



POLITIQUE DES SAINES HABITUDES DE VIE

2024-2034



*Agir collectivement
pour vivre sainement*



TABLE DES MATIÈRES

MOT DU MAIRE	4
MOT DU PRÉSIDENT DE LA COMMISSION SAINES HABITUDES DE VIE, SPORT ET PARCS	4
MOT DE LA PORTEUSE DU DOSSIER	5
PRÉAMBULE	6
Une démarche importante pour la santé de la population	8
Des environnements existants.....	10
Mission.....	12
ORIENTATIONS ET OBJECTIFS.....	13
Orientation 1	14
Orientation 2	17
Orientation 3	18
CONCLUSION	19
REMERCIEMENTS.....	20





MOT DU MAIRE

Grâce à une approche globale et transversale, la Politique des saines habitudes de vie se concrétisera par des gestes simples au quotidien. Son objectif est de nous doter non seulement d'une vision commune, mais également de moyens tangibles à même de faire de Repentigny un milieu de vie en santé.

C'est dans ce contexte que nous sommes fiers de vous présenter notre toute première Politique des saines habitudes de vie, véritable catalyseur d'initiatives favorables au bien-être tant physique que mental de notre population.

Elle est à l'image des besoins et des attentes des Repentignoises et Repentignois, en reconnaissant l'importance de mettre en place des mesures structurantes pour confirmer son succès.

Notre politique incarne également un bel exemple de notre vivre-ensemble et représente l'aboutissement d'une volonté citoyenne de contribuer à bâtir un milieu à échelle humaine et en santé.

Vivre sainement à Repentigny, c'est notre engagement, notre priorité et surtout notre fierté!

NICOLAS DUFOUR



MOT DU PRÉSIDENT DE LA COMMISSION SAINES HABITUDES DE VIE, SPORT ET PARCS

La pratique régulière d'activité physique est source de qualité de vie et contribue de manière importante à maintenir une santé saine et équilibrée. Pour y parvenir, nous devons mettre en place des milieux vivifiants qui éveillent l'intérêt et la motivation. Cette politique permettra à la Ville de mettre en valeur et optimiser les acquis déjà en place sur le territoire, et ce, tout en intégrant de nouvelles tendances visant l'amélioration de la forme physique.

Ainsi, les jeunes, les moins jeunes et les aînés pourront profiter de différents services et installations qui assureront leur bien-être tout en leur procurant un cadre de vie des plus stimulants.

JOUBERT SIMON



MOT DE LA PORTEUSE DU DOSSIER DES SAINES HABITUDES DE VIE ET MEMBRE DE LA COMMISSION

Plus que jamais, Repentigny est interpellée par la santé de sa population et encourage le plus grand nombre de ses résidentes et résidents à profiter au mieux de la vie! Pour que les membres de sa communauté puissent aspirer à être plus actives et actifs et en santé dans leur quotidien, la Ville veut leur procurer les outils, les moyens et les conditions pour y arriver.

Il s'agit, à titre de municipalité, de créer des environnements qui inspireront des habitudes de vie équilibrées et satisfaisantes pour vous, gens de Repentigny! Que ce soit par l'aménagement des milieux de vie ou la mise en place d'une offre sportive et culturelle des plus riches en possibilités, il nous importe d'offrir des lieux inclusifs, créatifs, accueillants et inspirants qui influenceront positivement des pratiques et des comportements de santé liés à un bien-être tant physique qu'émotionnel. Par exemple, faire une marche au soleil ou un jogging matinal, profiter d'une nuit de repos paisible, voir un spectacle entre amis ou apprécier une œuvre d'art sont autant de façons de susciter le bien-être dans la vie de tous les jours.

Voilà comment Repentigny aspire à se démarquer par une approche innovante et holistique des saines habitudes de vie, c'est-à-dire en intégrant dans notre routine un mode de vie équilibré et durable.

La mise en œuvre de cette politique nous permettra assurément d'accomplir cette mission!

MARTINE GENDRON

PRÉAMBULE

La Politique des saines habitudes de vie de la Ville de Repentigny découle d'une forte volonté de la municipalité d'agir sur les environnements politiques, économiques, physiques et socioculturels de son territoire afin de les rendre plus favorables à l'adoption de saines habitudes de vie pour toutes et tous, et ce, en assurant une qualité de vie propice au bien-être physique, psychologique et social de sa population.

En tenant compte de la mission de l'organisation municipale et de sa responsabilité d'offrir des services de qualité à l'ensemble de sa collectivité, la Ville de Repentigny s'engage, par la présente politique, à mettre en place les éléments requis pour créer et maintenir un environnement culturellement sécurisant et exempt de discrimination sous toutes ses formes.

Elle prendra vie dans un milieu sain, inspirant, accueillant et sécuritaire en suscitant l'adoption de gestes simples au quotidien, notamment :

- se déplacer activement;
- profiter des espaces verts, bleus (plans d'eau) et blancs (espaces verts enneigés);
- prendre soin de soi;
- manger sainement;
- bouger souvent;
- s'impliquer collectivement.



Déplacez-vous
activement



Profitez des espaces
verts, bleus et blancs



Impliquez-vous
collectivement



Vivez dans un milieu sain, inspirant,
accueillant et sécuritaire

*Agir collectivement
pour vivre sainement*

 Repentigny
Sépanouir



Mangez sainement



Bougez
souvent



Prenez soin
de vous

UNE DÉMARCHE IMPORTANTE POUR LA SANTÉ DE LA POPULATION

Depuis près de 20 ans, une prise de conscience collective a amené le gouvernement du Québec et les différents acteurs impliqués auprès de la population, dont les municipalités, à faciliter la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Cette initiative vise notamment à contrer les maladies chroniques causées par un mode de vie sédentaire et une mauvaise alimentation. Pour démontrer l'état de santé de la population de Repentigny, nous nous basons sur les données et les statistiques de la région de Lanaudière¹.

Perception de l'état de santé physique (% ne se percevant pas en bonne santé physique)

Années	Genre	Lanaudière	Québec
2014-2015	Femmes	11,5 %	10,7 %
	Hommes	9,5 %	9,8 %
2020-2021	Femmes	10,5 %	11,2 %
	Hommes	11,1 %	10,4 %

Population de 15 ans et plus active dans les activités de loisir et de transport

Années	Genre	Lanaudière	Québec
2014-2015	Femmes	30,9 %	38,4 %
	Hommes	41,2 %	43,7 %
2020-2021	Femmes	28,1 %	33,1 %
	Hommes	33,9 %	35,4 %

Plus ou moins 10 % de la population lanaudoise ne se perçoit pas en bonne santé physique.



Entre 2014 et 2021, une baisse du niveau d'activités de loisir et de transport actif est notée tant chez les hommes que les femmes, la baisse la plus significative étant chez les hommes. Le groupe d'âge qui a connu une plus forte baisse est celui des 15-24 ans (baisse d'un peu plus de 16 % du nombre de personnes actives dans ce groupe d'âge). En général, la population lanaudoise est moins active que la moyenne québécoise, tout genre et groupe d'âge confondus.

¹ « Les Lanaudois sont-ils suffisamment actifs? », *On surveille pour vous, Bulletin d'information lanaudois no 56, Service de surveillance, recherche et évaluation, Direction de santé publique, 2017.*

A person wearing a colorful, multi-colored striped shirt is pouring water from a clear glass pitcher into a tall, clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash in the glass. The background is softly blurred, showing the person's torso and arms. On the right side of the image, there are decorative graphic elements consisting of overlapping semi-circles in shades of blue, green, and white, resembling stylized leaves or petals.

Population de 15 ans et plus consommant au moins quatre verres d'eau par jour

Années	Genre	Lanaudière	Québec
2020-2021	Femmes	52,6 %	53,8 %
	Hommes	50,1 %	51,3 %

Données non disponibles pour les années antérieures

Plus de la moitié des Lanaudois consomment au moins 4 verres d'eau par jour. Les 45-54 ans sont ceux qui boivent le plus d'eau.

DES ENVIRONNEMENTS EXISTANTS

Repentigny possède déjà sur son territoire plusieurs aménagements favorables aux saines habitudes de vie. Aussi, la Politique vise leur valorisation, leur bonification et leur développement. Plus particulièrement, Repentigny s'appuie sur les atouts suivants :



INSTALLATIONS INTÉRIEURES

- un centre aquatique
- un complexe sportif
- un centre communautaire de loisirs

INSTALLATIONS EXTÉRIEURES

- un skatepark
- une piste de pumptrack
- six piscines extérieures
- neuf jeux d'eau
- plus de 260 plateaux d'activités physiques extérieurs
- 11 buttes de glissade, plus de 25 patinoires et anneaux de glace extérieurs
- un jardin communautaire comptant 144 jardinets



ESPACES NATURELS

- deux grands plans d'eau : le fleuve Saint-Laurent et la rivière L'Assomption
- 57 parcs et espaces verts dont deux parcs régionaux : le parc de l'Île-Lebel et Les Sentiers de la Presqu'île



Parc Saint-Laurent



DÉPLACEMENTS ACTIFS ET COLLECTIFS

- 86 kilomètres de trottoirs
- 70 kilomètres d'itinéraires cyclables
- un réseau de transport collectif assuré par exo

PARTENAIRES

- une offre d'activités de loisir diversifiée proposée toute l'année par la Ville et ses organismes partenaires
- deux arénas de propriété privée faisant l'objet d'une entente de location à long terme
- un centre récréatif de propriété privée faisant l'objet d'une entente de location à long terme
- accès à plus de 32 gymnases dans plusieurs écoles primaires et secondaires grâce à une entente avec le Centre de services scolaire des Affluents
- plus de 150 organismes reconnus dans les secteurs communautaire et du loisir



Complexe sportif Gilles-Tremblay

MISSION

La Ville de Repentigny met en place les éléments favorables à l'adoption de saines habitudes de vie pour l'ensemble de la population, et ce, eu égard à la condition physique ou situation socioéconomique des individus. Elle compte réaliser cette mission afin de permettre l'amélioration de la qualité de vie et contribuer au mieux-être individuel et collectif sur l'ensemble de son territoire tout au long de l'année.





ORIENTATIONS ET OBJECTIFS

ORIENTATION 1

DES ENVIRONNEMENTS CONTRIBUANT À L'AMÉLIORATION
DES SAINES HABITUDES DE VIE

ORIENTATION 2

UNE VILLE ENGAGÉE EN MATIÈRE DE SAINES HABITUDES DE VIE

ORIENTATION 3

DES PARTENARIATS COMPLÉMENTAIRES ET DURABLES
POUR DES SAINES HABITUDES DE VIE

Agir collectivement pour vivre sainement

ORIENTATION 1

DES ENVIRONNEMENTS CONTRIBUANT À L'AMÉLIORATION DES SAINES HABITUDES DE VIE

Adopter et maintenir de saines habitudes de vie ne reposent pas uniquement sur les épaules des membres de la communauté. La Ville de Repentigny joue un rôle important dans l'assurance d'une bonne qualité de vie pour sa population en offrant des équipements, des infrastructures et des activités répondant à leurs besoins. Pour soutenir ce rôle, Repentigny a dans sa ligne de mire les objectifs suivants :

1.1 **Consolider et développer les espaces verts, bleus et blancs afin que toutes et tous puissent profiter des activités de plein air**

1.1.1 Planifier les interventions dans les parcs et espaces verts en cohérence avec la Politique :

- préparer la mise en œuvre du plan directeur des parcs et espaces verts 2023-2033;
- développer un concept d'aménagement des Sentiers de la Presqu'île en collaboration avec la Ville de Mascouche et planifier sa mise en œuvre;
- poursuivre la planification de la conversion des systèmes d'éclairage à de l'éclairage à DEL dans les parcs et analyser la possibilité d'automatiser les systèmes.

1.1.2 Assurer une meilleure accessibilité aux parcs, espaces verts, berges et plans d'eau pour toute la communauté :

- maintenir les efforts visant à bonifier les accès et développer l'offre de promenades en bordure du fleuve Saint-Laurent et de la rivière L'Assomption;
- analyser la faisabilité d'un projet pilote de mise en valeur des ruelles existantes dans le secteur Ouest;

- poursuivre la revitalisation et la bonification du mobilier urbain en portant une attention particulière à l'accessibilité universelle;
- développer des parcours et des places ludiques pour créer des environnements propices à la réduction du stress et à la création de liens sociaux solides;
- s'inspirer des meilleures pratiques afin de favoriser la mise en place d'aménagements accessibles permettant à toute la population de fréquenter les installations municipales;
- revoir et optimiser l'offre d'activités toutes-saisons.



1.2 Rendre davantage accessible et inclusive l'offre en culture, loisir et sport

1.2.1 Assurer une meilleure inclusion et l'accessibilité aux activités et installations culturelles, de loisirs et sportives pour tous les résidents :

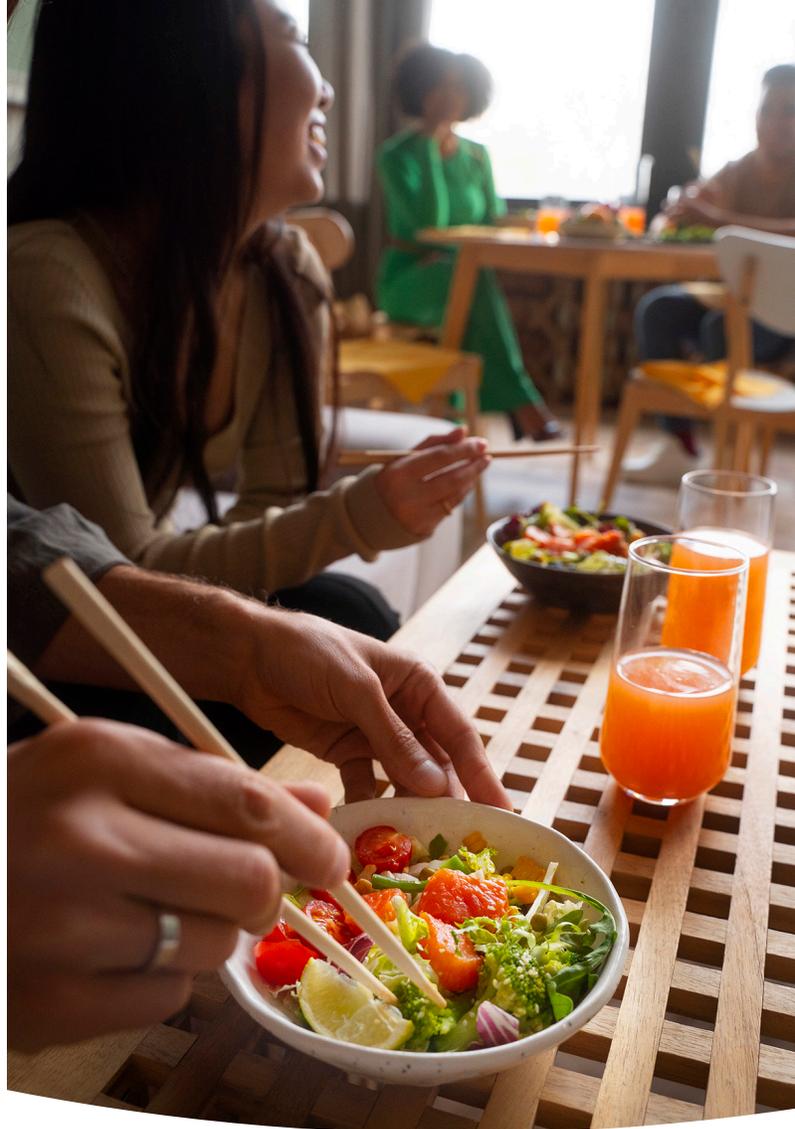
- encourager la bonification de l'offre d'activités :
 - à l'intention des parents lors des activités pour les enfants;
 - durant les vacances hivernales;
 - en période estivale pour les 65 ans et plus;
 - destinées aux 15 à 29 ans;
 - évaluer la pertinence de poursuivre, sous sa forme actuelle, le programme *Expérience Loisirs*¹.
- améliorer le processus d'inscription afin de le rendre plus simple, plus intuitif et plus accessible;
- agir à titre de facilitateur dans le déploiement d'une offre de sports émergents;
- rester à l'affût des opportunités permettant d'allier culture et activité physique;
- encourager le développement d'un projet de location d'équipements de loisir.

1.3 Faciliter l'accès et la mise en place d'environnements favorables à une saine alimentation

1.3.1 Offrir des environnements favorables à une saine alimentation :

- travailler à l'élaboration d'une politique d'agriculture urbaine;
- favoriser la mise en place de projets d'aménagements paysagers comestibles tout en y privilégiant la tenue d'activités en lien avec la saine alimentation;

1. Actuellement, le programme *Expérience Loisir* permet, aux personnes à faible revenu, l'accessibilité gratuite à des places laissées vacantes pour des activités de loisirs et pour les camps de jour offerts par la Ville de Repentigny.



- promouvoir les installations de fontaines d'eau sur le territoire de la Ville;
- encourager une offre alimentaire saine lors d'événements et d'activités publics;
- réaliser une étude de faisabilité de l'implantation d'un marché public;
- maintenir le partenariat avec les écoles relatif aux jardins extérieurs aménagés par les élèves;
- poursuivre le partenariat avec l'organisme Frigos verts visant à réduire le gaspillage alimentaire, à permettre l'accès gratuit à de la nourriture et à favoriser l'entraide.

1.3.2 Offrir une programmation d'activités reliées à l'agriculture et la saine alimentation :

- encourager l'offre d'activités permettant de développer des compétences culinaires et de jardinage.

1.4 **Entretien, sécuriser et bonifier les aménagements en transport actif afin de faciliter les déplacements**

1.4.1 Entretien, sécuriser et bonifier les réseaux de transport actif :

- élaborer un plan d'intervention et de sécurisation aux abords des parcs et des écoles;

- poursuivre, conformément au plan directeur de transport actif, les investissements permettant le prolongement et l'amélioration de la desserte cyclable et piétonnière, incluant les haltes et les stationnements pour vélos;
- Évaluer la possibilité de déneiger certaines pistes cyclables situées dans des tronçons stratégiques.

1.4.2 Soutenir les initiatives en matière de transport actif.





ORIENTATION 2

UNE VILLE ENGAGÉE EN MATIÈRE DE SAINES HABITUDES DE VIE

La mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie nécessite un travail d'équipe et une ouverture face à l'innovation. À Repentigny, cela se concrétise par une implication transversale de ses services permettant à toute la collectivité de partager une vision commune pour :

2.1 Promouvoir, de manière engageante, les saines habitudes de vie

2.1.1 Adapter et diversifier le contenu et les modes de communication afin d'informer l'ensemble de la population.

2.2 Adopter une position d'ouverture dans la réglementation pour des projets d'innovation en matière de saines habitudes de vie

2.3 Assurer la pérennité et la transversalité de la démarche

2.3.1 Profiter des possibilités de financement relatives aux saines habitudes de vie.

ORIENTATION 3

DES PARTENARIATS COMPLÉMENTAIRES ET DURABLES POUR DES SAINES HABITUDES DE VIE

La contribution du milieu à l'élaboration de la Politique des saines habitudes de vie est essentielle pour en assurer la diffusion au plus grand nombre de personnes de tous âges, de toutes conditions sociales et de toutes origines. Afin d'optimiser ses actions sur le territoire, la Ville a pour objectif de :

3.1 Travailler de concert avec les partenaires du milieu dans le cadre de leurs projets en saines habitudes de vie

- 3.1.1 Consolider et développer des partenariats avec les acteurs du milieu;
- 3.1.2 Faciliter le déploiement d'initiatives en saines habitudes de vie par des organismes reconnus par la Ville.

3.2 Encourager la participation et les initiatives citoyennes en saines habitudes de vie

- 3.2.1 Agir à titre de facilitateur auprès des citoyens.nes dans la mise en place de projets porteurs de changements positifs en matière de saines habitudes de vie.

3.3 S'associer à des campagnes et activités locales, régionales et nationales



CONCLUSION

Pour le bien-être des Repentignoises et Repentignois ainsi que celui des générations futures, Repentigny s'engage à travailler ardemment au déploiement et à la mise en œuvre de cette politique de manière à créer les meilleures conditions facilitant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Pour ce faire, un plan d'action triennal sera élaboré et un comité de travail sera mis en place afin d'assurer un suivi annuel de la démarche.

Sachant que les investissements en temps, de même qu'en ressources humaines et financières nécessaires sont ambitieux, Repentigny s'engage à mettre ses équipes à contribution pour la réalisation de cette politique historique.

Forte de ses partenariats, la Ville sait qu'elle peut également compter sur eux pour jouer un rôle de premier plan dans le cadre de mandats spécifiques. De plus, grâce à son approche proactive, la Ville reste toujours à l'affût des sources de financement et des leviers de développement disponibles.

Enfin, la Ville invite la population à profiter pleinement des environnements, activités et services variés présents sur le territoire, lesquels sont propices à l'adoption d'un mode de vie sain favorisant le bien-être.



REMERCIEMENTS

La Ville de Repentigny tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont pris part, de près ou de loin, à la réalisation de cette politique.

Nous adressons nos remerciements les plus chaleureux aux organismes et membres de la communauté repentinoise qui ont participé à la réflexion dans le cadre des divers processus consultatifs. Leurs idées et commentaires ont grandement contribué à mettre en place une politique des saines habitudes de vie qui reflète la réalité et les besoins de notre collectivité.

COMITÉ DE PILOTAGE

En outre, nous remercions les membres du comité de pilotage pour leur participation et l'apport de leur précieuse expertise à cette démarche :

Joubert Simon, conseiller municipal et président de la Commission saines habitudes de vie, sport et parcs

Martine Gendron, conseillère municipale, porteuse du dossier des saines habitudes de vie et membre de la Commission saines habitudes de vie, sport et parcs

Karine Benoit, conseillère municipale et membre de la Commission saines habitudes de vie, sport et parcs

Raymond Masse, conseiller municipal et membre de la Commission saines habitudes de vie, sport et parcs

Laurent Coué, conseiller en développement multisectoriel, Loisir et Sport Lanaudière, et coordonnateur, Plateau Lanaudois Intersectoriel (TIR-SHV)

Geneviève Filteau, conseillère en promotion de la santé, dossier alimentation municipale et sécurité alimentaire, Direction de santé publique, Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière

Mylène Payette, directrice adjointe, Service des ressources éducatives, Centre de services scolaire des Affluents

Manon Fortin, directrice, Service de la Vie citoyenne

Vivianne Joyal, directrice générale adjointe aux services de proximité

Valérie Prévost, directrice jusqu'en février 2024, Service des loisirs, sports et vie communautaire

Frédéric Beaudry, chef de division Sport, Service de la Vie citoyenne

Marylou Bossé, cheffe de division Communications institutionnelles et relations publiques, Service des communications

Katrine Courtemanche-Gulian, cheffe de division, Culture

Marie Angeline Descadres, conseillère stratégique en innovation sociale

Alexandre Richard, conseiller à la planification, Service de l'urbanisme et du développement durable

Julie Tellier, cheffe de division Environnement et transition écologique, Service de l'urbanisme et de développement durable

Valérie Vivier et Vincianne Falkner, consultantes, Zeste Conseils

