le ministre de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et ministre responsable du Loisir et du Sport a le mandat de veiller à ce que la sécurité et l'intégrité des personnes dans les sports soient assurées. À cette fin, il a notamment pour fonctions de :

- recueillir, analyser et diffuser de l'information;
- effectuer ou faire effectuer des études et des recherches;
- participer à l'éducation du public;
- participer à l'élaboration de méthodes de formation des intervenants;
- prêter son concours technique à un organisme sportif pour l'élaboration et la diffusion d'un règlement de sécurité;
- conseiller toute personne qui en fait la demande;
- promouvoir l'éthique et l'esprit sportif.

Pour des conseils ou de l'information, appelez au 1 800 567-7902 ou écrivez à la Direction de la promotion de la sécurité du Ministère à l'adresse courriel suivante: promotionsecurite@education.gouv.qc.ca.



Source: *ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche*

LES PRINCIPES DIRECTEURS

Autant que possible, les mesures visant la sécurité et l'intégrité des personnes doivent :

- ne pas dénaturer l'activité de loisir ou de sport ;
- présenter une possibilité d'intervention concrète et un potentiel d'efficacité reconnue;
- interpeler les partenaires aptes à multiplier l'effet des actions;
- être rentables sur le plan socioéconomique et les mieux adaptées en fonction du problème et du contexte.

UN MODE D'INTERVENTION ÉPROUVÉ

Puisque les blessures sont fréquemment une combinaison de facteurs, les actions visant à les prévenir ou à en réduire la gravité doivent être des stratégies mixtes. Celles-ci peuvent viser les domaines suivants :

- l'environnement : terrains de jeu, bâtiments, conditions météorologiques;
- les équipements : collectifs et individuels de protection;
- l'encadrement : réglementaire, législatif ainsi que celui offert par les entraîneurs ou les officiels;
- le comportement : attitudes adoptées par les participants, les intervenants et les spectateurs.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉCURITÉ: UN ENJEU SOCIÉTAL

Pour l'année 2009 seulement, des études estimaient les coûts de l'inactivité physique au Québec à 1,8 milliard de dollars⁹ et ceux des traumatismes d'origine récréative et sportive (TORS), à 1,161 milliard de dollars¹⁰. L'amélioration du bilan social et économique de la pratique sportive pose donc le double défi d'augmenter le nombre de personnes actives tout en diminuant les coûts liés aux TORS – ou à tout le moins en limitant la hausse de ces coûts –, en vue de créer le plus grand écart possible entre ces deux données.

Source: *Brian Morin* et *Michel Fafard*, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

9. J. RAMSAY et autres, *Analyse économique du système sportif fédéré québécois*, DIOBRI gestion marketing, 2010, p. 76.

10. Simon DUFRESNE et Benoit TREMBLAY, *Étude des coûts socioéconomiques attribuables aux traumatismes d'origine récréative et sportive*, Trois-Rivières, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 2015, p. 17.

IDENTIFICATION DES DÉSERTS ALIMENTAIRES EN MILIEU RURAL : UNE ÉTUDE EXPLORATOIRE

Il existe actuellement très peu d'outils pour décrire l'accessibilité alimentaire des communautés, tout particulièrement en milieu rural. La région de Chaudière-Appalaches ne fait pas exception.

Le Comité régional pour la sécurité alimentaire en Chaudière-Appalaches avait mis en évidence le besoin de mieux décrire l'accessibilité alimentaire en milieu rural. Ainsi, des étudiants à la maîtrise en aménagement du territoire de l'Université Laval et leur professeur, Alexandre Lebel, en collaboration avec le Comité, ont effectué une étude afin d'identifier les déserts alimentaires potentiels dans des territoires essentiellement ruraux.

L'équipe de recherche a développé une méthode leur permettant de calculer la distance entre chaque résidence par rapport au point de vente d'aliments le plus proche. Et cette offre alimentaire a été évaluée en fonction des quatre critères suivants : la fraîcheur, le prix, la diversité et l'abondance de fruits et légumes comparativement à l'offre de croustilles. Pour trouver des déserts

alimentaires potentiels, on a combiné les résultats portant sur les commerces et la distance à parcourir pour s'y rendre avec ceux portant sur la défavorisation matérielle du secteur.

Ce qui rend la situation problématique, c'est qu'en plus de devoir parcourir 16 km pour s'alimenter sainement et à prix abordable selon les quatre critères de l'étude, plusieurs personnes se trouvent dans une situation de défavorisation matérielle. L'étude a permis de mettre en lumière que la conjugaison de la qualité de l'offre, la distance à parcourir pour se rendre au commerce et la défavorisation matérielle peut entraîner des difficultés importantes pour les personnes qui vivent cette situation.

Ce travail exploratoire est utile pour les acteurs régionaux et locaux, car il donne matière à réflexion sur le phénomène de l'accessibilité alimentaire dans notre région. L'étude met en lumière des enjeux qui favoriseront l'émergence de solutions en partenariat avec les acteurs des communautés. Vous pouvez consulter un résumé de l'étude à l'adresse suivante : http://www.agencesss12.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/Feuillet_deserts_alimentaires_2015-03-27-VF.pdf.

La sécurité alimentaire pour tous, un enjeu de taille!

Source : **Lucie Tremblay** et **Sophie Garant**, Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches

PROJET ESPACES : DES PARCS POUR LE JEU LIBRE ET ACTIF

Depuis juin 2013, l'Alliance québécoise du loisir public (AQLP) pilote un projet d'envergure intitulé Espaces, soutenu financièrement par Québec en Forme.

Ce projet est né d'un double constat :

1. les enfants et les jeunes ne bougent pas suffisamment, ne font pas assez d'activité physique;
2. les espaces, parcs et terrains de jeu sont trop souvent sous-employés et quelques fois ne répondent pas adéquatement aux besoins des populations auxquelles ils s'adressent.

Or les espaces publics, en tant que lieux de proximité dans les communautés, devraient favoriser la vie active.

Ainsi, le projet Espaces a pour objectif de sensibiliser et d'outiller le milieu municipal, en particulier les personnes qui travaillent dans des services de loisirs, de travaux publics et d'urbanisme. En étant mieux outillés, ces personnes pourront mieux planifier, aménager, entretenir et animer des espaces publics susceptibles d'offrir des environnements sécuritaires favorisant le jeu libre et l'activité physique à tous les stades de développement moteur et social des jeunes.

Des projets pilotes ont été mis sur pied pour valider des outils et des contenus de formation en fonction des besoins ciblés et de la réalité de chaque milieu. Huit municipalités de tailles variées et représentant tout aussi bien le milieu rural que le milieu urbain ont été choisies pour les projets pilotes. Depuis le début de ces projets il y a plus d'un an, les responsables (élus, comités de travail et cols bleus) ont suivi les sessions de formation Espaces, dont un volet vise tout particulièrement à assurer la sécurité des enfants dans les aires de jeu. La sécurité est d'ailleurs une préoccupation importante dans le projet Espaces. Elle figure parmi les « conditions de réussite » des projets d'aménagement ou de réaménagement de parcs que l'on trouvera dans le Cadre de référence.

Source : **Adèle Antonioli**, Alliance québécoise du loisir public

Surveillez la parution à l'automne 2015 du *Cadre de référence des parcs et autres espaces publics pour le jeu libre et actif*, qui contiendra une foule d'informations et d'outils.

Consultez le Bulletin de mai 2014 du projet Espaces portant sur la sécurité : http://www.loisirpublic.qc.ca/uploads/AQLP/BulletinProjetEspaces_Mai2014_F.pdf

UN AMÉNAGEMENT CYCLABLE NON SÉCURITAIRE RÉCEMMENT CONVERTI À L'ÎLE-PERROT

Dans la foulée des travaux de revitalisation du secteur Centre, la municipalité de L'Île-Perrot s'était notamment donné comme objectifs de sécuriser davantage les piétons et les cyclistes du Grand Boulevard et de compléter la Route Verte. Comme une école primaire et des commerces de proximité bordent cette rue, un grand nombre d'usagers actifs y circulent quotidiennement.

À l'origine, le Grand Boulevard comptait une bande cyclable bidirectionnelle sur rue. Ce type d'aménagement n'est pas recommandé par la santé publique, le ministère des Transports du Québec et Vélo Québec, puisqu'il n'est pas sécuritaire, accroît le risque de blessures de trois à douze fois, particulièrement aux intersections^{11,12,13,14}, et augmente le nombre de conflits entre les usagers. D'autres problématiques de sécurité avaient aussi été observées sur le Grand Boulevard :

- La bande bidirectionnelle était souvent entrecoupée par des véhicules qui l'utilisaient comme débarcadère, notamment face à l'école. Des cyclistes devaient alors circuler dans la voie de circulation en sens inverse pour contourner ces véhicules, les exposant ainsi à un risque élevé de collision.
- Plusieurs cyclistes empruntaient le trottoir, contrevenant au Code de la route, car ils ne se sentaient pas en sécurité sur la large chaussée où la vitesse des véhicules était élevée.

Avec la collaboration de l'agente de promotion en saines habitudes de vie du CSSS Vaudreuil-Soulanges, le comité responsable de l'élaboration du plan de revitalisation de la municipalité a été sensibilisé aux bienfaits sécuritaires de modifier cet aménagement cyclable. Les bandes bidirectionnelles sont très souvent aménagées au Québec parce qu'on croit à tort qu'elles sont plus sécuritaires et qu'elles constituent le seul aménagement permettant de conserver le stationnement. L'objectif a donc été de convaincre le conseil municipal de convertir la bande cyclable bidirectionnelle en un aménagement respectant les normes, en s'appuyant sur un argumentaire solide. Manifestant une ouverture d'esprit, le conseil a reçu positivement cet argumentaire, puis a posé les gestes nécessaires pour améliorer le Grand Boulevard tout en tenant compte de ces normes pour les projets à venir.

Source : **Gabrielle Manseau**, Direction de la santé publique de la Montérégie



Le Grand Boulevard de L'Île-Perrot AVANT les travaux



Le Grand Boulevard de L'Île-Perrot APRÈS les travaux

Source : **Ville de L'Île-Perrot**

11. Alan WACHTEL et Diana LEWISTON, "Risk Factors for Bicycle-Motor Vehicle Collisions at Intersections", *ITE Journal, Institute of Transportation Engineers*, septembre 1994, p. 30-35.

12. Conor CO REYNOLDS, et autres, "The impact of transportation infrastructure on bicycling injuries and crashes: a review of the literature", *Environmental Health*, vol. 47, n° 8, 2009, p. 30. doi : 10.1186/1476-069X-8-47.

13. D. FORTIER, *Les aménagements cyclables: un cadre pour l'analyse intégrée des facteurs de sécurité*, [Québec], Institut national de santé publique du Québec, 2009, p. 19.

14. T. J. PIKORA, et autres, "Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling", *Social Science and Medicine*, n° 56, 2002, p. 1693-1703.

LES MESURES ALTERNATIVES À LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE DANS LES LAURENTIDES

Depuis l'été 2014, l'Alliance pour des environnements favorables aux saines habitudes de vie des Laurentides met en place un plan d'action triennal dont l'un des objectifs est d'améliorer l'accessibilité aux aliments sains de la population, et plus particulièrement des personnes en situation de vulnérabilité.

Pour ce faire, différents acteurs ont mis leurs forces en commun : le Conseil régional en développement social des Laurentides, le REGAL+ (table de concertation régionale en sécurité alimentaire des Laurentides, composée des représentants des 8 tables locales et des partenaires régionaux), ainsi que la Direction de la santé publique des Laurentides.



Ces partenaires locaux et régionaux, préoccupés par l'insécurité alimentaire, sont à développer une vision commune de la saine alimentation. De plus, diverses actions auprès des partenaires sont en cours. En voici deux exemples :

- La création d'une cartographie interactive qui permettra de géolocaliser et de filtrer les différents services en sécurité alimentaire offerts à l'échelle régionale ou locale tout en établissant des liens avec les indices de défavorisation et les déserts alimentaires répertoriés.
- L'élaboration et la mise en œuvre de projets concertés localement visant la mise en place de mesures alternatives à la distribution alimentaire et répondant aux besoins et à la réalité de chaque MRC de la région (cuisines collectives, regroupement d'achat, jardins collectifs, transformation alimentaire, ateliers de développement des compétences culinaires, etc.).

Source : **Marilyn Manceau**, Direction de santé publique des Laurentides, et **Danièle Savoie**, REGAL +



⇒ COIN LECTURE

VILLES NOURRICIÈRES : METTRE L'ALIMENTATION AU CŒUR DES COLLECTIVITÉS

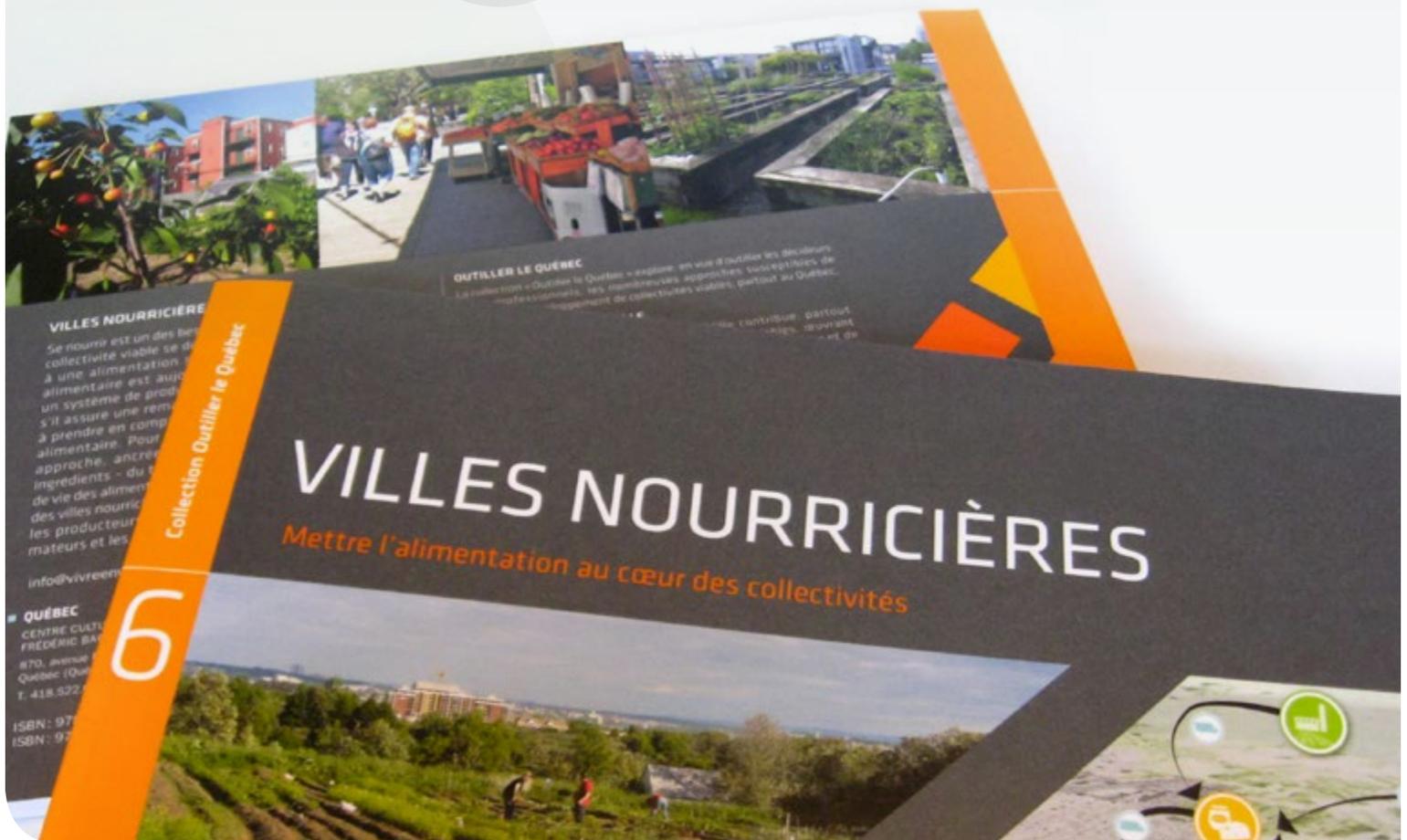
Les collectivités québécoises sont de plus en plus conscientes de l'importance d'agir en matière d'environnements favorables aux saines habitudes de vie, mais elles hésitent encore parfois à s'investir sur les questions alimentaires. Afin de stimuler l'engagement des collectivités en faveur de systèmes alimentaires locaux et durables, *Vivre en Ville* a lancé, en janvier dernier, la publication *Villes nourricières : mettre l'alimentation au cœur des collectivités*.

La publication *Villes nourricières* propose aux collectivités d'adopter une approche systémique de l'alimentation, ancrée sur le territoire, priorisant la santé et les pratiques responsables sur les plans social et environnemental. L'approche mise de l'avant consiste à réunir cinq ingrédients souvent dissociés : un territoire productif, des entreprises prospères et responsables, un accès amélioré aux aliments sains, une demande de proximité accrue et un cycle de vie optimisé. Autant d'ingrédients indispensables à l'avènement de villes nourricières.

Cette publication s'adresse aux décideurs et aux professionnels de l'aménagement du territoire, de l'agroalimentaire, de la santé publique et aux citoyens intéressés par l'alimentation de proximité. De nombreuses stratégies, pistes d'actions et initiatives inspirantes pour une meilleure alimentation dans nos milieux de vie y sont présentées. Les collectivités qui veulent se doter d'une politique alimentaire y trouveront également des balises pour rassembler autour d'une même table tous les acteurs concernés par la gestion alimentaire locale.

Pour en savoir plus, rendez-vous au www.vivreenville.org/villes-nourricieres.

Source : *Vincent Galarnau*, *Vivre en Ville*



LA SÉCURITÉ DES DÉPLACEMENTS ACTIFS : UNE AFFAIRE D'ENVIRONNEMENT BÂTI

On parle souvent de la sécurité des déplacements actifs à la suite d'un accident grave qui marque l'imaginaire collectif. La recherche de réponses après un tel événement vise souvent à remédier à une anomalie pour protéger le plus concrètement et le plus rapidement possible les usagers vulnérables, plutôt que d'intervenir de façon préventive, en s'attaquant à la source du problème.

Ainsi, en matière de déplacements actifs, les mesures de sécurité privilégiées sont d'ordinaire d'ordre technologique, ou bien relèvent de la sensibilisation des usagers de la route quant aux comportements fautifs. Les racines environnementales de l'insécurité sur la route sont rarement prises en considération. Lors d'un accident, on notera que le piéton traversait la rue à un endroit non approprié, voire à un endroit où la traversée lui était interdite. Ou alors on pointera du doigt la vitesse excessive à laquelle roulait l'automobiliste. Ou encore, chose très fréquente dans les accidents impliquant un cycliste, on s'indignera du fait que ce dernier ne portait pas de casque.

Or, au-delà de la responsabilité individuelle, l'insécurité sur la route découle en large partie de facteurs environnementaux, qui conditionnent par ailleurs les comportements individuels. Avant qu'un comportement soit risqué ou qu'une solution technologique vienne amoindrir le risque, un facteur tel que le type de cohabitation avec l'automobile est une cause plus fondamentale des déplacements actifs non sécuritaires.

Les décisions et les gestes posés en matière d'aménagement ont notamment une incidence sur deux des facteurs les plus déterminants de la sécurité des piétons et des cyclistes, soit le volume de circulation automobile et la vitesse des véhicules motorisés¹⁵, des facteurs largement tributaires de l'aménagement des villes.

L'influence de l'aménagement dans la sécurité des déplacements actifs concerne les trois éléments suivants :

- la sécurité par la forme;
- la sécurité par le nombre;
- la sécurité par l'usage.

Pour en savoir plus, visitez le <http://collectivitesviables.org/sujets/deplacements-actifs/>.

Source : **Christian Petit**, Vivre en Ville



15. QUÉBEC. DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE – AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL [DSP-ASSS], *Le transport urbain, une question de santé : Rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise*, Montréal, Direction de santé publique de Montréal, 2006, p. 45
Également disponible en ligne : http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/2-89494-491-8.pdf.

DU PAIN SUR LA PLANCHE !

Au Canada, des millions de personnes souffrent d'insécurité alimentaire, le nombre d'agriculteurs et de pêcheurs décline, l'environnement subit d'énormes pressions et l'obésité sévit chez le quart de la population.

Du pain sur la planche: Une politique alimentaire populaire pour le Canada est la réponse à la crise de nos systèmes alimentaires. Proposant un assortiment de politiques qui peuvent nous remettre sur la bonne voie, ce document est le fruit d'une initiative populaire sans précédent: une centaine de personnes ont collaboré à sa production et près de 3500 autres ont contribué à son élaboration par leur participation à des tablées de discussion communautaires.

La *Politique alimentaire populaire* repose sur le concept de souveraineté alimentaire, selon lequel l'alimentation constitue un pilier fondamental de la santé et de la vitalité des individus, des collectivités, des économies et des écosystèmes.

Le document a été produit par le Réseau pour une alimentation durable, une alliance pancanadienne d'organisations et de personnes qui travaillent à promouvoir la sécurité et la souveraineté alimentaires à l'échelle nationale. Pour le consulter, rendez-vous au www.foodsecurecanada.org/fr/dupainsurlaplanche

Source: **Marie-Élaine LaRochelle**,
Réseau pour une alimentation durable



LA POLITIQUE ALIMENTAIRE POPULAIRE PORTE FRUIT !

Au printemps 2015, une des recommandations de la Politique alimentaire populaire a mené à la publication d'un document pour réclamer un programme universel de saine alimentation scolaire. Signé par plus d'une vingtaine d'organisations, le document est disponible au <http://foodsecurecanada.org/fr/CSAS>

LES TRAUMATISMES D'ORIGINE RÉCRÉATIVE ET SPORTIVE

Compte tenu des coûts en soins de santé et en pertes de productivité, estimés à 1,2 milliard de dollars par année, la prévention devient le principal moyen d'améliorer le bilan des traumatismes d'origine récréative et sportive. En voici un aperçu pour l'année 2009.



DÉCÈS :

- Véhicules récréatifs : 32 %
- Activités liées à l'eau : 25 %
- Bicyclette : 17 %
- Activités nautiques : 11 %

HOSPITALISATION :

- Chutes et collisions : 32 %
- Bicyclette : 31 %
- Véhicules récréatifs : 26 %
- Chirurgie d'un jour : 40 %;
- Soins de courte durée : 60 %

CONSULTATION :

- Risque plus élevé : sports de combat, hockey, football, soccer et surf des neiges
- Clientèle plus à risque : hommes de 12 à 24 ans
- Période moyenne de limitation : 21 jours

Les données sont tirées d'études se trouvant à l'adresse suivante : <http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/reglements-et-securite/securite-integrite-et-ethique/etudes-et-statistiques>.

Source: **Benoît Tremblay** et **Brian Morin**, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

➔ BOÎTE À OUTILS



POURQUOI DEVRAIT-ON ET COMMENT PEUT-ON SE PROCURER DES ALIMENTS DE PROXIMITÉ À QUÉBEC ?

Une recherche sur les systèmes alimentaires et la ville durable, menée par des anthropologues et des designers urbains de l'Université Laval, a donné lieu à la création du portail Internet *Manger local Québec*, destiné au grand public.

Le Portail renseigne sur les bonnes raisons et les différents moyens de se procurer des aliments locaux, à proximité de chez soi ou de son lieu de travail. Différents types de dispositifs d'approvisionnement, marchands et non-marchands y sont répertoriés : fermes, marchés publics et virtuels, point de chute de paniers biologiques, jardins communautaires et collectifs ainsi que petits commerces offrant des

produits de proximité. On les trouve en consultant une carte interactive ou en recourant à l'outil de recherche, qui permet de les classer par type et par municipalité. Le public est invité à suggérer des ajouts ou des modifications aux entrées existantes.

Pour consulter l'outil, rendez-vous au www.mangerlocalquebec.info.

Source : **Manon Boulianne**, Université Laval

DES OUTILS SUR LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ DES PERSONNES EN LOISIR ET EN SPORT

Le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche propose de nombreuses publications sur la sécurité, l'intégrité et l'éthique en loisir et en sport, tant pour l'ensemble de la population que pour les milieux scolaire, municipal et sportif en particulier.

Parmi ces publications, il y a un guide pour l'encadrement sécuritaire des groupes d'enfants en milieu aquatique, des dépliants sur le sport, les commotions cérébrales et les traumatismes craniocérébraux légers et sur les boissons énergisantes.

Demandez la liste complète des publications à la Direction de la promotion de la sécurité du Ministère par téléphone au 1 800 567-7902 ou par courriel à promotionsecurite@education.gouv.qc.ca. Vous pouvez consulter les diverses publications sur le site Web du Ministère dans la section *Sécurité, intégrité et éthique* : <http://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraîneurs-et-officiels/reglements-et-securite/securite-integrite-et-ethique/securite/conseils-de-securite>.

Source : **Brian Morin**, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

PORTRAIT CARTOGRAPHIQUE DES VICTIMES D'ACCIDENT DE LA ROUTE EN MONTÉRÉGIE

La Direction de santé publique de la Montérégie a mis en ligne un outil cartographique illustrant la distribution géographique des victimes d'accident (blessures mortelles, graves et légères) qui implique un véhicule à moteur sur le réseau routier hors autoroute. Le portrait détaille les victimes par catégorie : piétons, cyclistes ou toutes victimes (ce qui inclut les occupants de véhicule à moteur, piétons et cyclistes), et ce, pour chaque municipalité de la Montérégie¹⁶, pour la période de 2008 à 2012. Cet outil cartographique est mis à la disposition des différents intervenants locaux, dont ceux du réseau de la santé et du milieu municipal; il peut être utilisé à différentes fins, notamment pour la promotion de la sécurité dans les déplacements à pied et à vélo.

Pour consulter l'outil, rendez-vous à l'adresse suivante : <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/promotion-prevention/prevention-traumatismes/trauma-route.fr.html>.

Carte interactive : <http://asssmontererie.maps.arcgis.com/apps/MapSeries/index.html?appid=fb2a3ce8992f41be8d6494fc08993986>

Source : **Gabrielle Manseau**, Direction de santé publique de la Montérégie

JOUER EN LIBERTÉ ET EN TOUTE SÉCURITÉ



Jouer sans surveillance serait bénéfique pour le développement des enfants, selon les résultats d'une étude de l'université Ryerson, réalisée à Toronto¹⁷. Pourtant, cette même étude indique que 35 % des parents interrogés n'osent pas laisser leurs enfants jouer dehors sans supervision parce qu'ils jugent que leur environnement n'est pas assez sécuritaire.

Le jeu libre est considéré comme une activité improvisée, spontanée, pas trop compliquée et non encadrée. Le jeu libre permettrait à l'enfant de développer ses habiletés à percevoir et à appréhender le risque, et d'apprendre à éviter les blessures tout en explorant son environnement et en développant sa perception de lui-même dans l'espace¹⁸. Afin de démystifier les enjeux liés à la sécurité et au jeu libre et de proposer aux parents des idées pour faire bouger leurs préados, WIXXMAG.ca publie des textes qui leur offrent des trucs pour les rassurer et les inciter à laisser leurs préadolescents jouer sans supervision. Pour consulter ces textes et ces outils, rendez-vous au www.wixxmag.ca.

Source : **Sylvie Rivard**, Québec en Forme



16. Le portrait peut être consulté à l'aide d'une carte interactive ou en format pdf par municipalité.

17. Lauren LA ROSE, "Let the kids run wild – it's better for them", [En ligne], *The Canadian Press*, 21 janvier 2015. [<http://www.theglobeandmail.com/life/parenting/let-the-kids-run-wild-its-better-for-them/article22554862/>].

18. Helen LITTLE, "Finding the balance: Early Childhood practitioners' views on risk, challenge and safety in outdoor play settings", [En ligne], article présenté à la Conférence annuelle de l'Association for Research in Education, Melbourne, 2010, p. 2. [<http://www.aare.edu.au/data/publications/2010/2420Little.pdf>, page 1].

➔ REGARD SUR LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

LES SUBVENTIONS POUR L'ACHAT D'ALIMENTS NUTRITIFS ET LEURS RÉPERCUSSIONS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le coût élevé des aliments nutritifs peut limiter leur accessibilité et rendre plus difficiles les choix alimentaires sains. Les incitatifs économiques sont considérés comme une solution potentielle à cette problématique. Plus précisément, un programme de subventions (ou rabais) pour les aliments nutritifs serait efficace pour favoriser leur achat et leur consommation. Toutefois, d'autres recherches sont nécessaires pour connaître le rapport coût-efficacité de telles subventions et leurs effets sur la qualité globale de l'alimentation.

Une revue de la littérature¹⁹ a répertorié des études menées sur le terrain qui portent sur des subventions ciblant certains aliments nutritifs, par exemple les fruits, les légumes et le lait faible en gras. Au total, vingt études ont été répertoriées, la majorité ayant été effectuée aux États-Unis, mais également au Canada, en France, en Allemagne, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud et au Royaume-Uni, dans des lieux variés (marchés, supermarchés, cafétérias, restaurants et machines distributrices). Quatorze études portaient sur des rabais allant de 10 % à 50 % du prix courant, alors que six autres portaient sur des bons d'achat dont la valeur variait entre 0,50 \$ et 50 \$. Au final, 19 études ont montré que ces mesures augmentaient de façon significative l'achat et la consommation des aliments subventionnés, alors qu'une seule étude n'a démontré aucun effet, possiblement à cause de la faible valeur (0,50 \$) du bon offert.

L'auteur de cette revue de la littérature a aussi voulu vérifier s'il existe un lien entre le montant de la subvention et l'amplitude de la hausse des ventes d'aliments nutritifs. Seules deux études ont examiné cette question et ont montré que plus l'escompte est important, plus les achats d'aliments vendus au rabais augmentent. Concernant les effets à long terme des interventions sur les habitudes d'achat, seules sept études incluaient une période de suivi. Parmi celles-ci, trois ont noté le maintien d'un certain effet des subventions après leur retrait, alors que quatre n'ont pas observé d'effets prolongés une fois l'intervention terminée. L'effet des subventions selon le groupe ethnique, le revenu ou le niveau d'éducation n'a fait l'objet que d'une étude, qui n'a relevé aucune variation importante.

Cet article met en lumière l'effet favorable des rabais sur l'achat et la consommation d'aliments nutritifs. Cependant, il comporte certaines limites : il s'agit en majorité d'études à petite échelle, de courte durée, sans période de suivi et réalisées dans des contextes spécifiques. De plus, les effets des incitatifs sur la qualité globale de l'alimentation des individus et le rapport coût-efficacité des interventions n'ont pas été évalués. Par conséquent, les résultats sont difficilement généralisables à la population. De plus, les effets à long terme des subventions restent inconnus et il est impossible de comparer leur rapport coût-efficacité à celui d'autres types de politiques publiques.

Somme toute, les subventions visant les aliments nutritifs sont des avenues de solutions à envisager pour améliorer les comportements alimentaires. Toutefois, avant d'implanter de tels incitatifs, il est nécessaire de continuer la recherche pour pallier les lacunes des études existantes et éclaircir les questionnements qui demeurent.

Source : **Élyse Granger**, stagiaire sous la supervision de **Kathleen Cloutier**, ministère de la Santé et des Services sociaux

19. A. RUOPENG, "Effectiveness of subsidies in promoting healthy food purchases and consumption: a review of field experiments", *Public Health Nutrition*, vol. 16, n° 7, p. 1215-1228. doi: 10.1017/S1368980012004715.

SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DESIGN URBAIN

Depuis la fin du 20^e siècle, une littérature scientifique s'est développée autour de l'influence du milieu physique sur le choix des transports actifs (comme la marche et le vélo). Dans cette littérature, de nombreux travaux portent plus particulièrement sur la relation entre les caractéristiques de ce milieu physique et la sécurité des déplacements effectués par les enfants. Il s'agit d'un sujet important, dans la mesure où la sécurité constitue une préoccupation centrale pour les parents, qui contrôlent les déplacements des enfants²⁰. *Quelle est l'influence du milieu physique sur la sécurité des déplacements des enfants piétons? Plusieurs articles récents offrent des repères utiles à ce sujet.*

Dans le cadre d'une méta-analyse²¹ passant en revue 24 études publiées entre 1988 et 2010, les auteurs ont mis en évidence l'association entre l'environnement bâti et les risques d'accident chez les piétons. En retenant uniquement les études qui portent sur les enfants piétons, les auteurs observent une association significative entre des caractéristiques du milieu physique, comme la présence d'artères collectrices, de stationnements sur rue et de terrains de jeu, et les risques de collisions impliquant des enfants piétons. L'étude conclut que des interventions, même modestes, sur le cadre bâti et la forme urbaine peuvent entraîner une réduction significative des risques encourus par les enfants piétons.

Les interventions ayant pour but l'apaisement de la circulation sont celles dont l'impact est le plus visible, alors que la vitesse et le volume de la circulation automobile constituent deux facteurs déterminants à la fois du nombre et de la sévérité des accidents impliquant des piétons^{22,23}. Le sens de la circulation (unique ou double) est aussi un facteur significatif. Wazana et ses collaborateurs suggèrent que le design des rues à sens unique tend parfois à rendre les conducteurs moins alertes à la présence de piétons²⁴. Cela étant dit, les rues à double sens engendrent aussi des difficultés lorsqu'on les traverse, ne serait-ce que pour calculer des vitesses d'approche de véhicules provenant de directions différentes.

Dans leur recension d'écrits faite en 2001²⁵, Bellefleur et Gagnon mettent en évidence la pertinence des stratégies d'intervention intégrales, conjuguant par exemple plusieurs dispositifs d'apaisement de la circulation sur un territoire étendu. Cette approche permettrait entre autres d'éviter le phénomène de migration des collisions²⁶, c'est-à-dire de repousser les conflits liés à la cohabitation entre différents usagers de la rue à quelques mètres du lieu d'implantation d'une mesure ponctuelle d'apaisement de la circulation.

Aménager ou réaménager les milieux de vie pour encourager les déplacements actifs demeure un grand défi pour toute municipalité, peu importe sa taille ou sa situation géographique. Certaines mesures comme la densification ou la diversification des fonctions sont nécessaires, afin de réduire les distances des déplacements quotidiens. D'autres mesures, dont l'application peut être plus immédiate, ont trait au contrôle de la circulation et au partage de la rue. Il s'agit en quelque sorte de façonner le comportement des usagers de la rue, à travers des mesures qui ont l'avantage d'être auto-applicables, ne demandant pas de surveillance extérieure pour être opérantes⁶.

Source: **Juan Torres** et **Jacques Bergeron**, Université de Montréal, **Marie-Soleil Cloutier**, Institut national de recherche scientifique-Urbanisation, Culture, Société, et **Annick St-Denis**, Vélo Québec

20. T. MCMILLAN, "Urban form and a child's trip to school: The current literature and a framework for future research", *Journal of Planning Literature*, vol. 19, n° 4, 2005, p. 440-456.

21. C. DIMAGGIO et G. LI, "Roadway characteristics and pediatric pedestrian injury", *Epidemiologic Reviews*, vol. 34, n° 1, 2012, p. 46-56.

22. X. LIU et J. YANG, "Effects of Vehicle Impact Velocity and Front-End Structure on Dynamic Responses of Child Pedestrians", *Traffic Injury Prevention*, vol. 4, n° 4, 2003, p. 337-344.

23. R. EWING et E. DUMBAUGH, "The Built Environment and Traffic Safety: A Review of Empirical Evidence", *Journal of Planning Literature*, vol. 23, n° 4, 2009, p. 347-367

24. A. WAZANA, et autres, "Are child pedestrians at increased risk of injury on one-way compared to two-way streets?", *Canadian Journal of Public Health/Revue canadienne de santé publique*, n° 91, n° 3, 2000, p. 201-206.

25. O. BELLEFLEUR et F. GAGNON, *Apaisement de la circulation urbaine et santé: une revue de littérature*, version préliminaire, Québec, Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, 2011.

26. C. GRUNDY, et autres, "Effect of 20 mph traffic speed zones on road injuries in London, 1986-2006: controlled interrupted time series analysis", *British Medical Journal*, 340, 7736 [2009, 339:b4469]

➔ NOUVELLES INTERNATIONALES

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE 2015 : PAS BESOIN DE SE PRIVER POUR BIEN MANGER !

Le 6 mai dernier s'est tenue la Journée internationale sans diète. Aujourd'hui célébrée dans de nombreux pays, dont le Canada, les États-Unis et la France, cette campagne a été lancée par la Britannique Mary Evans Young, en 1992. Au Québec, l'organisme ÉquiLibre est fier de souligner cette journée, depuis 2007.

L'édition 2015 de la Journée internationale sans diète s'est déroulée sur le thème suivant : « Pas besoin de se priver pour bien manger ! » Pour l'occasion, l'organisme ÉquiLibre a invité la population à prendre conscience de la place que prennent la culpabilité et la privation dans l'alimentation, au détriment du plaisir. En effet, la thématique de la culpabilité et de la privation s'avère tout à fait appropriée si l'on considère qu'une proportion importante de la population ressent de la culpabilité en mangeant et se prive de certains aliments, ce qui a pour effet d'accroître son attrait pour ceux-ci. C'est donc dans ce contexte que les chips et le chocolat ont été mis en évidence sur les affiches de la 9^e édition de la campagne. Non pas pour faire l'éloge de la malbouffe, mais bien pour dénoncer ces restrictions que s'imposent trop d'individus !



Grâce à l'appui et au soutien financier de Québec en Forme et du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, en partenariat avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, plusieurs outils ont été mis à la disposition des intervenants et de la population : affiches de sensibilisation, dépliant sur les pièges de la privation, atelier pédagogique, activité de dégustation sensorielle, etc. Un tout nouveau partenariat avec Sobeys Québec a également permis d'exposer les affiches dans tous les IGA du Québec.

Vous pouvez célébrer la Journée internationale sans diète toute l'année ! Consultez nos outils à l'adresse suivante :

equilibre.ca/JISD.

Source : *Catherine Dufour*, ÉquiLibre

LA MISE EN ÉCHEC AU HOCKEY MINEUR : LES ÉTATS-UNIS ET LE RESTE DU CANADA SUIVENT L'EXEMPLE DU QUÉBEC



Source : *ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche*

En 1986, la mise en échec a été interdite aux hockeyeurs québécois de moins de 13 ans. Peu commune et plutôt novatrice pour l'époque, cette règle n'a pas fait l'unanimité ici comme ailleurs.

Durant plus de 25 ans, plusieurs recherches ont été menées sur les effets néfastes de cette pratique auprès de jeunes joueurs. Mais ce sont de récentes études comparatives entre des équipes peewees (12-13 ans) et bantams (13-14 ans) du Québec et de l'Alberta qui ont véritablement changé la donne^{27,28}. En effet, on a remarqué que le nombre de blessures sévères était trois fois plus élevé en Alberta qu'au Québec et que les peewees de cette province étaient quatre fois plus à risque de subir une commotion cérébrale que les peewees du Québec. Les États-Unis ont interdit la mise en échec jusqu'à la catégorie peewee en 2011. Le reste du Canada a emboîté le pas à partir de 2013. Récemment, Hockey Québec a décidé d'aller encore plus loin en interdisant la mise en échec dans les catégories bantam CC et midget BB pour la saison 2015-2016.

Source : *Brian Morin* et *Benoît Tremblay*, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

27. C.A. EMERY, et autres, "Risk of injury associated with body checking among youth ice hockey players", *Journal of the American Medical Association*, vol. 303, n° 22, 2010, p. 2265-2272.

28. C.A. EMERY, et autres, "Risk of injury associated with bodychecking experience among youth hockey players", *Canadian Medical Association Journal*, vol. 183, n° 11, 2011, p. 1249-1256.

PRÉSENTATION DU PROJET MAPISE : LA MARCHÉ À PIED CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

L'étude de la convivialité des espaces urbains et de leur potentiel de marche en toute sécurité pour les aînés est au cœur du projet MAPISE²⁹, qui regroupe des chercheurs de la France et du Québec autour d'expertises en sécurité routière, en géographie, en aménagement et en psychologie. Les principaux résultats de ce projet démontrent que la mobilité (piétonne) des personnes âgées relève d'un ensemble de déterminants sociospatiaux, individuels (état de santé réel ou perçu) ou collectifs (qualité, sécurité et attractivité du quartier de vie). Les résultats du volet qualitatif ont montré que l'efficacité de la marche (en matière de distances parcourues et de vitesse) décline avec l'âge : les espaces qui peuvent être parcourus se rétrécissent alors, concourant à alimenter le phénomène de déprise sociale (et spatiale) qui peut toucher certains aînés. Une meilleure prise en compte de cette déprise est nécessaire à la fois dans l'aménagement de nos villes et dans l'articulation de nos politiques de transport.

Source : **Marie-Soleil Cloutier**, Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique



29. Florence HUGUENIN-RICHARD, et autres, *La marche à pied pour les séniors : un mode de déplacement durable ? Pratiques, contraintes, accessibilité, exposition au risque*, rapport de recherche du PREDIT 4 GO2, ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de la Mer, Paris, France, 2014, 159 p.

➔ CHAPEAU!

PRIX IMAGE/IN 2015 : UNE CINQUIÈME ÉDITION HAUTE EN COULEUR !

Depuis 2011, le Prix IMAGE/in félicite les entreprises québécoises du domaine de la mode, des médias et de la publicité pour leurs bons coups en matière de représentation saine et diversifiée du corps. Pour souligner le 5^e anniversaire du Prix IMAGE/in, ÉquiLibre a lancé, du 16 mars au 26 avril dernier, une campagne publicitaire pour remettre en question le modèle unique de beauté et a invité les jeunes et les adultes à voter pour leur finaliste préféré. La campagne a généré plus de 75 retombées médiatiques et une couverture de 10,9 millions d'impressions.

Remise du Prix IMAGE/in 2015, une initiative d'ÉquiLibre



De gauche à droite : **Marie-Claude Savard**, animatrice télé et présidente du jury du Prix IMAGE/in, **Caroline Pilon**, chef marketing, Reitmans, Grand Gagnant du Prix IMAGE/in 2015 et **Fannie Dagenais**, directrice générale, ÉquiLibre. Crédit : zelie.ca.

Vous connaissez une entreprise du domaine de la mode, des médias ou de la publicité qui pourrait être finaliste pour le Prix IMAGE/in 2016 ? Soumettez sa candidature au www.equilibre.ca/prix avant le 30 novembre 2015!

Au total, ce sont 6400 Québécois qui ont pris part au vote, couronnant Reitmans comme grand gagnant du Prix IMAGE/in 2015. Le magazine Véro s'est également démarqué en recevant la mention *Le choix des jeunes*, et les blogues Ton Petit Look et TPL Moms se sont vus décerner le *Coup de cœur du jury*. C'est le 28 mai dernier, à l'Espace Réunion, que les lauréats ont été félicités lors d'un événement qui réunissait plusieurs entreprises finalistes des cinq éditions du concours. Madame Stéphanie Vallée, ministre responsable de la Condition féminine, avait préparé une allocution qui a été lue par une consœur puisqu'elle ne pouvait être sur place. Elle en a profité pour saluer les actions entreprises au Québec dans les dernières années en matière de diversité corporelle.

Source : **Anouck Sénécal**, ÉquiLibre

SHERBROOKE : COMMUNAUTÉ SÉCURITAIRE

En juin 2012, l'organisme national en prévention des blessures *Parachute* a désigné la première communauté sécuritaire francophone au monde : Sherbrooke.

En 2009, le Dr Claude Cyr, pédiatre au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, lançait un projet alliant promotion de la santé et diminution des traumatismes crâniens graves chez les jeunes cyclistes. Afin d'atteindre cet objectif, on a entrepris d'importantes actions : l'adoption d'une réglementation municipale en octobre 2011 sur le port obligatoire du casque à vélo pour les cyclistes de moins de 18 ans, une campagne de promotion et la distribution de casques de vélo aux enfants vivant en milieu défavorisé.

Les communautés qui obtiennent la désignation de *Communauté sécuritaire* ont démontré un engagement considérable envers la prévention des blessures et la promotion de la sécurité localement. L'adhésion à Parachute requiert une planification intersectorielle et un processus formel de priorisation des objectifs. Deux axes prioritaires se dégagent à Sherbrooke : la sécurité des cyclistes et la sécurité des piétons, afin que les environnements soient favorables à un mode de vie physiquement actif. Les membres du comité proviennent de différents milieux : municipal, scolaire (brigadiers, commissaires), politique (élus), policier, milieu de la santé publique, etc., et portent ces axes de travail dans leurs objectifs sectoriels. Notre comité contribue à renforcer la complémentarité des actions et à mobiliser les ressources nécessaires dans le but de rendre les interventions plus efficaces.

Source : **Caroline Proulx**, Sherbrooke Ville en santé

SHERBROOKE
VILLE EN SANTÉ
UNE RESPONSABILITÉ À PARTAGER



Activité de sensibilisation à la limite de 30 km/h dans les zones scolaires pour favoriser les déplacements actifs et sécuritaires des écoliers

➔ LES VISIONS AU CŒUR DE L'ACTION

« Une vision qui ne s'accompagne pas d'action n'est qu'un rêve, une action qui ne découle pas d'une vision est du temps perdu, **une vision suivie d'une action peut changer le monde!** »

- Nelson Mandela

LES ÉCHOS D'UNE VISION

Dans les aléas de l'appropriation de nouveaux concepts surviennent parfois quelques échos pouvant en modifier légèrement le sens. Afin de redonner à notre Vision de la saine alimentation ses lettres de noblesse, nous apportons ci-dessous certaines rectifications sur des propos parfois faussement véhiculés ou sur une mauvaise interprétation de la Vision de la saine alimentation.

La Vision de la saine alimentation N'EST PAS un cadre de référence ou une politique alimentaire pour un milieu donné; la Vision de la saine alimentation est une VISION, c'est-à-dire un texte bref qui énonce la définition d'un concept. C'est pourquoi les aliments du quotidien, d'occasion et d'exception ne sont pas accompagnés de critères spécifiques. En revanche, un cadre de référence ou une politique alimentaire est un bon véhicule pour la définition de cibles précises à l'égard des aliments qui doivent se trouver dans l'offre alimentaire d'un milieu. L'objectif derrière la publication de cette Vision était que les acteurs responsables de l'offre alimentaire adoptent un langage commun relativement à ce qu'est la saine alimentation afin que les actions entreprises soient de nature similaire.

La Vision de la saine alimentation N'A PAS ÉTÉ CONÇUE pour soutenir des consultations individuelles en nutrition. Il s'agit plutôt d'une référence pour les personnes et les entreprises qui produisent, transforment et rendent disponibles les aliments dans différents milieux. L'objectif est d'orienter les efforts de tous vers la création d'une offre favorable à la santé, en rendant les choix sains plus faciles à faire au quotidien. Le Guide alimentaire canadien est un outil de vulgarisation plus approprié pour l'enseignement des principes de la saine alimentation aux individus.

Les schémas présentés dans la Vision de la saine alimentation illustrent l'offre alimentaire dans les milieux de vie et non l'alimentation d'un individu. Les concepts d'aliments du quotidien, d'occasion et d'exception ne tiennent pas compte du nombre ou de la taille des portions. Ces notions sont importantes pour guider les individus.

La Vision de la saine alimentation et le Guide alimentaire canadien sont donc deux outils complémentaires. D'une part, la Vision a pour objectif d'améliorer la qualité de l'offre alimentaire et ainsi à rendre les choix sains plus faciles. Les individus pourront ainsi mieux mettre en application les conseils du Guide alimentaire.

Source : **Kathleen Cloutier**, ministère de la Santé et des Services sociaux

LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE : SOUTENIR L'ACTION MUNICIPALE

Les sessions de sensibilisation aux environnements favorables aux saines habitudes de vie ont été offertes en grand nombre depuis l'automne 2012 sur l'ensemble du territoire québécois. Ces sessions ont mené à la mise en place de plusieurs actions favorables à la santé dans les municipalités du Québec, des actions qui ont été concrétisées grâce à la collaboration d'acteurs clés dans la mise en œuvre d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Voici un exemple d'une collaboration fructueuse.

Au fil des rencontres tenues par le regroupement local de partenaires Kateri en forme, la Ville de Sainte-Catherine et le CSSS Jardins-Roussillon ont entrepris de réviser le plan de déplacement de la Ville dans l'intention commune de rendre les aménagements cyclables et piétonniers plus favorables au déplacement actif. Afin d'arrimer l'initiative aux projets et aux valeurs défendus par la Ville, les partenaires ont souhaité inscrire ce projet à l'intérieur d'une politique municipale qui rendrait favorables simultanément plusieurs environnements municipaux grâce à des mesures concrètes. C'est dans le cadre de cette démarche intégrée qu'a été adoptée la politique en faveur des saines habitudes de vie à Sainte-Catherine – *Ma Ville, Ma Santé* –, visant à préciser des actions qui favorisent le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation des citoyens. Inspiré par la session sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie, le CSSS, Kateri en forme et Avenir d'enfants ont pu accompagner la Ville dans la rédaction d'un plan d'action biennal découlant de cette politique. Les actions planifiées ont été soigneusement arrimées avec l'énoncé du cœur envers la famille et les aînés, politique familiale de Sainte-Catherine, laquelle explicite la vision de la qualité de vie citoyenne et des valeurs qui la sous-tendent. Ainsi, la collaboration des différents partenaires autour d'une vision commune s'est traduite par la ferme volonté des élus d'agir en faveur de la création de milieux de vie propices aux choix sains.

Source : **Marianne Lacharité-Lemieux**, coordination nationale de la formation en saines habitudes de vie, Comité québécois de formation en saines habitudes de vie

ARCHIVES DES NUMÉROS

Vous pouvez consulter les 22 parutions du Bulletin PAG à l'adresse suivante :

<http://www.saines habitudes de vie.gouv.qc.ca/extranet/pag/index.php?bulletin-pag>.



Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnes y apparaissant sont des figurants.

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ISSN 1918-8692 (version imprimée)

ISSN 1918-8706 (version en ligne)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

COMITÉ ÉDITORIAL

Christine Trudel, ministère de la Santé et des Services sociaux

Hélène Potvin, Québec en Forme

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Monique Dubuc, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

SECRETARIAT

Élaine Corbin

RÉVISION LINGUISTIQUE

France Brûlé

COLLABORATEURS À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Adèle Antioniolli, Alliance québécoise du loisir public

Annick St-Denis, Vélo Québec

Anouck Sénécal, ÉquiLibre

Benoît Tremblay, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Brian Morin, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Caroline Proulx, Sherbrooke Ville en santé

Catherine Dufour, ÉquiLibre

Céline Martel, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Christian Petit, Vivre en Ville

Christine Trudel, ministère de la Santé et des Services sociaux

Daniel Caron, Conseil québécois du loisir

Danièle Savoie, RÉGAL +

Dominic Babeux, ministère de la Santé et des Services sociaux

Élyse Granger, stagiaire au ministère de la Santé et des Services sociaux

Fannie Dagenais, ÉquiLibre

Gabrielle Manseau, Direction de santé publique de la Montérégie

Hélène Gagnon, ministère de la Santé et des Services sociaux

Hélène Potvin, Québec en Forme

Jacques Bergeron, Université de Montréal

Juan Torres, Université de Montréal

Julie Couture, Office de la protection du consommateur

Jeanne Robin, Vivre en Ville

Karine Dumais, Secrétariat à la condition féminine

Kathleen Cloutier, ministère de la Santé et des Services sociaux

Luc Toupin, Alliance québécoise du loisir public

Lucie Tremblay, Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Manon Boulianne, Université Laval

Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec

Marie-Élaine LaRochelle, Réseau pour une alimentation durable

Marie-Émilie Paré Pleau, ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Marie-Ève Jalbert, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Soleil Cloutier, Institut national de recherche scientifique – Urbanisation Culture Société

Marianne Boire, Portail Veille action

Marianne Lacharité-Lemieux, Comité québécois de formation en saines habitudes de vie

Marilyn Manceau, Direction de santé publique des Laurentides

Mario Messier, Groupe entreprises en santé

Martin Vachon, ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques

Michel Fafard, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Monique Dubuc, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Pierre Patry, ministère de la Santé et des Services sociaux

Philippe Boulanger, Secrétariat à la jeunesse

Sophie Garant, Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches

Steve Ager, ministère de la Santé et des Services sociaux

Suzanne Lareau, Vélo Québec

Sylvie Melsbach, Institut québécois de la Sécurité dans les Aires de Jeu

Sylvie Rivard, Québec en Forme

Véronique Martin, ministère de la Famille

Vincent Galarneau, Vivre en Ville