



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: UN OUTIL POUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMMUNAUTÉS

Les municipalités et les villes, par leur position de gouvernement de proximité, peuvent avoir une grande influence sur les habitudes de vie des gens. En influençant les habitudes de vie, elles peuvent donc avoir un impact positif sur la santé de la population. En aménageant des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif, les municipalités contribuent à réduire les inégalités sociales en santé et augmentent le bien-être et l'indice de bonheur de leurs citoyens. Les environnements favorables s'expriment de plusieurs façons, ils peuvent être physiques, socio-culturels, économiques ou politiques. Par contre, les municipalités rurales sont souvent confrontées à des enjeux tels que l'isolement lié aux grandes distances, le manque d'installations sportives et d'aires de jeux, la haute vitesse du trafic routier, le manque de trottoir et le manque d'éclairage.

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

Les espaces verts, les parcs, les infrastructures sportives, les pistes cyclables, les trottoirs et les sentiers de marche sont tous des espaces physiques sous la juridiction de la municipalité et qui peuvent influencer positivement le niveau d'activité physique des citoyens. En effet, lorsque les espaces verts et les parcs sont bien réfléchis et offrent des terrains, du matériel et des services, ils peuvent devenir un lieu de rencontre spontané ou organisé pour briser l'isolement, créer un sentiment de communauté et contribuer au sentiment de bien-être d'une communauté. Ces espaces permettent le loisir libre et spontané et offrent des défis moteurs aux enfants. Posséder plusieurs parcs et espaces verts accessibles et à proximité des résidences et prévoir un terrain pour ceux-ci dans un nouveau développement immobilier sont de bonnes pratiques. L'urbanisme de la ville peut aussi avoir un impact, puisqu'un aménagement de pistes cyclables en continu ou des mesures d'atténuation de la circulation augmentent le sentiment de sécurité des piétons et des cyclistes et plus de citoyens



opteront pour un transport actif s'il se sentent en sécurité. Voici quelques exemples d'aménagement piétonnier avec la Rue-école.

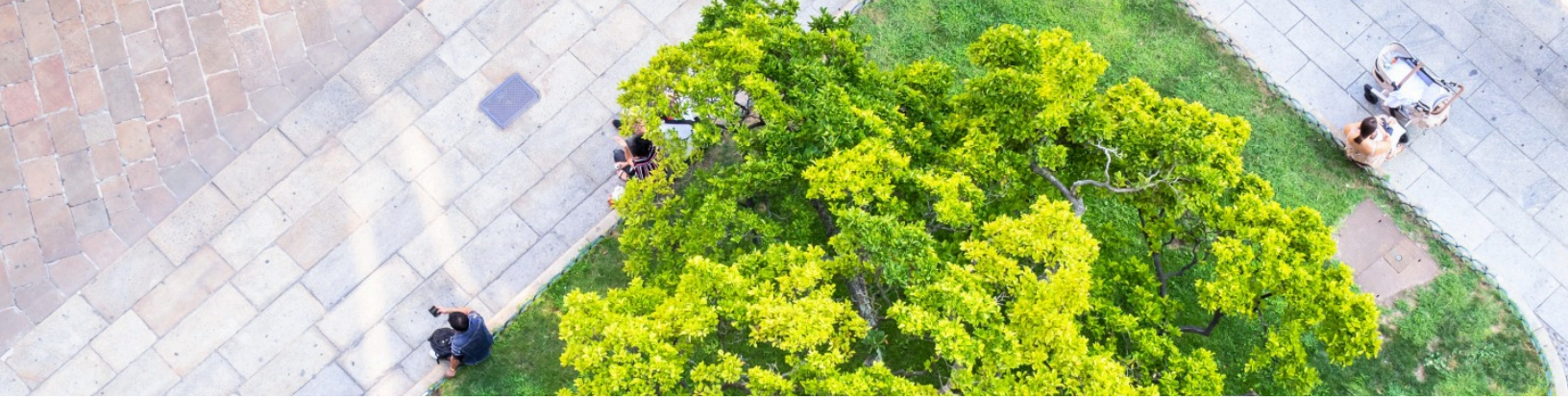
concret: [municipalités de Chertsey et Saint-Donat](#)

ENVIRONNEMENT POLITIQUE

Les élu·e·s qui ont à coeur les saines habitudes de vie ont plusieurs leviers intéressants au niveau des politiques de leur ville. Les concertations de partenaires et les consultations citoyennes menées par les élus sont des moyens efficaces pour mobiliser le milieu et bien répondre aux besoins des différents citoyens. Ce type de démarche est l'occasion idéale pour établir des liens avec les milieux fédérés sportifs, les organismes et les écoles qui sont de précieux partenaires. De plus, certains règlements peuvent être mis en place tels que de permettre le jeu libre dans certaines rues bien identifiées pour garantir la sécurité de tous. Certaines villes vont jusqu'à créer une politique des saines habitudes de vie. Une politique des saines habitudes de vie sert à établir des valeurs communes, des lignes directrices et des objectifs qui guideront les actions futures pour offrir des loisirs actifs accessibles à tous et des options pour tous les goûts. Voici un exemple

ENVIRONNEMENT SOCIO-CULTUREL

Les croyances, les perceptions et les normes ont aussi une influence sur le niveau d'activité physique des citoyens. Une municipalité peut avoir une influence par plusieurs moyens. Tout d'abord, elle peut intervenir sur le sentiment de sécurité des citoyens pour que les parents permettent aux enfants de jouer dehors ou de se déplacer à pied ou en vélo jusqu'à l'école par l'aménagement du réseau routier, des parcs à proximité et un bon éclairage. De plus, les événements rassembleurs tels que les fêtes familiales ou les tournois sportifs faits dans le plaisir et la positivité sont bénéfiques pour tous. Les communications de la municipalité peuvent aussi faire partie d'une stratégie d'éducation et de valorisation de certains comportements telles que réduire l'utilisation de la voiture, promouvoir les avantages de bouger en plein air, l'importance du jeu libre, etc.



ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE

L'environnement économique fait référence aux coûts d'une activité ou au niveau de défavorisation des citoyens. En matière d'actions concrètes, la municipalité peut offrir une programmation d'activité à faible coût, elle peut offrir des incitatifs financiers pour l'inscription à des activités hors de la municipalité ou offrir le prêt de matériel sportif ou de plein air à la bibliothèque ou dans un chalet de parc (voir le projet [circonflexe-Prêt-pour-bouger](#)).

En conclusion, améliorer la santé des individus peut sembler un défi de taille, mais plusieurs actions concrètes peuvent être posées tel que le témoignent les différents exemples plus haut. Les citoyens seront plus actifs si la combinaison de leurs environnements offre un choix plus facile et que le choix "moins bon pour la santé" est plus difficile ou moins accessible. Avoir une vision claire et mettre en place une concertation partenaire devient un choix intéressant à faire, afin d'offrir un véritable milieu de vie qui offre une variété de choix et d'activités pour tous les âges et tous les goûts.

Source: Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012) Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <http://www.msss.gouv.qc.ca>.