



*pour de saines  
habitudes de vie*



# Politique des saines habitudes de vie

Adoptée en septembre 2016



**Saint-Constant**

## Contenu

Mot du Maire .....	3
Mot du président du comité Loisirs .....	3
Préambule.....	4
Mission .....	5
Vision.....	5
Objectifs de la politique .....	5
Une offre diversifiée .....	6-7
Orientations et axes d'intervention	
1 - Un leadership stimulant et une collaboration efficace .....	8
2 - Une accessibilité et une adaptabilité de l'offre d'activités .....	8
3 - Une valorisation de l'activité physique et de la saine alimentation .....	9
Mise en œuvre – Plan d'action .....	9
Remerciements .....	10

## Saint-Constant s'attaque à la sédentarité

«Trop de gens pratiquent moins de 30 minutes d'activité physique par jour et cette situation mérite que l'on s'en préoccupe. Avec cette politique, la Ville s'attaquera à la sédentarité et au surplus de poids en offrant aux citoyens Constantins un maximum d'occasions de prendre leur santé en main. Nous avons pris l'initiative de mettre en place des actions concrètes pour qu'il soit facile et tentant de bouger et de s'alimenter plus sainement à Saint-Constant.»

Jean-Claude Boyer  
**Maire de Saint-Constant**



## Maximiser l'impact positif de notre Politique

«Nous savons que la pérennité de notre *Politique des saines habitudes de vie* passe aussi par une étroite collaboration entre la Ville et ses organismes associés et affiliés. En travaillant avec le milieu associatif et communautaire, la Ville de Saint-Constant va arriver plus rapidement à créer des conditions favorables pour maximiser l'impact positif de notre politique. Nous sommes confiants que le résultat sera novateur et source d'inspiration pour d'autres communautés.»

David Lemelin  
**Conseiller municipal et président du comité Loisirs**



## Préambule

Avec ses 27 145 habitants en 2016, la Ville de Saint-Constant est dans une période de croissance et de mutation. Consciente des avantages et bénéfiques que procurent l'activité physique et les saines habitudes de vie, elle souhaite contribuer au bien-être et à la santé de ses citoyens en leur offrant un milieu de vie optimal en fonction des ressources disponibles. Cela passe par une offre d'activités variée et de qualité, accessibles à l'ensemble des citoyens. Cette démarche se veut une réponse aux besoins grandissants de notre municipalité, de ses partenaires et des résidents en vue d'adopter et de promouvoir un mode de vie sain et actif.

La pérennité de cette politique passe par une étroite collaboration entre la Ville et ses organismes associés et affiliés. Ceux-ci, issus du milieu associatif et communautaire, sont spécialistes dans leur champ d'intervention. En les réunissant, la Ville de Saint-Constant permet de créer des conditions favorables en vue de maximiser l'impact positif de la *Politique des saines habitudes de vie*.



## Mission

La Ville de Saint-Constant désire soutenir le développement d'environnements favorables et promouvoir les saines habitudes de vie. Elle souhaite que sa population puisse profiter d'une offre accessible, appropriée et sécuritaire, et cela, en collaboration avec les organismes mandataires de son territoire.

## Vision

Dans le cadre de l'application de sa Politique par divers plans d'action et en partenariat avec les organismes reconnus, la Ville aspire à être reconnue pour :

- **la qualité** de son offre de services et de milieu de vie;
- **l'épanouissement** des personnes et des familles;
- **son leadership** et son travail concerté avec les organismes de son territoire;
- **l'adaptabilité** de son offre;
- **son effort de promotion** des saines habitudes de vie en vue de faire adopter un mode de vie sain et actif par sa population.

## Objectifs de la Politique

- **Favoriser la participation** du plus grand nombre de citoyens afin de soutenir l'émergence d'une culture de saines habitudes de vie.
- **Augmenter le rayonnement** des organismes, des infrastructures et des services municipaux mis à la disposition des citoyens.
- **Adopter des stratégies** de sensibilisation qui présentent les saines habitudes comme des valeurs collectives reconnues au sein de la communauté constantine.



## Une offre diversifiée

### LES SAINES HABITUDES DE VIE

Par la notion de saines habitudes de vie, on entend :  
La création d'environnements qui favorisent l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie, notamment par un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.<sup>1</sup>

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique d'activités physiques prend plusieurs formes. Elles se démarquent par leur nombre et leur variété, passant de la pratique libre à la pratique supervisée, organisée et même fédérée. Au quotidien, ces activités sont présentes dans plusieurs situations au travail, dans les loisirs, dans les déplacements, dans les études et dans les périodes de détente.

La présente politique touche tous les aspects de pratique. Bien qu'elle soit principalement orientée vers le loisir non compétitif, la démarche touche aussi les activités sous la gouverne des associations.

L'activité physique s'exprime selon divers niveaux :

- 1- La pratique libre, soit les activités sans encadrement ou effectuées de manière spontanée grâce à l'accessibilité d'installations, d'aménagements ou d'offres d'activités sans inscription. Les déplacements actifs s'inscrivent dans la pratique libre.



- 2- La pratique encadrée, soit les activités faites dans une perspective volontaire de conditionnement physique qui requièrent un personnel d'encadrement et nécessitent une inscription.
- 3- La pratique sportive, qui implique des situations de compétitions structurées ou encore divers niveaux d'expérience :
  - a. **L'initiation** : Découverte de l'activité et familiarisation avec la base.
  - b. **La récréation** : Pratique de l'activité sous forme de loisir, axée sur la mise en forme.
  - c. **La compétition** : Pratique de l'activité dans une perspective d'amélioration et de performance.
  - d. **L'excellence** : Pratique de l'activité à un niveau très avancé, caractérisée par l'atteinte et le maintien de hauts standards compétitifs.

<sup>1</sup> Carrefour action municipale et famille : [http://www.urls-ca.qc.ca/documents/shdv/camf\\_3.pdf](http://www.urls-ca.qc.ca/documents/shdv/camf_3.pdf)

## LA SAINE ALIMENTATION

«Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes.

Les divers milieux doivent présenter une offre en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.»<sup>2</sup>

La Ville de Saint-Constant reconnaît les bénéfices rattachés à la saine alimentation. Ainsi, la présente Politique vise à préparer des actions afin de répondre aux besoins touchant l'accessibilité alimentaire et la promotion des saines habitudes de consommation.



<sup>2</sup> (MSSS, 2010. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf> )



## 1 - UN LEADERSHIP MUNICIPAL STIMULANT ET UNE COLLABORATION EFFICACE

La concertation représente l'élément clé de cette politique. Elle assure, dans un effort collectif de développement, la mise en commun de pistes de réflexion, la définition d'enjeux collectifs et la coordination des actions sur le territoire.

Avec un réseau de partenaires de grande qualité offrant diverses activités physiques et proposant plusieurs initiatives de saines habitudes de vie, la Ville de Saint-Constant prévoit exercer un leadership stimulant en favorisant les actions communes et en harmonisant l'utilisation des ressources disponibles.

Aussi, elle entend assurer le suivi et l'application des mesures définies par ses diverses politiques, établies en collaboration avec les intervenants de son territoire, et d'assurer la concertation interne entre les services municipaux.

### Objectifs :

1. Établir une **communication** étroite entre la Ville et ses organismes partenaires.
2. Améliorer le **soutien** aux diverses initiatives communautaires.
3. Assurer la **continuité** des interventions et des projets.
4. Maximiser l'**efficience** et la concertation interne.

## Orientations et axes d'intervention

### 2 - UNE ACCESSIBILITÉ ET UNE ADAPTABILITÉ DE L'OFFRE D'ACTIVITÉS

La Ville de Saint-Constant reconnaît l'importance d'offrir la possibilité à ses citoyennes et citoyens de pratiquer des activités de façon libre ou encadrée, et ce, à proximité de leur milieu de vie. Cela touche la qualité et la sécurité des lieux, la flexibilité des horaires ainsi que la diversité des offres pour tous les budgets et tous les niveaux de pratique (de débutant à avancé).

En assurant un plus grand rayonnement de l'offre d'activités et une accessibilité accrue, la Ville souhaite stimuler la participation à ses activités et à celles de ses partenaires en plus de favoriser le développement de saines habitudes de vie.

### Objectifs :

1. Favoriser l'**accès** à une information complète.
2. S'assurer que chaque citoyen puisse pratiquer une activité de son **niveau**.
3. Maximiser l'utilisation des **infrastructures** et analyser les besoins pour en améliorer l'offre.
4. Répondre aux **besoins** de la communauté.



### 3 - UNE VALORISATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SAINE ALIMENTATION

La Ville souhaite faire connaître et rayonner les nombreux bénéfices liés à l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Elle désire aussi stimuler les initiatives du milieu et offrir un soutien à toutes démarches entreprises en ce sens.

#### Objectifs :

1. Définir sa **personnalité** « active » en tant que municipalité.
2. Soutenir les **démarches** « actives ».
3. Valoriser les **modèles** « actifs ».



## Mise en œuvre – Plan d'action



Cette Politique se veut mobilisatrice et visionnaire. Le plan d'action, établi suite à l'adoption de celle-ci, permet de cibler les moyens que nous mettrons en œuvre pour atteindre les objectifs définis. Cette démarche s'articule autour de gestes déjà posés auxquels s'ajouteront des interventions planifiées dans une vision à court, moyen et long terme. Une évaluation annuelle permettra de mesurer l'atteinte des objectifs contenus dans cette politique afin de poursuivre ou d'adapter les actions qui en découlent.

## Remerciements

Nous tenons à remercier les membres du comité Loisirs et les représentants des différents organismes locaux qui ont contribué à l'élaboration de notre *Politique des saines habitudes de vie*.

### Comité de pilotage Organismes impliqués

Cinthia Maheu,  
Kinésiologue-Agente de promotion des saines  
habitudes de vie  
CISSS-MO

Gabriel Armand,  
Directeur adjoint  
MDJ Saint-Constant

Édith Montpetit,  
Conseillère pédagogique en éducation physique et à  
la santé  
Commission scolaire des Grandes-Seigneuries

Madhi Ziani  
Président  
Association de Soccer de Saint-Constant

Hugo Péloquin  
Chef de la division sportive  
Ville de Saint-Constant

La direction des communications et  
du service à la clientèle  
Ville de Saint-Constant

Hugo Sénéchal  
Directeur de l'urbanisme  
Ville de Saint-Constant

Action-Jeunesse Roussillon (MDJ Saint-Constant)  
Association de soccer de Saint-Constant  
Association de ringuette du Roussillon  
Association de baseball mineur du Roussillon  
Club de patinage de vitesse de Saint-Constant  
Club de patinage artistique du Roussillon  
Commission scolaire des Grandes-Seigneuries  
CISSS-Montérégie-Ouest  
Kateri en Forme  
Complexe Le Partage

