



SAINTE-JULIE



## MESSAGE DE LA MAIRESSE

Chères Julievilloises, chers Julievillois,

C'est avec une grande fierté que je vous présente la toute première politique de saines habitudes de vie de la Ville de Sainte-Julie. Cette dernière mettra de l'avant la saine alimentation, l'activité physique, la création d'environnements favorables, le développement durable et le transport actif tout en guidant nos actions afin de faciliter l'adoption d'un mode de vie sain et en faisant la promotion de la participation et l'engagement de tous.

Sainte-Julie se soucie des saines habitudes de vie depuis plusieurs années, que ce soit à travers sa Politique familiale, son Plan d'action municipalité amie des aînés ou son Plan vert. La Ville a aussi participé à de nombreux événements qui favorisent la santé et l'activité physique comme le Défi Santé, le Grand défi Pierre Lavoie ou la marche Je bouge avec mon doc. Dernièrement, nous avons obtenu la certification vélosympatique qui confirme la portée des efforts déployés pour développer et favoriser la pratique du vélo sur notre territoire et par le fait même, l'adoption d'un mode de vie qui favorise le transport actif et l'activité physique.

Les initiatives pour améliorer durablement la santé et le bien-être de la population me tiennent particulièrement à cœur. L'instauration du transport collectif local gratuit, l'organisation d'entraînements extérieurs sans frais et la réalisation de campagnes de sensibilisation environnementale sont d'autres exemples de projets réalisés dans le passé qui ouvrent la voie aux nouvelles initiatives annoncées dans cette politique et qui, j'en suis certaine, seront soutenues par l'ensemble des partenaires et de la population.

En terminant, je tiens à remercier le Comité des politiques citoyennes et les conseillers municipaux Nicole Marchand et André Lemay qui ont développé cette politique. Grâce à leur travail, Sainte-Julie sera plus que jamais un milieu où il fait bon vivre et où ses citoyens peuvent s'épanouir en santé.

Suzanne Roy  
Mairesse



# POLITIQUE DE SAINES HABITUDES DE VIE



Saines habitudes  
de vie

## Pourquoi une politique de saines habitudes de vie à Sainte-Julie?

Au Québec, les municipalités ont plusieurs pouvoirs et compétences pour créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie, à la santé et à la qualité de vie. Ces environnements contribuent à faciliter les choix santé que peuvent faire chacune et chacun d'entre nous; ils nous aident à développer des habitudes de vie favorisant l'activité physique et la saine alimentation.

La Ville de Sainte-Julie est consciente des impacts des aménagements et de l'environnement bâti sur la santé des citoyens. Elle se préoccupe depuis plusieurs années d'enjeux sociaux, économiques et technologiques qui influencent les modes de vie et exercent une pression sur la façon d'aménager et penser nos villes. Les nombreux plans et politiques adoptés ces dernières années témoignent de l'engagement de la Ville en faveur de l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des Julievilloises et Julievillois.

En agissant localement en réponse à ces questions, la Ville de Sainte-Julie contribue à créer et maintenir un milieu de vie de qualité et travaille activement à créer la ville de demain. La vision de l'avenir de Sainte-Julie vise tous ses citoyens. Elle propose des espaces publics aménagés pour tous. Elle permet aussi à l'ensemble des citoyens d'accéder aux parcs, à des modes de transport collectif et actif, aux aliments sains, aux installations sportives, aux arts, à la culture et à la nature.

En lien direct avec son engagement envers le développement durable, Sainte-Julie confirme qu'elle est prête à travailler de façon différente. Elle propose des solutions écologiques, favorise une mobilité durable, protège et met en valeur la nature. Elle encourage les déplacements actifs, les plus courants étant la marche et le vélo, ainsi que le transport en commun.

La Ville de Sainte-Julie vise aussi à être sécuritaire. Les Julievilloises et Julievillois doivent pouvoir utiliser les rues, les parcs et les installations publiques avec confiance, été comme hiver, de jour comme de soir.

Sainte-Julie a l'ambition de promouvoir la santé et la qualité de vie en encourageant la participation citoyenne. Elle adopte des mécanismes de consultation et de participation avec et pour les citoyens. Elle valorise l'engagement et reconnaît la force des organismes et institutions de la communauté. Elle cherche à s'adjoindre le plus grand nombre de partenaires, car elle croit que tous ont un rôle à jouer pour faciliter l'adoption de saines habitudes de vie dans le quotidien des gens.

## La vision

Sainte-Julie, avec les citoyens, avec les élus et les employés, avec les institutions, les organismes et les autres partenaires de la communauté, entend relever le défi d'adaptation aux changements qui surviennent dans notre société, défis auxquels toutes les municipalités du Québec sont confrontées.

Ensemble, nous choisissons de créer un milieu de vie où les environnements, quels qu'ils soient, contribuent à aider les citoyens à faire des choix de vie sains.

# Les principes

Les principes suivants guident l'élaboration des orientations et des actions en saines habitudes de vie de la Ville de Sainte-Julie.

## ■ La promotion de la santé et de la qualité de vie

La promotion de la santé et l'amélioration de la qualité de vie des Julievilloises et Julievillois sont au centre des préoccupations relatives à la Politique de saines habitudes de vie et son plan d'action.

## ■ La participation et l'engagement

L'engagement des citoyens et des groupes qui les représentent dans des activités sociales et collectives assurera la durabilité de la Politique et de son plan d'action.

## ■ La volonté d'adaptation

Pour faire face aux nombreux changements, la Ville de Sainte-Julie s'adapte en favorisant une approche tournée vers le long terme. Cette résilience urbaine permet l'amélioration en continu du milieu de vie.

## ■ L'équité et la solidarité sociale

Les orientations et les actions mises en œuvre seront conduites dans un souci d'équité et de solidarité sociale. L'offre et l'accessibilité aux services, tout comme aux installations publiques, encouragent tous les citoyens à adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

## ■ L'accessibilité à l'information et aux savoirs

L'acquisition de connaissances au sujet des saines habitudes de vie aidera les citoyens et les organisations à faire des choix éclairés, à s'engager en faveur de la qualité de vie et à stimuler l'innovation.

En conséquence, avec ses citoyens et ses partenaires, la Ville de Sainte-Julie favorisera le maintien et la création d'environnements favorables<sup>1</sup> à un mode de vie sain et à la qualité de vie.

De nombreux changements apportés par la vie moderne font pression sur notre mode de vie en modifiant nos comportements et nos croyances. Même bien informés et motivés, il nous est parfois difficile d'adopter et de maintenir des habitudes de vie saines. Pour encourager les Julievilloises et Julievillois, il faut rendre les choix sains plus faciles à faire. Qu'il s'agisse de mieux manger, de bouger plus ou d'améliorer son équilibre de vie, toutes ces habitudes sont aussi importantes les unes que les autres.

Note 1 : 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>.

Un environnement favorable aux saines habitudes de vie réfère à l'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités physiques, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macroenvironnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue ainsi que dans la complexité de leurs interrelations.

# LES ORIENTATIONS

## Orientation 1 : Planifier et aménager la ville pour faciliter l'adoption d'un mode de vie sain

### 1.1 Favoriser l'accès physique et économique pour tous à une saine alimentation

Pour assurer cet accès tout en considérant les facteurs environnementaux, sociaux et monétaires influençant les choix des citoyens, une ville peut agir sur les cinq axes du système alimentaire : la production, la transformation, la distribution, la consommation ainsi que la gestion des déchets. Un système alimentaire durable a des retombées sociales, économiques et environnementales positives pour la collectivité. Il participe à la qualité de vie et à la santé de la population, à la réduction des émissions des gaz à effet de serre et au développement économique.

#### Actions proposées

#### Échéancier

Augmenter le nombre de fontaines d'eau adaptées dans les parcs	2018
Voir la possibilité d'aménager un 2 <sup>e</sup> jardin communautaire dans un secteur où il y a de la demande	2019
Encourager l'agriculture urbaine dans les îlots ou les terre-pleins pris en charge par les citoyens, auprès des CPE et des écoles primaires, dans les nouveaux projets résidentiels ou lors de rénovations	2019
Mettre en place des mécanismes de récupération des aliments et s'assurer de la transformation et de la distribution	2018
Promouvoir l'échange de boutures ou de semences en collaboration avec des partenaires	2018
Varié l'offre alimentaire en proposant des choix sains lors des événements municipaux	2017
Créer des liens avec les agriculteurs et distributeurs de la région pour fournir des produits de qualité à bon prix	2018
Soutenir des initiatives de forêts nourricières	2020
Soutenir la mise en œuvre de cuisines collectives	2020
Promouvoir la consommation d'eau potable lors des événements et rendre plus visibles les points d'eau publics	2018
Soutenir les efforts de réaménagement de la cafétéria intérieure ou extérieure de l'école secondaire pour en augmenter sa fréquentation et encourager la saine alimentation	2018
Voir la possibilité d'augmenter le nombre de points de dépôt de panier de légumes	2018
Voir la possibilité d'associer les dépanneurs avec des producteurs locaux pour augmenter la disponibilité de fruits et de légumes dans certains secteurs	2019

### 1.2 Améliorer les espaces publics d'intérêt pour qu'ils permettent d'y être actif et d'y manger sainement

Les places publiques, les installations municipales, les rues, les parcs et espaces verts sont tous des exemples de lieux déjà fréquentés par un bon nombre de citoyens. Plus les espaces publics sont occupés, attrayants et fonctionnels, plus le sentiment de sécurité s'accroît et plus les interactions sociales sont nombreuses. L'optimisation de ces espaces urbains contribue à la santé des citoyens, entre autres, en incitant les déplacements à pied et à vélo, en y offrant des occasions de jouer, de manger sainement, de se rassembler et de se divertir.

#### Actions proposées

#### Échéancier

Prévoir l'aménagement d'aires de repos lors des prochaines installations de bornes de recharges électriques	2019
Identifier des espaces pour l'allaitement maternel dans les édifices municipaux et lors d'événements tout en sensibilisant d'autres organisations à en faire de même	2019
Sensibiliser les promoteurs lors de la construction et la rénovation des édifices privés afin de favoriser l'accessibilité universelle	2018
Favoriser le jeu libre et actif par l'aménagement de coffres aux sports dans certains parcs	2018
Accompagner les écoles pour les efforts d'aménagement des cours d'école pour les rendre plus actives	En continu
Aménagement d'un site d'interprétation de la nature – parc des étangs Charlebois	En continu
Aménager les rues conviviales dans les quartiers résidentiels	2018
Étudier la possibilité d'offrir des vélos stationnaires et des tapis roulants dans les installations du CCSSJ	2018
Valoriser la proximité du Mont Saint-Bruno et les activités qui peuvent s'y dérouler	2019

### 1.3 Poursuivre le développement du transport actif et collectif

Plus la marche et le vélo seront adoptés comme moyen de transport, plus la ville sera saine. Du même coup, l'utilisation élevée des transports collectifs, de la marche et du vélo est bénéfique pour l'économie et l'environnement. À Sainte-Julie, un bon système de transport collectif permet de joindre les espaces publics et l'aménagement de nouvelles rues contribue au transport actif.

Actions proposées	Échéancier
Mettre en place un programme de subvention pour aider les commerces à se doter de supports à vélo pour encourager le transport actif	2018
Évaluer et adapter les sentiers multifonctionnels pour qu'ils soient accessibles à tous	2019
Soutenir les efforts des entreprises qui souhaitent faciliter les transports actifs chez leur personnel	2019
Ajouter de la signalisation sur les sentiers et pistes cyclables	2018
Poursuivre la gratuité du réseau d'autobus local	En continu
Développer les infrastructures de transport actif	En continu
Soutenir l'implantation des trajets Trotibus vers les écoles	En continu
Aménager des trottoirs sur les rues achalandées ou collectrices	En continu

### 1.4 Encourager un milieu de vie vivant, dynamique et axé sur les gens qui y vivent

Une densité raisonnable et des espaces publics de qualité vont engendrer plus d'activités, plus de déplacements actifs, plus d'interactions sociales et de participation citoyenne dans la vie communautaire. À Sainte-Julie, on souhaite un milieu de vie vivant dans lequel on encourage les citoyens à être à l'extérieur et où les services sont accessibles à courte distance de déplacement, idéalement à pied, à vélo ou en transport en commun. Les quartiers sont attrayants, car ils sont pensés pour l'habitation, les lieux de travail, le développement de l'agriculture urbaine, les commerces et les espaces de divertissement. Des milieux de vie conviviaux et respectueux de l'échelle humaine font des espaces urbains de qualité.

Actions proposées	Échéancier
S'assurer que la Politique des saines habitudes de vie contribue à la bonification des projets inclus dans le PTI	En continu
Dynamiser certains secteurs commerciaux et le centre-ville du Vieux-Village	En continu

## Orientation 2 : Offrir, soutenir et promouvoir des services permettant une vie active et une alimentation saine

### 2.1 Adapter la programmation d'activités récréatives pour animer les lieux publics, encourager la pratique libre et rejoindre les préférences de toutes les clientèles

Pour favoriser la plus grande participation possible, l'offre d'activités est développée en fonction des intérêts, des besoins et des réalités des citoyens de Sainte-Julie. Elle permet de pratiquer des activités en été comme en hiver, tant à l'intérieur qu'en plein air.

Actions proposées	Échéancier
Poursuivre la promotion et l'organisation d'activités dans le cadre du Défi Santé	En continu
Organiser des conférences, des ateliers, des cours et des animations ambulantes pour éduquer la population de tous âges à un mode de vie sain	2018
Bonifier l'offre d'activités physiques gratuites dans les parcs en incluant des activités parents-enfants	2018
Créer des aménagements et organiser des activités favorisant le développement moteur des enfants 0-5 ans	En continu
Offrir de l'animation ambulante dans les parcs où se retrouvent les familles d'enfants de 4 à 12 ans	2020
Améliorer l'accès aux loisirs pour les familles défavorisées	2018
Appuyer les projets qui visent le mieux-être et la vie active des aînés vulnérables	2017
Développer une offre d'activités intergénérationnelles, extérieures et intérieures	2019

### 2.2 Soutenir la tenue d'événements faisant la promotion de saines habitudes de vie en toute saison

Les événements rassembleurs incitant à bouger, à se rencontrer et à découvrir des lieux renforcent le sentiment d'appartenance à Sainte-Julie et développent la promotion de la santé des citoyens.

Actions proposées	Échéancier
Organiser annuellement une journée pour la promotion de la saine alimentation et de l'activité physique	2017
Soutenir les organismes sportifs à organiser des portes ouvertes par lieux d'activités	2017
Souligner le mois du vélo (mai) par diverses activités telles que des conférences et formations	2017
Faire une campagne de sensibilisation ludique et humoristique «Lâcher votre écran» dans les parcs et espaces verts pour inciter les jeunes (et moins jeunes) à limiter leur temps devant un écran	2018

### 2.3 Encourager le partage des connaissances en matière de saines habitudes de vie

L'accès aux connaissances de base sur la saine alimentation, les habiletés culinaires, l'agriculture ou l'activité physique, par exemple, permet l'adoption de comportements bénéfiques pour la santé. Le partage d'expertises, la formation pour les organisations ainsi que l'information sur l'importance des changements souhaités permettront la réalisation de projets innovants nouveaux tout en les aidant à durer dans le temps.

#### Actions proposées

Échéancier

Sensibiliser les organismes aux notions des saines habitudes de vie

2018

### Orientation 3 : Promouvoir la participation et l'engagement pour les saines habitudes de vie

#### 3.1 Allier les forces de multiples partenaires de la communauté dans les actions favorisant un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation

En reconnaissant qu'il faut agir ensemble sur les environnements favorables à la santé et à la qualité de vie, il est nécessaire d'engager les organisations stratégiques pouvant faire de Sainte-Julie une ville reconnue pour sa qualité de vie exceptionnelle. Les partenaires qui œuvrent dans les différents secteurs de la vie julievilloise ont les ressources et l'expertise pour créer un milieu de vie complet, sain et durable.

#### Actions proposées

Échéancier

Mettre en œuvre un mouvement sur les saines habitudes de vie avec le secteur commercial et industriel

2021

#### 3.2 Mettre en valeur les aménagements, les services et les projets inspirants

À Sainte-Julie, la promotion d'un mode de vie sain repose sur des messages clairs, cohérents et pertinents. Des communications diversifiées, réalisées avec le concours des partenaires de la Ville, augmentent la capacité de joindre l'ensemble de la population.

#### Actions proposées

Échéancier

Promouvoir les campagnes nationales qui visent la promotion des saines habitudes de vie

2018

Prévoir des activités découvertes dans les secteurs de la Ville où des aménagements ou réaménagements ont été réalisés afin d'augmenter la compréhension et l'adhésion des citoyens

2018

Promouvoir l'offre d'activités pour les adolescents directement à ceux-ci via les réseaux sociaux ou autres moyens

2018

Voir la possibilité de développer une image de marque de saines habitudes de vie

2018

Faire connaître les bons coups en saines habitudes de vie (écoles, garderies, organismes, entreprises)

2018

Rappeler la prise de position de la Ville en matière de boissons sucrées

2017

Valoriser la consommation d'eau tout en cherchant à diminuer la consommation d'eau embouteillée

2018

#### 3.3 Encourager la participation des citoyens, des organismes et des institutions dans la planification et la réalisation des projets

À Sainte-Julie, il existe des mécanismes de participation des citoyens et des organisations qui leur permettent d'influencer les projets qui ont une incidence sur la communauté. La participation active des partenaires et des citoyens au plan d'action sur les saines habitudes de vie se traduira par leur consultation dans des projets municipaux ou la prise en charge d'actions dans leur propre organisation.

#### Actions proposées

Échéancier

Encourager la création de groupes de marche entre voisins dans tous les quartiers

2018

Promouvoir les saines habitudes de vie dans tous les moyens de communication de la Ville

2017

## En guise de conclusion

Le conseil municipal est fier d'adopter cette politique de saines habitudes de vie, accompagnée d'un plan d'action porté bien sûr par la Ville, mais soutenu par un nombre impressionnant de partenaires. Cohérent avec l'ensemble des actions de Ville, nous chercherons à intégrer la préoccupation des saines habitudes de vie dans nos décisions, dans nos projets et dans nos activités.

Grâce à la volonté et à la détermination de ceux et celles qui ont participé à la réalisation de la politique et du plan d'action, nous poursuivrons ensemble notre travail visant à créer tous les jours un milieu de vie qui favorise la santé des gens qui vivent à Sainte-Julie. Cette politique est l'héritière de cette vision collective qui nous guide depuis de nombreuses années. Elle a été rendue possible parce qu'elle plonge ses racines dans toutes ces années d'investissement dans la recherche d'une qualité de vie toujours meilleure pour les Julievilloises et les Julievillois.

Émettons le vœu que cette politique, et les actions qui permettront qu'elle atteigne ses objectifs, saura trouver écho dans notre population. Si nous sommes fiers de son adoption, nous serons encore plus fiers, dans quelques années, lorsque nous pourrons dire qu'elle aura contribué concrètement à l'amélioration de notre qualité de vie.



Comité des politiques citoyennes