

SECTION 4.13

Saines habitudes de vie



VELO DE MONTAGNE EN FAMILLE
PHOTO - CIRCUITS FRONTIERES

Les environnements essentiels pour la santé publique et de saines habitudes de vie

CHAPITRE 4 : LES OBJECTIFS ET STRATÉGIES D'AMÉNAGEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT

Section 4.13 : Les environnements essentiels pour la santé publique et de saines habitudes de vie

En 2014, les douze municipalités constituant de la MRC de Coaticook signaient une charte des saines habitudes de vie par le biais du conseil de la MRC.

Cet engagement des élus visait la prise en considération de la santé dans toutes les décisions municipales. L'objectif était de favoriser la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie ou, autrement dit, à la qualité de vie.

La MRC de Coaticook fait figure de pionnière à bien des égards en ce qui concerne les saines habitudes de vie (SHV). Plusieurs initiatives ont été lancées dans la MRC de Coaticook au cours des dernières années, dont la planification des déplacements sécuritaires des écoliers dans le cadre du programme « À pied, à vélo, ville active ».

Il ne faut jamais oublier que l'objectif principal de l'aménagement du territoire et de l'urbanisme est l'amélioration de la qualité de vie des citoyens, dans toute sa complexité.

Résumé de la Charte des saines habitudes de vie – Engagements de la MRC de Coaticook

« Parce que les saines habitudes de vie contribuent à la santé de chacun de nous, il est de notre engagement de les faciliter et de les promouvoir. Concrètement, nous nous engageons au développement et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes en :

- Favorisant les décisions, autant que possible, qui tiennent compte d'un mode de vie physiquement actif et de saine alimentation;
- Favorisant l'accessibilité à des activités physiques ou des lieux indépendamment de la condition sociale, économique et socioculturelle des jeunes et de leur famille;
- Favorisant le renforcement du partenariat sur le territoire pour le projet Manger, Rire, Courir, par les partenaires pour de saines habitudes de vie, en participant et en facilitant le développement des actions dans les milieux. »



Source : Manger Rire Courir, Regroupement de partenaires pour les saines habitudes de vie dans la MRC de Coaticook

Interventions en milieu municipal sur les saines habitudes de vie

Une étude réalisée dans le monde municipal entre janvier et avril 2013 par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé (RQVVS) a permis « d'identifier les façons d'accroître l'impact des interventions municipales en matière de saines habitudes de vie. » Voici les six principes qui en découlent :

1. Il n'y a pas de solution unique, il faut partir des besoins et des capacités du milieu
2. Il faut intégrer la santé dans ce que l'on fait
3. Il faut se sensibiliser et sensibiliser les autres
4. Le citoyen doit demeurer au cœur de nos décisions
5. Il est nécessaire de travailler en partenariat pour augmenter nos impacts
6. Il faut planifier de façon globale.



Source : RQVVS, « Interventions en milieu municipal sur les saines habitudes de vie : état de situation et synthèse des consultations auprès des acteurs municipaux », 1^{er} trimestre 2014, consultée en ligne.

CHAPITRE 4 : LES OBJECTIFS ET STRATEGIES D'AMENAGEMENT ET DE DEVELOPPEMENT

4.13.1 : Maintien et développement d'environnements favorables aux saines habitudes de vie : un enjeu de santé publique

Les environnements favorables aux saines habitudes de vie constituent des conditions gagnantes d'une population en santé. Il peut s'agir :

1. de l'environnement de **santé**, constitué des services de santé à proprement dit;
2. de l'environnement **alimentaire**, constitué des commerces formant l'offre alimentaire d'un quartier ou d'un village (épicerie, marché public, etc.);
3. de l'environnement **bâti**, constitué principalement de la rue et de ce qui l'entoure (sécurité des usagers de la route, par exemple);
4. de l'environnement **dynamique**, constitué des activités structurées ou non et qui incitent la population à bouger (loisirs, sports, etc.).

La MRC de Coaticook peut veiller à la santé publique dans son SADD par les différents moyens dont elle dispose en matière d'aménagement du territoire. La santé publique est un domaine très vaste qui est d'ailleurs abordé indirectement dans les sections suivantes de ce SADD.

4.3.2 Milieux de vie de qualité : Une bonne planification des usages sur le territoire assure le maintien et la création de milieux de vie de qualité et sécuritaires. Aussi, il est question du maintien de la végétation dans les secteurs habités et de l'identification des secteurs prioritaires à développer pour assurer à la population des services et équipements de qualité (loisirs, eau potable, etc.).

4.6 Transport : Le transport au sens large (personnes, marchandises, énergie) constitue un enjeu considérable de santé publique, tant sur le plan de la pollution environnementale (air, eau, sonore, etc.) que sur le plan des accidents qui lui sont associés.

4.12 Biodiversité et services écologiques : Ce thème est à la base d'une stratégie d'adaptation aux changements climatiques. La protection des écosystèmes naturels favorise le maintien des services écologiques que nous rend la nature, tels que le rafraîchissement de l'air ambiant en milieu urbain, la rétention des eaux de pluie, la filtration de l'eau, etc.

La santé publique traduite sur un territoire doit répondre aux besoins de la population.

Voici quelques faits saillants décrivant ou influençant l'état de santé générale de la population de la MRC de Coaticook :

- Les citoyens affichent un fort sentiment d'appartenance et un fort sentiment de sécurité.
- La MRC se distingue par une faible mobilité résidentielle, qui dénote un attachement au territoire.
- On observe toutefois des risques d'insécurité alimentaire causés par la présence de nombreux déserts alimentaires.
- Près de **neuf adultes sur 10 ont un médecin de famille**, un taux supérieur à celui de l'Estrie.
- La MRC se démarque défavorablement par des taux élevés de décès causés par des accidents de la route et des taux élevés d'hospitalisation attribuables aux accidents de véhicules hors route. Bon an mal an, **on fait état dans la MRC de plus de 20 hospitalisations et de cinq décès imputables à des accidents sur la route ou hors route** impliquant un véhicule à moteur.
- **Près de six adultes sur 10 (58 %) présentent un surplus de poids**, ce qui est légèrement supérieur au taux estrien (54 %). Cette problématique affecte les hommes (67 %) plus que les femmes (48 %). Bien que la proportion de personnes en surpoids augmente avec l'âge, la situation chez les jeunes est préoccupante : 21 % des élèves du secondaire et 38 % des jeunes adultes (18 à 29 ans) sont en surplus de poids.
- Les quelque **3 500 aînés de la MRC représentent 18 % de la population**. En 2031, ce groupe représentera 30 % de la population.
- La taille relativement petite (moins de 2 km²) de 14 des 15 périmètres d'urbanisation présente un bon potentiel pour les déplacements actifs.
- Les citoyens de la MRC bénéficient depuis peu de deux marchés publics estivaux, ceux de Coaticook et de Compton.
- Les grandes distances à parcourir entre les différents points de services, souvent sur le territoire d'autres municipalités, favorisent une utilisation intensive de l'automobile, principalement là où il n'y a pas de transport en commun.

Le développement d'environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie représente donc un défi de taille pour la MRC de Coaticook. La réalité du territoire rural de la MRC requiert une bonne dose d'innovation afin de répondre aux besoins et attentes de la population, et ce, dans le contexte des ressources

humaines et financières limitées des municipalités de la MRC. La MRC de Coaticook a décidé d'agir, dans le cadre de son SADD, sur l'ensemble des quatre environnements, comme en témoignent les objectifs et les stratégies présentés ci-dessous.

Objectifs

a) Assurer le maintien et l'accessibilité des services, équipements et infrastructures reliés à la santé¹

Cet objectif concerne l'environnement de santé, au sens strict du terme. Le vieillissement de la population au Québec n'est plus une surprise. Et ce phénomène s'intensifiera au cours des prochaines années dans la MRC de Coaticook.

Le vieillissement se traduit souvent en milieu rural par la vente de la maison qui permet aux aînés de se rapprocher des services de santé. Dans notre MRC, cela signifie un déplacement vers Coaticook. En effet, l'essentiel des services de santé se retrouve dans la Ville de Coaticook :

- L'ensemble des services de santé fournis par le CSSS de la MRC de Coaticook est dispensé à Coaticook au 138 rue Jeanne-Mance. On y retrouve le CLSC, le centre hospitalier et le CHSLD. Le maintien de ces services à Coaticook est primordial pour la population de la MRC.
- Le groupe de médecine familiale des Frontières offre ses services à la place JR Lefebvre.
- Coaticook compte aussi des cabinets de dentistes et de denturologistes.
- Le Centre d'activités de jour de Dixville du CIUSSS de l'Estrie-CHUS situé au 350, rue St-Alexandre à Dixville.

Le transport devient incontournable. Celui-ci doit être accessible à tous, tant physiquement et que financièrement.

¹ NOTE : Tous ces équipements sont identifiés aux figures illustrant les périmètres d'urbanisation (cf. : 4.3.1).

CHAPITRE 4 : LES OBJECTIFS ET STRATÉGIES D'AMÉNAGEMENT ET DE DÉVELOPPEMENT

À titre informatif, on retrouve également sur le territoire de la MRC :

- un établissement du CRDITED Estrie à Dixville, mieux connu sous le nom de Dixville Homes, pour les personnes souffrant de déficiences psychologiques;
- une maison d'hébergement pour femmes violentées située à Martinville (La Bonne œuvre inc.).

b) Assurer le maintien des commerces et services de proximité (cf. : 4.4.1 Maintien des commerces et services de proximité)

Cet objectif vise principalement l'environnement alimentaire. Les commerces de proximité sont essentiels à la vitalité des communautés, petites et moins petites. Et il s'agit très souvent d'une offre alimentaire (dépanneur, petit marché, etc.), qui peut devenir un enjeu de santé publique, en fonction de l'offre des aliments offerts. Dans la MRC, plusieurs municipalités constituent de véritables déserts alimentaires.

En milieu plus urbain, il y a aussi un enjeu de localisation de certains détaillants alimentaires à proximité des écoles. Les commerces de restauration rapide ne devraient pas être situés trop près des écoles, dans la mesure du possible, et ne devraient pas être l'unique offre de restauration dans un quartier. Dans le centre de services qu'est Coaticook, il serait opportun par exemple que les restaurants de ce type soient assujettis à certaines normes de contingence au centre-ville.

c) Harmoniser des usages autorisés pour maximiser la santé, la sécurité et le bien-être général dans les différents milieux de vie (cf.: objectif a) de 4.3.2 Création de milieu de vie de qualité)

Cet objectif vise les environnements bâti et dynamique. Les usages autorisés dans les milieux de vie sont les activités qui occupent le bâti et génèrent les flux de circulation. Il est primordial d'harmoniser ces usages afin de créer des mouvements favorables et sécuritaires des populations.

d) Développer et améliorer l'accès des espaces collectifs dans un esprit de planification régionale

Cet objectif vise les environnements bâti et dynamique. Quand on aborde la question des espaces publics, on pense immédiatement au parc municipal près de chez soi. Mais qu'en est-il de la rue? Du trottoir? Des sentiers en forêt? Du « skate-park »? De la cour d'école? Tous ces espaces ouverts à tous sont des espaces publics. Le terme « espace collectif » est plus représentatif et plus évocateur, car il renvoie davantage au caractère rassembleur du lieu.

Les espaces collectifs permettent la pratique d'activités physiques, favorisent les modes de transport actif et peuvent même réduire les inégalités au sein d'une population. En aucun cas, ces espaces ne doivent être discriminatoires quant au sexe, à l'âge, au revenu, etc. Et il importe que les municipalités se questionnent sur leurs espaces collectifs : Sont-ils intéressants? Sécuritaires? Accessibles? Ces questions sont aussi valables pour la rue, trop souvent associée strictement à la circulation automobile. Cet espace est aussi collectif et doit (re)devenir un lieu de rencontres humaines.

La santé publique passe inévitablement par la pratique d'activités physiques. Les équipements sportifs et récréatifs d'envergure sont concentrés à Coaticook (parc Laurence, parc de la Gorge de Coaticook). Les autres municipalités développent également leurs espaces collectifs avec des équipements sportifs et de loisirs de qualité. Ces mesures morcelées peuvent engendrer des incohérences régionales et, au final, une diminution de l'offre de services à la population. Les municipalités gagneraient à assurer une complémentarité de leur offre d'équipement au sein de leurs espaces collectifs respectifs.

Stratégies

1. Planifier le transport collectif et adapté sur tout le territoire de la MRC dans une perspective d'accessibilité des services essentiels aux saines habitudes de vie (santé, alimentation, loisirs, etc.)
2. Soutenir les municipalités locales dans la planification territoriale des espaces collectifs, et encourager une localisation optimale d'un point de vue de l'accessibilité à tous, et par tous les modes de déplacement
3. Recommander aux municipalités locales qu'elles perçoivent, un montant minimal pour l'aménagement de parcs et espaces verts

lors d'opération cadastrale (voir encadré « Contributions aux fins de parc, terrains de jeux et espaces naturels ») (cf. :4.3.2)

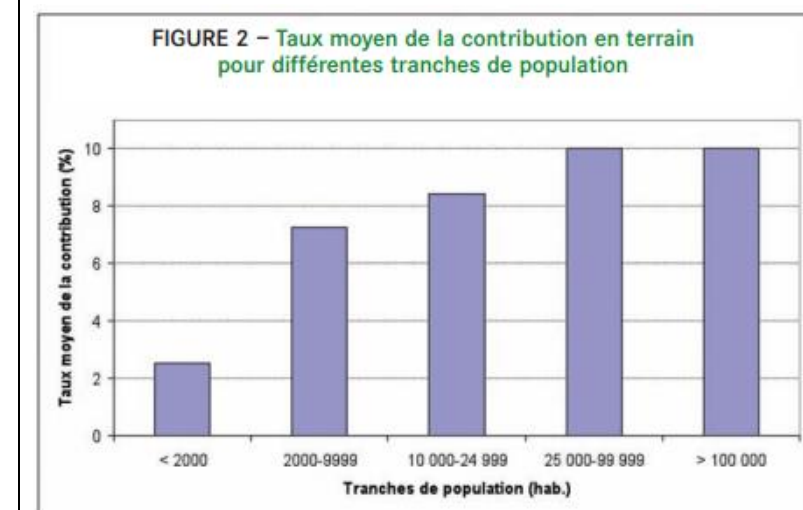
4. Élaborer, dans une planification intégrée des cœurs villageois (p. ex., PPU), une réglementation d'urbanisme, des outils et des programmes d'aide visant la concentration des commerces essentiels à la vitalité des petites communautés (cf. : 4.4.1 stratégie 1)
5. Soutenir les municipalités intéressées à réglementer la planification de leur offre commerciale alimentaire.

Contributions aux fins de parcs, terrains de jeux et espaces naturels

La LAU prévoit qu'une municipalité peut exiger une contribution au fond de parc, terrains de jeux et espaces verts.

Le document de veille sur les contributions aux fins de parc, terrains de jeux et espaces verts présente le résultat d'un portrait réalisé en 2011 et publié dans la revue *Urbanité* du printemps 2011.

La figure 2 de ce document, reproduite ci-dessous, représente le taux moyen de la contribution en lien avec la taille (habitants) des municipalités.



Source : *Urbanité*, printemps 2011