
3 étapes pour développer une politique saines habitudes de vie dans une ville

Sous l'égide de la Ville et de Shawi en Forme, les services de santé, le [Centre intégré de santé et de services sociaux \(CISSS\) de l'Énergie](#), l'[Unité régionale des loisirs et du sport \(URLS\) de la Mauricie](#), la [Commission scolaire de l'Énergie](#) et le [Collège Shawinigan](#) ont tous mis la main à la pâte.

1. Favoriser les partenariats

Le but : favoriser une vision à long terme et maximiser la concertation du territoire. Le résultat : une nouvelle politique-cadre sur l'activité physique et les saines habitudes de vie, en vigueur depuis mai dernier.

Andréanne Renaud est directrice des loisirs, des sports, de la culture et des communications à Saint-Alexis-des-Monts. Auparavant coordonnatrice de Shawi en Forme et agente de développement pour Québec en Forme en Mauricie, la Shawiniganaise a été aux premières loges de l'élaboration de la nouvelle politique.

« Je suis maman d'un garçon de 5 ans, dit-elle. Je le vis et je le vois à tous les jours : la malbouffe et les sucreries sont plus faciles d'accès et toujours à portée de main. »

2. Actualiser la politique en ajoutant des volets

Voilà pourquoi l'un des nouveaux volets de la politique s'intéresse à la saine alimentation, à la modification des environnements, dans les arénas et les clubs sportifs par exemple.

Sont aussi ajoutés, dans cette nouvelle politique, des encouragements vers l'adoption d'un mode de vie physiquement actif plutôt que vers l'idée de se lancer dans un seul sport. Un volet petite enfance pour les 0-5 ans a été ajouté, ainsi qu'un volet communication, promotion et

prévention.

3. Mesurer l'impact de la politique-cadre sur la population

Génial, tout ça, mais qu'est-ce que ça change dans le quotidien d'un citoyen de Shawinigan, l'adoption de cette nouvelle politique-cadre? Andréanne Renaud répond par un exemple.

« Au niveau de la saine alimentation, certains élus pensaient qu'en tant que municipalité, on ne pouvait pas changer grand-chose. Souvent, on croit que ça ne se vit qu'à la maison. Tout ça a changé. » Les dirigeants ont compris que la municipalité avait un rôle à jouer dans l'offre alimentaire lorsque l'ambassadrice de Québec en Forme Sylvie Bernier a donné un discours à Shawinigan.

L'arrimage de cette nouvelle politique-cadre fait réaliser l'importance du levier municipal dans l'adoption des saines habitudes de vie.

« On a la responsabilité de faciliter les choix des citoyens en créant des environnements favorables, en favorisant l'accès aux pistes cyclables, aux plateaux sportifs à faible coût. On a des réflexes à changer, conclut Andréanne Renaud. Faire des activités de vélo et vendre des hot-dogs, est-ce que ça a un sens? Je pense que désormais, il y a une prise de conscience du rôle de la municipalité. »