



## Déclaration d'engagement pour les saines habitudes de vie

### Préambule

*Cette déclaration d'engagement s'inscrit dans la volonté ferme de (nom de la municipalité) d'améliorer la qualité de vie des citoyennes et des citoyens en créant un environnement qui favorise l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.*

Attendu que :

Le taux d'obésité est préoccupant au Québec, ce qui affecte la qualité de vie et le bien-être de la population, en plus d'engendrer des coûts sociaux importants;

L'amélioration de la qualité de vie et le bien-être de la population sont des enjeux qui interpellent directement notre municipalité;

La mise en place d'un environnement favorisant un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation représente une solution concrète pour améliorer la qualité de vie de notre population;

Les municipalités ont un rôle prépondérant dans la mise en place d'un environnement favorable aux saines habitudes de vie, notamment par leurs responsabilités en matière d'aménagement du territoire ou par les divers services qu'elles offrent aux citoyens et aux citoyennes;

Il est résolu que (nom de la municipalité) s'engage à :

### **poursuivre et intensifier son action pour la création d'un environnement favorisant un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.**

Par cette résolution, (nom de la municipalité) s'engage à :

1. continuer à offrir à sa population des services, des installations ou des événements accessibles à tous et qui favorisent un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation;
2. favoriser et faciliter, dans les installations municipales et sur le territoire, l'accès à des aliments de haute valeur nutritive en accord avec la vision gouvernementale de la saine alimentation;
3. assurer la gestion municipale et l'aménagement du territoire en privilégiant la création d'un environnement favorable aux saines habitudes de vie.

Cette résolution marque également la mise en œuvre des actions suivantes :

- Entreprendre, chaque année, au moins une action issue de la liste proposée en annexe de la présente déclaration, selon les capacités de notre municipalité et les besoins des citoyens;
- Nommer un responsable de la Déclaration d'engagement pour les saines habitudes de vie qui verra à ce que soit effectuée une ou plusieurs de ces actions durant l'année;
- Exprimer publiquement l'engagement de notre municipalité au regard de l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être de la population, notamment par l'utilisation du logo Au Québec, on aime la vie.

Logo de la municipalité

\_\_\_\_\_  
maire de (nom de la municipalité)



## **PISTES D'ACTION – Saine alimentation**

### **Favoriser et faciliter, dans l'environnement municipal, l'accès à des aliments sains**

- Offrir dans les aréna, les centres sportifs, les parcs, les édifices municipaux et lors d'événements organisés par la municipalité des aliments de haute valeur nutritive
- Favoriser l'implantation de marchés publics qui facilitent l'approvisionnement en produits locaux et de saison
- Favoriser l'implantation de marchés d'alimentation dans les secteurs où il n'y en a pas
- Se doter d'une politique de commandite des événements limitant la publicité sur les aliments malsains faite sur le territoire de la municipalité
- Encourager la population à se rendre dans les restaurants participant au programme Fruits et légumes en vedette

### **Donner le goût aux jeunes et aux familles de bien manger**

- Créer et aménager des jardins communautaires
- Offrir des ateliers sur les rudiments du jardinage
- Offrir des cours de cuisine ou des formations sur le jardinage par l'entremise des loisirs municipaux ou en collaboration avec d'autres acteurs locaux
- Organiser une fête annuelle en rapport avec les produits alimentaires locaux
- Encourager la population à participer à diverses activités de mobilisation individuelle dont le Défi Santé 5/30 Équilibre





## **PISTES D'ACTION – Mode de vie physiquement actif**

**Continuer d'offrir à notre population des services, des installations ou des événements qui facilitent la pratique régulière d'activités physiques et de loisirs accessibles à tous.**

- Rendre l'accès gratuit aux infrastructures sportives pour certaines clientèles
- Offrir des tarifs jeunesse pour des infrastructures sportives
- Organiser des journées portes ouvertes pour faire découvrir les infrastructures sportives
- Offrir un service de location d'équipement saisonniers
- Encourager la participation citoyenne à divers projets de mobilisation des communautés en lien avec les saines habitudes de vie dont les projets de Québec en Forme et de Villes et villages en santé
- Organiser des événements spéciaux entourant la pratiques régulière de l'activité physique (ex. : Plaisirs d'hivers, la journée nationale du Sport et de l'Activité physique, le Défi Santé 5/30 etc.)
- Participer à une campagne pour encourager la marche vers l'école
- Produire et distribuer des cartes de circuits piétonniers et cyclables
- Créer ou encourager des clubs de marche
- Participer financièrement ou autre au projet d'embellissement, de verdissement des cours d'école
- Organiser un service de halte-garderie dans les centres sportifs et communautaires municipaux
- Organiser des « *Dimanche sans voitures* » (circuit de rues fermées aux autos)
- Promouvoir, mettre en valeur et maximiser l'utilisation des sites et des installations de même que les diverses activités de la municipalité





## **PISTES D' ACTIONS – Gestion municipale**

### **Assurer la gestion municipale et l'aménagement du territoire en privilégiant la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie**

- Offrir des vélos en libre-service
- Développer un réseau de pistes cyclables sécuritaire pour les activités récréatives et utilitaires
- Développer un réseau cyclable reliant différents points d'intérêt
- Élargir et sécuriser les voies cyclables
- Améliorer l'éclairage dans les sentiers pédestres et les voies cyclables
- Améliorer la signalisation pour les vélos
- Multiplier les stationnements pour vélos
- Participer à une campagne d'information en faveur de la marche
- Adopter une réglementation favorisant les cyclistes et les piétons
- Aménager des trajets sécuritaires à pied ou à vélo vers l'école
- Développer un réseau piétonnier sécuritaire
- Offrir le transport en commun gratuit à certaines clientèles
- Bonifier l'offre de transport en commun et prévoir la complémentarité entre les différents modes de transport (vélo, autobus, etc.)
- Créer des liens, à l'intérieur d'un périmètre donné, qui se franchit aussi bien à pied qu'à vélo, où les citoyens ont accès à une variété de services
- Prioriser le déneigement et l'entretien des trottoirs
- Élargir les trottoirs pour favoriser la circulation piétonne





## **PISTES D'ACTION – Gestion municipale (suite)**

- Revitaliser le mobilier urbain (bancs, fontaines, abribus, etc.)
- Aménager des places publiques et des espaces verts
- Sécuriser et améliorer l'entretien et l'aménagement des parcs publics
- Aménager des parcs en fonction des diverses clientèles (jeunes, adultes, personnes âgées)
- Installer des douches et des vestiaires dans les édifices municipaux
- Installer des salles de conditionnement physique dans les édifices municipaux
- Encourager l'utilisation des escaliers dans les édifices municipaux
- Revitaliser le centre de la ville
- Mettre en place une politique familiale municipale qui comprend des actions précises au regard des habitudes de vie
- Se doter d'une politique alimentaire pour les établissements municipaux, les services de loisirs et les camps de jour
- Développer une campagne pour promouvoir les marchés publics
- Faire la promotion des restaurants qui adhèrent au programme Fruits et légumes en vedette
- Faire connaître et mettre en valeur les actions mises de l'avant au regard des saines habitudes de vie dans la municipalité

