



Mémoire présenté
dans le cadre de la consultation publique
sur la Stratégie gouvernementale de développement durable

**« Une société mobilisée de façon durable en
faveur des saines habitudes de vie. »**

Par Québec en Forme
Janvier 2015



TABLE DES MATIERES

À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME.....	3
INTRODUCTION	4
LES SAINES HABITUDES DE VIE	5
Mobilisation des communautés	5
Modification des environnements	5
Normes sociale.....	7
Milieux défavorisés	8
Pérennité.....	9
CONCLUSION	10
BIBLIOGRAPHIE.....	12

Pour citer ce mémoire :

Québec en Forme (2014). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur la stratégie gouvernementale de développement durable « Une société mobilisée de façon durable en faveur des saines habitudes de vie. »** Janvier 2015.

À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans, et évalue ces deux habitudes de vie comme étant des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, il accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux au quotidien.

Québec en Forme a été fondé en 2002. Depuis 2007, il gère une contribution de plus de 400 millions de dollars provenant du gouvernement du Québec et de la Fondation Lucie et André Chagnon, et ce, pour une période de 10 ans. Aujourd'hui, dans toutes les régions du Québec, 163 communautés locales se mobilisent au sein de regroupements locaux de partenaires¹ et produisent un plan stratégique basé sur le diagnostic de la situation des jeunes et de leurs environnements. Plus de 61 projets régionaux et 42 organismes nationaux sont également soutenus par Québec en Forme. Ce réseau permet de rejoindre plus de 1,5 million de jeunes de 0 à 17 ans et de changer des milieux.

En plus de contribuer à la mobilisation des communautés, l'approche de Québec en Forme permet de maximiser l'efficacité de partenariats intersectoriels, soit des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance, de la santé et du secteur agroalimentaire. En 2013-2014, plus de 70 % de nos investissements ont été octroyés pour soutenir des actions locales qui visent l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille. En plus de contribuer à la mobilisation des communautés et de maximiser l'efficacité des partenariats intersectoriels, les sommes investies permettront de soutenir la formation des intervenants ainsi que divers aspects de plans dédiés à la revitalisation, l'aménagement, l'entretien et la sécurité des parcs, des rues et des cours d'école afin de favoriser le développement des habiletés motrices, la pratique quotidienne d'activités physiques et les déplacements actifs chez les jeunes. Pour les jeunes, et plus particulièrement ceux des milieux défavorisés, ces investissements serviront aussi à faciliter l'accès à des installations sportives et récréatives ainsi qu'à rendre disponibles divers équipements (patins, casques, raquettes, etc.) De telles actions viendront soutenir, ou changer les façons de faire, des intervenants et des gestionnaires dans les centres de la petite enfance, les écoles, les municipalités, les centres communautaires et les organismes communautaires comme les maisons de la famille ou les maisons de jeunes.

À ce jour, plus de 4 200 partenaires de différents horizons travaillent non seulement pour la création d'environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie, mais également pour le développement global des enfants de 0-5 ans, la persévérance scolaire, la prévention de la criminalité ainsi que la lutte contre la pauvreté. Québec en Forme reconnaît que tous les partenaires locaux, régionaux et nationaux possèdent des connaissances, des compétences et des leviers de développement pour créer des conditions favorables afin que tous les jeunes mangent mieux et bougent plus quotidiennement ainsi que pour créer une synergie au profit du développement des jeunes du Québec.

¹ Un regroupement local de partenaires est un groupe composé notamment d'intervenants, de directeurs et d'élus des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé qui engagent leur organisation et qui définissent ensemble des actions à mettre en œuvre pour améliorer les habitudes de vie des jeunes de leur communauté.

INTRODUCTION

Québec en Forme souhaite d'entrée de jeu vous remercier de nous avoir invités à présenter un mémoire sur la *Stratégie gouvernementale de développement durable*. Nous saluons cette démarche de consultation et son caractère mobilisateur pour l'ensemble des acteurs gouvernementaux et la société québécoise préoccupés par les différents enjeux du développement durable.

Québec en Forme considère qu'il existe une convergence entre les principes qui orientent nos actions sur les habitudes de vie et les principes énoncés dans la stratégie. En outre, le fait de travailler sur les habitudes de vie nous amène à travailler également sur plusieurs dimensions du développement durable.

C'est pourquoi nous sommes heureux d'apporter notre contribution aux travaux de cette commission à la lumière de notre expérience des dix dernières années auprès de communautés engagées en faveur des saines habitudes de vie rejoignant ainsi les objectifs de l'orientation 5. Nous aborderons également les questions d'inclusion sociale et de réduction des inégalités sociales et économiques (orientation 4) puisque nous travaillons dans les milieux défavorisés; de même que les questions d'aménagement durable du territoire et du soutien du dynamisme des collectivités (orientation 6) puisque nous visons l'aménagement d'environnements favorables et la prise en charge de leur développement par les communautés. De plus, l'orientation 7 qui concerne la mobilité durable sera mise en lumière tant du point de vue de l'aménagement durable que du transport actif. Finalement, nous en profiterons pour rappeler toute l'importance que prend la pérennité dans l'aspect de développement durable de la stratégie gouvernementale.



LES SAINES HABITUDES DE VIE

Québec en Forme travaille trois orientations spécifiques dans son plan stratégique, c'est-à-dire la mobilisation des communautés, la modification des environnements et la transformation des normes sociales.

MOBILISATION DES COMMUNAUTÉS

Québec en Forme reconnaît que les actions portées par les communautés locales sont les plus porteuses. Ainsi, il soutient plus de 163 regroupements locaux de partenaires qui travaillent en concertation pour susciter des changements durables dans leur communauté. Cela s'inscrit tout à fait dans l'esprit des objectifs 6.2 et 6.3 de la stratégie gouvernementale, soit assurer l'aménagement durable du territoire et soutenir le dynamisme des collectivités.

Pour promouvoir l'acquisition et le maintien des saines habitudes de vie chez les jeunes, les regroupements locaux de partenaires sont invités à :

- réaliser un portrait global de la situation des jeunes et de leurs familles;
- établir un diagnostic des besoins;
- se doter d'un plan multi stratégique et de plans d'action annuels ayant pour but de :
 - contribuer à atteindre plusieurs objectifs visés;
 - permettre de mobiliser les acteurs de la communauté;
 - contribuer à modifier les environnements et, dans certains cas, à transformer la norme sociale;
 - viser des changements souhaités dans les différents milieux de vie des jeunes;
 - avoir une visée populationnelle, mais aussi une approche spécifique pour les milieux défavorisés.

Pour Québec en Forme, ces éléments sont vus comme des conditions gagnantes de la prise en charge et du dynamisme des collectivités. Ces communautés sont soutenues financièrement et accompagnées par des personnes ressources dédiées et compétentes sans autre intérêt que l'amélioration des habitudes de vie et des environnements qui souvent les conditionnent.

MODIFICATION DES ENVIRONNEMENTS

La stratégie gouvernementale de développement durable, dans son orientation 5, aborde la question de la santé de la population à travers deux objectifs : celui de favoriser de saines habitudes de vie et celui d'agir pour que les milieux de vie soient plus sains et plus sécuritaires.

Nous endossons entièrement les conclusions des études scientifiques selon lesquelles la santé de la population dépend de plusieurs facteurs, généralement interreliés. Il faut intervenir en amont des problèmes, en ciblant l'ensemble des déterminants qui influencent, positivement ou négativement, la santé de la population ou de groupes

particuliers au sein de celle-ci. La *carte santé*² du ministère de la Santé et des Services sociaux met en évidence quatre champs, soit les caractéristiques individuelles; les différents milieux de vie; les systèmes comme l'éducation, le monde du travail, la santé et les services sociaux; et, le contexte sociétal global, avec ses dimensions politique, économique, démographique, sociale et culturelle, scientifique et environnementale. Ces derniers comportent leurs propres déterminants spécifiques.

Même si notre mandat porte sur les habitudes de vie, nous convenons de situer celle-ci dans une perspective plus large qui est celle du développement durable des jeunes et de leurs communautés, puisque plusieurs actions sociétales peuvent contribuer à l'un et à l'autre.

La prévention des problèmes de santé et la promotion de saines habitudes de vie doivent agir sur les compétences et les comportements des jeunes et s'incarner d'abord dans les milieux de vie qu'ils fréquentent. À cet effet, des activités d'animation et de formation pour un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation sont présentes dans toutes les communautés et sont offertes à tous les jeunes. Nous sommes ici sur le terrain de l'éducation : aider les jeunes à développer le goût, entre autres, par des ateliers de cuisine, à apprécier des aliments sains en les produisant dans des jardins communautaires, à faire bouger les jeunes dès la petite enfance par des activités de développement moteur, à les inciter à participer régulièrement à des activités adaptées à leur groupe d'âge. Des centaines de projets de cette nature sont soutenus par Québec en Forme partout au Québec.

Cependant, la responsabilité d'une vie saine ne peut pas reposer uniquement sur les individus, surtout pour les jeunes qui sont encore en développement. Il importe de créer des environnements qui sont favorables aux comportements souhaités et qui sont structurants, de manière à produire des effets durables.

Par ailleurs, cette conception d'environnements favorables³ fait désormais de plus en plus consensus, puisqu'elle a fait l'objet de sensibilisation et de formation auprès de 13 000 personnes dans toutes les régions du Québec. En plus, cette conception peut inspirer des interventions à propos d'autres problématiques et dans tous les secteurs de la société. Elle peut également se décliner selon la réalité propre de chaque communauté, et ce, de chaque région.

Ainsi, portés par des partenaires conscients de l'importance d'installer des mécanismes permanents, des projets ont vu le jour ou sont en développement, dont certains sont en

² Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). **La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir** ministère de la Santé et des Services sociaux. Gouvernement du Québec, 26 p.

³ 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 p.

lien avec les objectifs 6.1 concernant l'aménagement durable et 7.1 concernant la planification des transports :

- aménagement urbain de voies actives pour rendre le transport actif accessible et sécuritaire;
- aménagement de pistes récréotouristiques ou d'espaces verts dédiés à la pratique de l'activité physique et au jeu libre;
- projets de ruelles vertes, d'agriculture urbaine et de marchés ambulants;
- transformation d'un terrain de golf en centre de plein air l'hiver.

Ces projets interviennent sur l'environnement physique. D'autres visent à modifier une norme ou à faire adopter une politique :

- règlement de zonage visant à interdire la restauration rapide dans l'entourage des écoles;
- adoption d'une politique d'urbanisme durable, accompagnée d'un plan de mobilité active et d'une politique d'activité physique;
- adoption d'un schéma d'aménagement, de développement et de déplacements durables;
- réduction de la vitesse automobile dans certains quartiers;
- établissement de corridors sécuritaires pour les jeunes qui vont et reviennent de l'école.

L'ensemble de ces projets structurants dépasse ainsi largement les notions de sensibilisation et de gestion des risques en santé pour les citoyens.

NORMES SOCIALES

La transformation des normes sociales est la troisième orientation du plan stratégique de Québec en Forme. À ce sujet, Québec en Forme a participé à des travaux dans le cadre d'une coordination conjointe avec les directions régionales de santé publique et le ministère de la Santé et des Services sociaux. Dans le rapport *Les habitudes de vie, c'est bien normal*, on y précise que les normes sociales sont des « règles » ou des « modèles de conduite socialement partagés », fondées notamment sur des valeurs communes et qu'elles ont un caractère évolutif.⁴ Il serait possible d'influencer cette évolution en faveur des saines habitudes de vie, mais les interventions mises en œuvre doivent être menées conjointement par différents acteurs, avec toute l'ampleur requise et sur une assez longue période de temps.

Il y a sur cette question un parallèle tout à fait plausible entre les saines habitudes de vie et les pratiques écoresponsables. Il s'agit d'un projet à long terme et il faut commencer par des initiatives qui font « bouger l'aiguille ». Certains projets soutenus par Québec en Forme au niveau régional et national ont cette ambition de faire bouger la norme et laissent voir les conditions à réunir pour y arriver. Par exemple, aménager une piste

⁴ Groupe de travail sur la transformation des normes sociales, 2014. Les saines habitudes de vie, c'est bien normal! Rapport, sous la responsabilité de la Coordination conjointe (Québec en Forme - Directions régionales de santé publique - Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec), Québec en Forme, 46 p.

cyclable, ce n'est pas seulement rendre possible le changement dans l'environnement physique, mais aussi de rendre crédible le transport actif comme norme sociale. Par contre, cette seule transformation de l'environnement physique aura supposé au préalable des interventions dans l'environnement économique, notamment pour le financement de l'infrastructure et des normes et politiques locales, dans l'environnement socioculturel aussi puisqu'il faut consulter, publiciser, plaider et convaincre les décideurs et les citoyens.

Des projets comme *WIXX*, campagne sociétale de Québec en Forme, vise à faire bouger les jeunes de 9 à 13 ans dans les écoles, les terrains de jeux et les services de garde, toujours dans un esprit de plaisir. *Manger frais, manger près*, opération de plaidoyer auprès des producteurs, des commerçants et des organismes afin de favoriser la mise sur pied de circuits courts en alimentation, sont dans le mouvement de la transformation de la norme sociale et visent un moment où il y aura suffisamment de citoyens ayant adopté des comportements sains pour justifier la modification de la norme sociale.

MILIEUX DÉFAVORISÉS

De par son mandat, Québec en Forme se préoccupe des milieux défavorisés étant donné que les inégalités sociales et économiques ont une influence sur le mode de vie physiquement actif et l'alimentation des jeunes.

En ce sens, l'orientation 4 de la Stratégie gouvernementale sur l'inclusion sociale et la réduction des inégalités nous interpelle dans le cadre de nos interventions. Ces interventions, pour qu'elles aient des effets positifs, ne peuvent être que de type compensatoire pour les individus, ponctuelles ou de courte durée, mais elles doivent avoir un caractère systémique et toucher toutes les dimensions de l'environnement et entraîner l'adhésion et l'engagement de tous les acteurs, à tous les niveaux de la société.

C'est pourquoi, dans un premier temps, à partir de la combinaison d'un certain nombre d'indices de défavorisation reconnus, Québec en Forme a orienté son déploiement et son niveau de financement des communautés. Par la suite, Québec en Forme véhicule l'importance d'agir de façon précoce auprès des enfants vivant en milieu défavorisé : beaucoup de projets sont soutenus en conséquence, visant à développer les compétences par des interventions directes telles que des ateliers de développement moteur, d'éveil au goût pour tenir compte des inégalités d'accès. D'autres projets visent l'amélioration de l'expérience des jeunes en passant par le perfectionnement des intervenants dans leur milieu.

Nous soutenons par ailleurs des projets régionaux comme *Ça mijote! en Mauricie*, qui vise à développer, soutenir et favoriser le transfert de connaissances et d'habiletés culinaires et sur la saine alimentation aux parents de jeunes âgés de 6 à 11 ans par l'intermédiaire des organismes qui offrent des services aux parents.

Sur la même visée, un projet tel que *La carotte joyeuse*, porté par les partenaires de la MRC Nicolet-Yamaska, permet de récupérer des denrées alimentaires et d'en assurer la

transformation tout en offrant une première expérience de travail valorisante à un groupe de jeunes.

Le projet national *Bonne boîte, bonne bouffe* vise, quant à lui, à créer des conditions propices à une alimentation saine et abordable pour les familles moins favorisées et soutient des groupes d'achat collectif orienté vers le développement durable et l'achat local.

Il est possible, dans une communauté défavorisée, d'atténuer l'insécurité alimentaire des citoyens en compensant l'accès inadéquat ou incertain aux aliments, comme le font par exemple les banques alimentaires. Nous sommes alors en situation d'urgence. Il existe aussi des initiatives orientées sur l'accès à des aliments sains, nutritifs et diversifiés, c'est une question de justice et d'équité, qui allient le renforcement de la capacité des individus, le développement de leurs compétences et des partenariats entre producteurs maraîchers et des cuisines collectives, des ententes avec les supermarchés pour récupérer les produits sains invendus, des ateliers de cuisine et la mise en place de cuisines collectives. Les habitudes de vie deviennent alors un moyen puissant pour accroître, de façon durable, l'estime de soi chez les individus, leur autonomie alimentaire et la prise en charge collective.

PÉRENNITÉ

Le caractère durable du développement souhaité par la Stratégie gouvernementale fait référence à la pérennité des effets des initiatives, des projets, des mesures et des politiques sur la vie des individus et des communautés.

Cette notion recouvre deux dimensions : le temps nécessaire pour « installer les environnements favorables » et « le temps que durent ces changements. »

D'une part, il n'y a pas de génération spontanée dans un projet social de cette envergure : le temps investi en énergies, en interventions et en ressources doit être constamment renouvelé par l'engagement des acteurs, des décideurs et des institutions. C'est dans la durée que se forge la prise en charge du développement durable.

D'autre part, les effets des interventions ont plus de chance de durer si les choix sont pensés pour les générations à venir et avec la contribution des citoyens concernés. Par exemple, un quartier bâti ou rénové en fonction d'un mode de vie actif, de déplacements facilités sur les plans individuel et collectif, sécuritaires, d'accès à des aliments de qualité à proximité, avec des espaces, des installations et des équipements accessibles et à tarification raisonnable sera plus favorable à la qualité de vie des citoyens.

De même que des objectifs de santé intégrés dans les politiques familiales ou des règlements municipaux, plutôt que laissés à la seule discrétion des comportements individuels auront plus de chance d'influencer plus longtemps la qualité de vie des citoyens.

Enfin, la transformation de la norme sociale pour favoriser les saines habitudes de vie ne peut reposer que sur la seule sensibilisation : elle doit passer aussi par la réglementation et la législation quand il est question de santé publique durable, comme on l'a vu pour d'autres comportements.



CONCLUSION

Notre contribution aux travaux de cette commission sur la Stratégie gouvernementale de développement durable s'est voulue ancrée dans notre propre expérience d'interventions aux niveaux local, régional et national. Nous avons voulu montrer, à partir de ce qui se fait dans toutes les régions et dans plus de 163 communautés locales, qu'il est possible de changer positivement les environnements qui influencent les comportements.

Pour réaliser ces changements, il faut un engagement des décideurs, une concertation des acteurs, la réunion de conditions favorables, des ressources qui ne sont pas seulement financières et du temps. C'est ce à quoi sont consacrées toutes nos énergies. Nous sommes à même de constater certaines avancées, mais il reste encore beaucoup de travail à faire pour que les saines habitudes de vie soient au cœur de l'agenda des décideurs. Québec en Forme tient à mentionner que les regroupements locaux de partenaires présents sur le territoire du Québec sont de véritables alliés pouvant appuyer ou faire connaître les orientations en saines habitudes de vie de la Stratégie gouvernementale de développement durable.

Un bon nombre d'actions visant des changements durables au niveau des saines habitudes de vie rejoignent les objectifs de développement durable. En ce sens, nous vous recommandons :

- de rendre cette complémentarité plus explicite dans la stratégie;
- que l'objectif 4.3 soit élargi pour porter sur des mesures non pas qu'individuelles, mais également plus collectives, comme celles illustrées plus haut;
- que la section portant sur l'objectif 5.1 illustre plus concrètement comment les environnements favorables contribuent à l'acquisition et au maintien des saines habitudes de vie.

Compte tenu de notre engagement à promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes de 0 à 17 ans, Québec en Forme tient à vous manifester son intérêt pour collaborer à un futur plan d'action.



BIBLIOGRAPHIE



Groupe de travail sur la transformation des normes sociales. (2014). **Les saines habitudes de vie, c'est bien normal!** Rapport, sous la responsabilité de la Coordination conjointe (Québec en Forme - Directions régionales de santé publique - Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec), Québec en Forme, 46 p.

Gouvernement du Québec. (2015). **La Stratégie gouvernementale de développement durable révisée.** [En ligne]

http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/developpement/strategie_gouvernementale/strategie-DD.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). **La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir** ministère de la Santé et des Services sociaux, Canada, 26 p.

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 p.



Siège social
1075, rue Champflour
Trois-Rivières (Québec)
G9A 2A1
quebecenforme.org

