

# Politique en faveur des saines habitudes de vie

ARRONDISSEMENT DE CÔTE-DES-NEIGES—NOTRE-DAME-DE-GRÂCE







---

**Extrait authentique du procès-verbal d'une séance du conseil d'arrondissement**

---

Séance ordinaire du lundi 27 juin 2011

Résolution: CA11 170200

---

**POLITIQUE - SAINES HABITUDES DE VIE**

Il est proposé par Marvin ROTRAND

appuyé par Michael APPLEBAUM

D'approuver la politique sur les saines habitudes de vie pour l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce, intégrant le second volet visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif, et mandater la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social à coordonner la mise en application de cette politique.

---

Un débat s'engage.

---

**ADOPTÉE À L'UNANIMITÉ**

12.01 1114074018

Michael APPLEBAUM

---

Maire d'arrondissement

Geneviève REEVES

---

Secrétaire d'arrondissement

Signée électroniquement le 29 juin 2011

## TABLE DES MATIÈRES

MOT DU MAIRE .....	1
MOT DU CONSEILLER RESPONSABLE DU COMITÉ .....	2
PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS ET À LA SÉDENTARITÉ .....	3
CONCEPTS ET DÉFINITIONS .....	5
HABITUDES ALIMENTAIRES, PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DES CITOYENS : UN PORTRAIT .....	8
UNE VISION : INSPIRER, COLLABORER, PROMOUVOIR, CRÉER .....	11
MISSION .....	12
ORIENTATIONS .....	13
RÔLES ET RESPONSABILITÉS .....	15
ENTRÉE EN VIGUEUR .....	16
REMERCIEMENTS .....	17



## MOT DU MAIRE

Notre arrondissement a le souci constant d'améliorer la qualité de vie de ses citoyens, que ce soit en valorisant la famille, le développement du sport et des loisirs ou la protection de l'environnement. Au fil des années, les élus de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce ont su prendre, au profit des citoyens, des initiatives novatrices en matière de politiques publiques, de concertation, de mobilisation, de coopération et de leadership dans l'action.

C'est dans cet esprit que l'arrondissement va de l'avant avec sa Politique en faveur des saines habitudes de vie. La saine alimentation et l'élimination des gras trans dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement et la promotion d'un mode de vie physiquement actif sont les deux volets abordés dans cette politique. Celle-ci est le reflet d'une vision partagée par l'ensemble des responsables des directions de l'arrondissement et l'aboutissement d'une démarche axée sur l'innovation et le leadership de l'arrondissement en matière de promotion de la santé. Nous en sommes extrêmement fiers !

Nous croyons aux initiatives municipales pour suggérer, inspirer et promouvoir l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif auprès des résidents de tous âges ainsi qu'auprès des personnes qui se déplacent sur une base régulière vers l'arrondissement.

Avec cette politique structurante, les élus de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce démontrent une fois de plus leur esprit de leadership et d'innovation en adoptant l'une des premières politiques municipales en faveur des saines habitudes de vie au Québec!

L'administration municipale est déterminée à jouer son rôle de leader dans la communauté et à intervenir à l'aide des compétences qui lui sont dévolues. Pour porter tous ces fruits, ce document présente des orientations qui guideront la mise en œuvre de futurs plans d'action en collaboration avec les acteurs municipaux, communautaires et institutionnels de l'arrondissement.

Michael Applebaum  
Maire de l'arrondissement de Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce  
Président du Comité exécutif



### **MOT DU CONSEILLER RESPONSABLE DU COMITÉ**

Avec la Politique sur les saines habitudes de vie, les élus souhaitent agir dès maintenant afin de contribuer à prévenir les problèmes de santé. Nous le savons tous, l'obésité et les problèmes reliés au poids sont aujourd'hui des problèmes de santé publique criants tant au Québec qu'au Canada. L'arrondissement se préoccupe de l'augmentation de l'obésité et de la sédentarité, particulièrement chez les jeunes, un enjeu de santé important et préoccupant pour les prochaines années.

Cette initiative permet à l'arrondissement d'énoncer clairement sa volonté d'inspirer les citoyennes et les citoyens afin qu'ils adoptent ou maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, par :

- la création, la modernisation et le maintien d'infrastructures urbaines favorables aux transports actifs pour le travail, les loisirs, l'école et toute autre activité de la vie quotidienne sur l'ensemble de son territoire;
- le maintien et la modernisation d'une offre de services de qualité, accessibles, diversifiés et sécuritaires en sports et en loisirs destinée aux citoyens de tous âges.

Divers acteurs municipaux, communautaires et institutionnels attendent déjà avec enthousiasme la création d'un comité et souhaitent collaborer à la réalisation de cette politique. L'arrondissement est heureux de travailler de concert avec la communauté dans la réalisation d'actions positives permettant d'offrir une meilleure qualité de vie à sa collectivité.

Nous remercions sincèrement tous ceux et celles qui, de près ou de loin, ont contribué au succès de cette démarche.

Marvin Rotrand  
Conseiller municipal - Snowdon  
Leader de la majorité

## PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS ET À LA SÉDENTARITÉ

Les experts s'entendent pour dire que les jeunes ne bougent pas assez. Ils devraient effectuer au moins 60 minutes d'activité physique par jour afin de favoriser leur santé. Or, seulement 7% des jeunes de 5 à 17 ans atteignent ce résultat. De leur côté, la moitié des adultes exerce moins de 30 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour par semaine<sup>1</sup>.

La sédentarité observée dans la population s'accompagne de problèmes reliés au poids qui s'accroissent ces dernières années. Si l'obésité chez les jeunes, pendant les années 1970, était un phénomène rare, puisque seulement 3% en souffraient, les statistiques de 2004 indiquent un taux d'obésité qui a plus que doublé (8%). C'est près d'un adolescent sur quatre (22%) qui présente un excès de poids (embonpoint et obésité combinés) et les taux observés aux États-Unis et au Québec sont maintenant comparables<sup>2</sup>.

La sédentarité et les problèmes de poids sont aujourd'hui des problèmes de santé publique criants. Ils sont en cause dans la plupart des décès dus aux maladies chroniques. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité pourrait bientôt figurer parmi les premières causes de mortalité et d'incapacité dans le monde<sup>3</sup>. Les enfants qui présentent un problème de poids important sont à risque de souffrir de diabète et d'hypertension. Certains jeunes présentent même une espérance de vie moindre que celle de leurs parents<sup>4</sup>. Cette situation préoccupe les élus de notre arrondissement.

Si la sédentarité renforce les causes de mortalité, la pratique régulière de l'activité physique joue, heureusement, un rôle important dans la prévention de la plupart des maladies chroniques. Elle est associée à une diminution du risque de maladie cardiovasculaire, de certains types de cancer, d'ostéoporose, de diabète, d'obésité, d'hypertension, de dépression, de stress et d'anxiété<sup>5</sup>.

En ce qui concerne les saines habitudes alimentaires, la population ne consomme pas les aliments santé à des fréquences minimales<sup>6</sup>. C'est ce que démontre la Direction de la santé publique de Montréal dans un document publié en 2009 et intitulé *La santé est-elle au menu*

---

<sup>1</sup> STATISTIQUE CANADA. « Enquête canadienne sur les mesures de la santé : activité physique des jeunes et des adultes, 2007 à 2009. » - *Le Quotidien*. p. 1. (19 janvier 2011)  
[en ligne] [<http://www.statcan.gc.ca/dailyquotidien/110119/dq110119b-fra.htm>]

<sup>2</sup> STATISTIQUE CANADA (2004). SHEILDS, M. « L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada », *Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, p. 1-8.  
[en ligne] [<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/article/child-enfant/8061-fra.htm>] (28 mars 2011)

<sup>3</sup> DIRECTION DES COMMUNICATIONS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2007). *La santé autrement dit : pour espérer vivre plus longtemps*. p. 3

<sup>4</sup> AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. L'obésité infantile et le rôle du gouvernement du Canada. (19 janvier 2001)  
[en ligne] [<http://www.phac-aspc.gc.ca/ch-se/obesity/obesity-fra.php>]

<sup>5</sup> STATISTIQUE CANADA (2011). COLLEY, R. C., GARRIGUET, D., JANSSEN, I., CRAIG, C. L., CLARKE, J. et TREMBLAY, M. S. *Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*. (19 janvier 2011)  
[en ligne] [<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11396-fra.htm>]

<sup>6</sup> POULIOT, N. et BERTRAND L., *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE, AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, 2009,  
[en ligne] [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenu.pdf>], p. 21-22

*des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007.*

La Direction de santé publique (DSP) identifie cinq éléments du « contexte alimentaire et social » pour expliquer le fait que les Montréalais ne font pas toujours les bons choix en matière d'alimentation :

- le manque d'accès à des aliments sains à distance de marche;
- les disparités en matière de revenu et de scolarité;
- le recours aux préparations commerciales;
- la perte de savoir-faire culinaire;
- un relâchement de l'intérêt de la santé publique à l'égard de l'alimentation dans les années 1990<sup>7</sup>.

Afin d'influencer le comportement des jeunes, de promouvoir un mode de vie actif et de contribuer à prévenir l'obésité, la mobilisation de tous, acteurs municipaux, communautaires et institutionnels ainsi que de la population, est indispensable.

Puisque l'instance municipale est celle qui se rapproche le plus du citoyen, de concert avec d'autres acteurs, les municipalités sont invitées à jouer un rôle actif dans l'amélioration de la qualité de vie de leur collectivité en reconnaissant les particularités uniques à chaque territoire.

Les conseils municipaux peuvent suggérer des actions en faveur de l'acquisition de saines habitudes de vie en planifiant, par exemple, des schémas d'aménagement du territoire, des politiques, des règlements et des plans d'urbanisme qui mettent l'accent sur la pratique de l'activité physique et sur une saine alimentation.

Les municipalités possèdent divers leviers leur permettant d'adopter des politiques publiques favorables à la santé et d'opter pour des actions relevant de leur compétence et qui agissent sur la santé de leurs citoyens. En adoptant de telles mesures, les municipalités peuvent contribuer activement à la baisse de l'obésité.

---

<sup>7</sup> POULIOT, N. et BERTRAND, L. *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE, AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, 2009, [en ligne] [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenu.pdf>], p.21-22



## CONCEPTS ET DÉFINITIONS

D'entrée de jeu, il est important de préciser les idées et les concepts qui ont guidé notre réflexion et qui sont les éléments clés de la Politique en faveur des saines habitudes de vie.

**1. Habitudes de vie :** Les individus ont des habitudes de vie qui peuvent ou non contribuer à leur santé et à leur bien-être. Ces habitudes sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux. Le tabagisme, une alimentation inadéquate et la sédentarité représenteraient les trois premières causes de tous les décès<sup>8</sup>.

**2. Problèmes reliés au poids :** « D'un point de vue de santé publique, les problèmes reliés au poids deviennent la conséquence de multiples facteurs qui vont au-delà des facteurs individuels que sont l'hérédité, l'apport alimentaire et la dépense énergétique. On pense, entre autres, aux facteurs de la communauté tels les transports publics, l'aménagement urbain, la disponibilité et l'accessibilité des aliments ou encore l'offre de service en activité physique [...] »<sup>9</sup>.

**3. Embonpoint :** Population de 18 ans et plus (excluant les femmes enceintes) dont l'indice de masse corporelle (IMC) se situe entre 25 et 29,9. Selon la norme internationale, l'IMC établit notamment les seuils suivants :

- poids normal (IMC plus grand ou égal à 18,5 et plus petit ou égal à 24,9);
- embonpoint (IMC plus grand ou égal à 25 et plus petit ou égal à 29,9);
- obésité (IMC plus grand que 30)<sup>10</sup>.

**4. Gras trans :** Les matières grasses dans les aliments sont constituées de quatre types d'acides gras – polyinsaturés, mono-insaturés, saturés et trans. Les gras trans naturels sont présents à de faibles concentrations dans certains aliments d'origine animale. Les gras trans artificiels peuvent se former au cours de la transformation des huiles solides en graisses semi-solides, comme le shortening et la margarine dure. Les études révèlent que les gras trans alimentaires peuvent accroître le risque de maladie cardiaque<sup>11</sup>.

« Jusqu'à tout récemment, la plupart des gras trans d'un régime typiquement canadien provenaient de la margarine (la margarine dure surtout) des aliments frits du commerce et des produits de boulangerie contenant shortening, margarine, huiles ou gras partiellement hydrogénés. Biscuits, craquelins, beignes, gâteaux, pâtisseries, muffins, croissants, grignotines et aliments frits, frites et aliments panés notamment, font partie de cette catégorie<sup>12</sup>. »

**5. Aliments santé :** La définition des termes « aliments santé » mentionnés dans ce projet de politique alimentaire est celle de la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du gouvernement du Québec. Selon la Politique cadre, les aliments de bonne valeur nutritive sont : « les légumes et les fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts, la viande et substituts, [...], les desserts et les collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers. [De plus, elle priorise] les types de cuisson

---

<sup>8</sup> DIRECTION DES COMMUNICATIONS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2007). *La santé autrement dit : pour espérer vivre plus longtemps*. p. 3

<sup>9</sup> MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*, 2006-2012

<sup>10</sup> AGENCE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2008). *La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Recueil statistique, p. 10-11

<sup>11</sup> SANTÉ CANADA, *Votre santé et vous*, [en ligne] [[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php)]

<sup>12</sup> Ibidem

n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti<sup>13</sup>. »

À l'opposé sont considérés comme des aliments à faible valeur nutritive les desserts et les collations « riches en matières grasses et en sucre, [...], les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans), [...], les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent, [...], les pommes de terre frites, [...], la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits<sup>14</sup>. »

**6. Boissons santé** : Selon les orientations de la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du gouvernement du Québec, les boissons de bonne valeur nutritive sont « des jus de fruits purs à 100% (non sucrés) et des jus de légumes, en plus du lait et de l'eau ». À l'opposé sont considérés comme des aliments à faible valeur nutritive « les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté. »

**7. Habitudes alimentaires** : « Choix récurrents que fait une personne, ou un ensemble de personnes, quant aux aliments qu'elle consomme, à la fréquence de leur consommation et à la quantité absorbée chaque fois, et quant aux modes de consommation et de préparation de ces aliments et aux lieux où ils sont consommés<sup>15</sup>. »

**8. Malbouffe** : « Nourriture mauvaise sur le plan diététique en raison notamment de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories.<sup>16</sup> »

**9. Transport actif** : Déplacements à pied ou moyens de transport faisant appel à une dépense énergétique et à l'activité physique pour se rendre au travail, à l'école, pour faire les courses ou pour la réalisation d'activités de la vie quotidienne. Il peut s'agir de la marche, du vélo, de la trottinette, de la planche à roulettes, du patin à roues alignées etc.

**10. Activité physique** : Tout mouvement lié à la contraction des muscles squelettiques et qui augmente la dépense énergétique au-dessus de celle du repos<sup>17</sup>.

**11. Sédentarité** : Selon l'OMS sont considérés comme physiquement inactifs les sujets qui réalisent moins de 30 minutes par jour d'activité physique modéré<sup>18</sup>.

**12. Faible fréquence de l'activité physique** : Population de 12 ans et plus qui pratique rarement des activités physiques d'une durée de 15 minutes ou plus. Cette mesure est calculée sur une moyenne de trois mois<sup>19</sup>.

---

<sup>13</sup> MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Pour un virage santé à l'école : Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, 2007

<sup>14</sup> Ibidem

<sup>15</sup> OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE, *Le grand dictionnaire terminologique* [en ligne] [<http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/gdt.html>]

<sup>16</sup> Ibidem

<sup>17</sup> SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE (2007). *Cardiologie et maladies vasculaires*. Édition Masson : Paris. p. 302

<sup>18</sup> Ibidem

<sup>19</sup> AGENCE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2008). *La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Recueil statistique, p. 10-11

**13. Peu actif durant ses loisirs** : Population de 18 ans et plus peu active ou sédentaire durant ses loisirs. L'indicateur tient compte de l'intensité, de la durée et de la fréquence de pratique des différentes activités<sup>20</sup>.

**14. Santé** : « Une bonne santé est une ressource majeure pour le progrès social, économique et individuel, tout en constituant un aspect important de la qualité de la vie. Les facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques peuvent tous intervenir en faveur ou au détriment de la santé<sup>21</sup>. »

**15. Environnement** : Une vaste gamme de facteurs contextuels qui influencent les habitudes de vie<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> Ibidem

<sup>21</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE, *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. [en ligne] [<http://www.aspq.org/DL/charte.pdf>] (19 janvier 2011)

<sup>22</sup> MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006). *Investir pour l'avenir, Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*, 2006-2012, (19 janvier 2011) [en ligne] [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>] p. 41

## HABITUDES ALIMENTAIRES, PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ DES CITOYENS : UN PORTRAIT

L'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce est desservi par deux Centres de santé et de services sociaux (CSSS) sur son territoire, le CSSS de la Montagne et le CSSS Cavendish. Quelques statistiques locales permettent d'apprécier certaines habitudes alimentaires ainsi que la proportion de sédentarité et d'obésité observée dans la population de l'arrondissement.

### Habitudes alimentaires

Description	CSSS de la Montagne	CSSS Cavendish	Taux global (tous les CSSS de Montréal)
Proportion de la population qui consomme des fruits et des légumes cinq fois et plus par jour	31%	29%	30%
Proportion de la population qui consomme du lait et du fromage deux fois et plus par jour	37%	31%	37%
Proportion de la population qui consomme du pain de grains entiers une fois et plus par jour	53%	56%	52%
Proportion de la population qui consomme des légumineuses une fois et plus par semaine	6%	61%	59%

Référence<sup>23</sup>

<sup>23</sup> POULIOT, N. et BERTRAND L., *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE, AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, 2009, [en ligne] [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenu.pdf>], p. 21-22

Globalement, la conclusion qui s'impose à la lumière du tableau ci-dessus est que les Montréalais qui habitent sur le territoire couvert par les CSSS Cavendish et de la Montagne se comparent tantôt favorablement, tantôt défavorablement à la moyenne montréalaise, quant à la consommation d'aliments santé. Les deux tiers des Montréalais ne consomment pas suffisamment de fruits et de légumes; seulement trois ou quatre personnes sur 10 consomment assez de lait et de fromage; un peu plus de la moitié de la population consomme du pain de grains entiers en quantité suffisante; et presque quatre personnes sur 10 ne mettent pas assez de légumineuses dans leur assiette.

Les autorités montréalaises de santé publique soulignent l'importance d'agir sur de multiples cibles si nous voulons changer les choses. Elles lancent donc un appel sans équivoque aux autorités municipales : « Les villes et les arrondissements de Montréal sont appelés à poursuivre leurs efforts de mise en place de politiques alimentaires dans leurs installations<sup>24</sup>. »

### Pratique de l'activité physique

Description	CSSS de la Montagne	CSSS Cavendish	Taux global (tous les CSSS de Montréal)
Proportion de la population n'utilisant aucun transport actif (vélo ou marche) pour le travail, l'école ou les emplettes – 12 ans et plus	16%	18%	21%
Proportion de la population peu active durant ses loisirs – 18 ans et plus	36%	32%	39%
Proportion de la population dont la fréquence de pratique d'activité physique est faible	14%	14%	20%

Référence <sup>25</sup>

<sup>24</sup> POULIOT, N. et BERTRAND, L., *La santé est-elle au menu des Montréalais? Portrait de la consommation alimentaire des Montréalais pour la période 2002-2007*, DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE, AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, 2009, [en ligne] [<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfnutrition/santeaumenu.pdf>], p. 21-22

<sup>25</sup> AGENCE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2008). *La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Recueil statistique, p. 10-11

## Embonpoint et obésité

Description	CSSS de la Montagne	CSSS Cavendish	Taux global (tous les CSSS de Montréal)
Proportion de la population qui présente de l'embonpoint – 18 ans et plus	25%	28%	30%
Proportion de la population qui présente de l'obésité – 18 ans et plus	30%	10%*	13%

\* L'estimation est jugée légèrement imprécise, la donnée doit être utilisée avec prudence<sup>26</sup>.

Les Montréalais qui habitent dans l'arrondissement se comparent légèrement favorablement à la moyenne montréalaise. Les statistiques sur l'augmentation de l'obésité ces dernières décennies nous démontrent toutefois l'importance de favoriser très tôt dans la vie des jeunes l'adoption de saines habitudes de vie.

À cet égard, le milieu municipal peut exercer une influence significative sur l'adoption d'un mode de vie actif par les jeunes et les citoyens de tous âges. En effet, le niveau d'activité physique d'une population et son recours ou non au transport actif ne s'expliquent pas uniquement par des facteurs individuels. La manière dont les villes sont aménagées et la qualité des infrastructures urbaines influent sur le recours à la marche et au vélo pour se déplacer<sup>27</sup>. La propreté et la sécurité des voies cyclables, des parcs et des réseaux piétonniers sont des facteurs facilitant le transport actif. Une offre de services diversifiée en activités de loisirs et de sports libres et structurés favorise également la pratique régulière d'activités physiques.

## Déplacements quotidiens sur le territoire

Sur une base quotidienne, 42 161 personnes se déplacent dans l'arrondissement pour le travail aux heures de pointe le matin. De ce nombre, 58% proviennent d'un autre arrondissement ou habitent l'une des villes liées et 26% font la navette depuis l'extérieur de l'île de Montréal<sup>28</sup>.

Quant aux transports pour études, 63 504 personnes se déplacent vers l'arrondissement quotidiennement, dont 49% qui proviennent d'un autre arrondissement de la ville de Montréal ou résident dans l'une des villes liées à l'arrondissement et 16% qui proviennent de l'extérieur de l'agglomération<sup>29</sup>.

<sup>26</sup> AGENCE DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL, DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2008). *La santé des Montréalais selon l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Recueil statistique, p. 10-11

<sup>27</sup> AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE MONTRÉAL. DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE. *Le transport urbain une question de santé : Rapport annuel 2006 sur la santé de la population montréalaise*. p. 72

<sup>28</sup> VILLE DE MONTRÉAL. *Profil sociodémographique. Montréal en statistiques, Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce*. Édition janvier 2009 p. 19

<sup>29</sup> VILLE DE MONTRÉAL. *Profil sociodémographique. Montréal en statistiques, Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce*. Édition janvier 2009 p. 19

## **UNE VISION : INSPIRER, COLLABORER, PROMOUVOIR, CRÉER**

Choisir d'être un leader dans l'aménagement d'environnements physiques qui favorisent la pratique de saines habitudes de vie contribue au dynamisme de l'arrondissement. La promotion d'une saine alimentation, d'un mode de vie actif et l'adoption de politiques publiques favorables à la santé de ses jeunes représentent des attraits pour les familles. Avec cette politique, l'arrondissement souhaite offrir la meilleure qualité de vie possible à ses citoyens ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent s'établir sur son territoire.

Les autorités montréalaises de santé publique soulignent l'importance d'agir sur de multiples cibles pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Les parents, les institutions scolaires, le milieu municipal et la communauté ont tous une responsabilité envers les jeunes afin de les aider à se maintenir en santé.

Les élus de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce ont entendu cet appel et c'est leur volonté de mettre en place des actions qui contribueront à améliorer la qualité de vie des citoyens qui est à l'origine de cette *Politique en faveur des saines habitudes de vie*.

Nous croyons aux initiatives municipales pour *suggérer, inspirer et promouvoir* une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif auprès des résidents de tous âges ainsi qu'auprès des personnes qui se déplacent sur une base régulière vers l'arrondissement.

Les responsables municipaux de l'arrondissement soulignent les efforts des employeurs des secteurs privé et public qui font preuve d'imagination sur le territoire en offrant à leurs employés diverses mesures qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie. À cet égard, l'administration municipale, dans un esprit de leadership et d'innovation, s'engage à soutenir certaines initiatives qui favorisent la pratique d'un mode de vie actif par ses employés.

Avec cette politique, l'arrondissement souhaite créer, moderniser et maintenir des aménagements urbains et des infrastructures qui facilitent le recours au transport actif comme la marche ou le vélo (dont les vélos collectifs Bixi) pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire les courses. Il souhaite également présenter une offre de services de qualité, accessibles, diversifiées et sécuritaires en sports et en loisirs pour les citoyens de tous âges.

## MISSION

L'arrondissement de Côte-des-Neiges-Notre—Dame-de-Grâce innove et se positionne encore sur la voie de l'excellence avec l'adoption de cette Politique en faveur des saines habitudes de vie.

Avec cette politique, l'arrondissement désire inspirer la population, sur l'ensemble de son territoire, afin qu'elle adopte de saines habitudes de vie, grâce à la promotion d'une bonne alimentation et à la création d'environnements favorables aux transports actifs pour le travail, les loisirs, l'école et toute autre activité de la vie quotidienne ainsi qu'au maintien d'une offre de services de qualité, accessibles, diversifiés et sécuritaires aux citoyens de tous âges en sports et en loisirs.

Afin de favoriser l'adoption d'une saine alimentation par la population, cette politique vise à :

- rassembler, autour d'une vision commune, l'ensemble des intervenants liés directement ou indirectement à l'offre alimentaire sur le territoire afin de privilégier la saine alimentation et l'élimination des gras trans;
- encadrer l'offre alimentaire, promouvoir les aliments et les boissons santé et éliminer les aliments contenant des gras trans dans tous les établissements municipaux qui relèvent de son autorité et lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics sur son territoire.

Elle vise également à favoriser l'adoption par la population d'un mode de vie physiquement actif grâce :

- à la réalisation d'activités de promotion et de communication qui s'adressent à la population, aux jeunes en particulier, aux employeurs ainsi qu'aux employés de la communauté;
- à une offre de services de qualité, accessibles, diversifiés et sécuritaires aux citoyens de tous âges, en sports et en loisirs;
- au maintien, à la modernisation et à la création d'infrastructures urbaines qui favorisent l'activité physique et le transport actif sur l'ensemble du territoire de l'arrondissement.



## **ORIENTATIONS**

Cette politique reflète la volonté de l'arrondissement d'aider les citoyens à adopter un mode de vie physiquement actif ainsi qu'une saine alimentation. L'administration municipale est déterminée à jouer pleinement son rôle de leader dans la communauté à cet égard et à intervenir à l'aide des compétences qui lui sont dévolues.

Pour porter tous ses fruits, ce document présente des orientations qui balisent son contenu et qui guideront la mise en œuvre de futurs plans d'action. Les élus municipaux s'engagent à mettre sur pied un comité en saines habitudes de vie et à réaliser un plan d'action en collaboration avec les acteurs municipaux, communautaires et institutionnels de l'arrondissement.

### **Orientations générales**

- Inspirer et promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de la population afin qu'elle adopte et maintienne de saines habitudes de vie.
- Favoriser la collaboration et la mobilisation des acteurs municipaux, communautaires et institutionnels autour d'objectifs communs.
- créer, dans les établissements qui relèvent de l'arrondissement et lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics, un environnement alimentaire qui met de l'avant des aliments santé exempts de gras trans, rendant ainsi plus faciles les choix santé en matière d'alimentation.
- Offrir des services de qualité accessibles, diversifiés et sécuritaires aux citoyens de tous âges, en sports et en loisirs.
- Soutenir des initiatives en matière de saines habitudes de vie destinées spécifiquement aux enfants et aux adolescents.
- Créer, maintenir et moderniser des infrastructures urbaines qui favorisent l'activité physique et le transport actif sur l'ensemble du territoire de l'arrondissement.
- Suggérer aux employeurs des secteurs public et privé des initiatives permettant à leurs employés d'adopter un mode de vie physiquement actif et donner l'exemple en offrant aux employés municipaux des services destinés à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

### **Orientations spécifiques au volet saine alimentation**

- Éliminer tout aliment contenant des gras trans dans les machines distributrices ou les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux relevant de l'arrondissement, d'ici le 1er septembre 2010.
- Éliminer l'offre d'aliments contenant des gras trans lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics, à partir du 1er septembre 2010.
- Offrir, dans une proportion de 50%, des aliments santé (tels que définis par la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2<sup>30</sup>), dans les machines distributrices et les comptoirs d'alimentation situés dans les établissements municipaux qui relèvent de l'arrondissement, à partir du 31 décembre 2010. Augmenter la proportion d'aliments santé à 100%, d'ici le 31 décembre 2011.
- Offrir, dans une proportion de 50%, des aliments santé (tels que définis par la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Fiche thématique 2) lors des événements organisés par l'arrondissement ou par des promoteurs publics à partir du 1er septembre 2010.
- Encourager les marchés publics sur le territoire de l'arrondissement qui offrent des fruits et des légumes en saison.
- Promouvoir auprès des restaurateurs de l'arrondissement l'élimination des gras trans.
- Encourager les partenaires de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce (entreprises, organismes, institutions, etc.) à créer des environnements qui facilitent l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- Promouvoir, auprès de la Ville de Montréal, l'adoption d'une politique alimentaire globale incluant l'élimination des gras trans pour l'ensemble de Montréal.

### **Orientations spécifiques au volet promotion d'un mode de vie physiquement actif**

Les orientations spécifiques à ce volet seront déterminées et proposées au cours de l'automne 2011 à la suite des travaux du comité sur les saines habitudes de vie créé en vertu de la présente politique. Un plan d'action élaboré en collaboration avec les acteurs municipaux, communautaires et institutionnels de l'arrondissement établira l'ensemble de ces orientations qui nous guideront pour les prochaines années.

---

<sup>30</sup> Op. cit., note 13

## **RÔLES ET RESPONSABILITÉS**

La Direction de l'arrondissement confiera la responsabilité de déterminer les mesures à mettre en place au comité de coordination formé des diverses directions.

La Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social coordonnera les activités du comité.

En ce qui concerne plus spécifiquement le volet saine alimentation de la politique :

- chaque fournisseur et chaque gestionnaire de services alimentaires s'engage à ce qu'aucun gras trans artificiel ne soit contenu dans les aliments offerts dans les machines distributrices et aux comptoirs d'alimentation des établissements municipaux relevant de l'arrondissement ou lors des événements organisés par l'arrondissement;
- les fournisseurs et les gestionnaires de services alimentaires s'assurent que le contenu des machines distributrices respecte les normes énoncées dans cette politique en matière de quantité et de qualité des aliments et des boissons santé;
- les promoteurs publics s'assurent du respect des normes de cette politique lorsqu'ils organisent des événements sur le territoire de l'arrondissement de Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce impliquant l'offre de boissons ou de nourriture;
- la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social est responsable de l'application et de l'interprétation du volet 1 de cette politique. Elle détermine les mesures à mettre en place afin de s'assurer de son respect.

## **ENTRÉE EN VIGUEUR**

La politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'arrondissement

## **REMERCIEMENTS**

La réalisation de cette politique aurait été impossible sans le soutien actif du comité de coordination auquel ont participé :

Monsieur Gilles Bergeron  
Responsable du comité directeur  
Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social

Madame Sonia Gaudreault  
Directrice adjointe  
Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social

Monsieur Martin Thiffeault  
Chef de division voirie et parcs

Monsieur Michel Therrien  
Adjoint au directeur  
Chef de division  
Communications et relations publiques

Monsieur Martin Champoux  
Chef de division  
Aménagement des parcs  
Actifs immobiliers

Monsieur Daniel Lafond  
Directeur  
Direction de l'aménagement urbain et des services aux entreprises





