

Charte pour les saines habitudes de vie



MRC de Maria-Chapdelaine
et municipalité de St-Eugène-d'Argentenay

Pour un engagement en faveur de la santé

Un mode de vie physiquement actif et la saine alimentation améliorent la santé et la qualité de vie, préviennent certaines maladies, renforcent la cohésion sociale, favorisent la prospérité et contribuent au développement durable.

Les collectivités qui soutiennent les saines habitudes de vie bénéficient de ces avantages. Cette charte est un appel à tous les acteurs locaux du territoire de Maria-Chapdelaine et de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay, pour intensifier l'engagement des gouvernements et des collectivités afin de rendre la pratique d'activité physique et la saine alimentation accessible à tous.

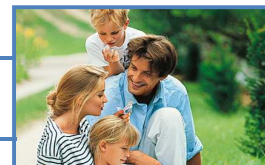
Les saines habitudes de vie – un puissant investissement dans le capital humain



Partout dans le monde, la technologie, l'urbanisation, l'aménagement du territoire en fonction de l'automobile, la restauration rapide et les repas pré-cuisinés ont contribué à la sédentarité et aux mauvaises habitudes alimentaires. Au Québec, les occasions d'être physiquement actif se raréfient et le temps consacré à la préparation des repas diminue. Cela a des conséquences désastreuses pour la santé, l'économie et la société en général.

Selon le portrait de santé du territoire de Maria-Chapdelaine, fourni par la direction de la santé publique du Saguenay-Lac-Saint-Jean, la prévalence des maladies liées aux mauvaises habitudes de vie s'élève à 30%. Au Québec, on estime que 50% des maladies sont directement attribuables à de mauvaises habitudes de vie. La majorité des problèmes médicaux en découlant pourraient être évités, ce qui économiserait beaucoup d'argent ainsi que de précieuses ressources.

Contexte



Le 5 juin 2007, le gouvernement du Québec adoptait un projet de loi instituant le Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie. Ce fonds sera affecté au financement d'activités, de programmes et de projets visant à favoriser une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif chez les 0 à 17 ans. Cette loi établissait un partenariat entre le gouvernement et la Fondation Lucie et André Chagnon. Québec en Forme est né et s'est vu confier le mandat d'administrer les projets reposant sur la mobilisation des communautés locales et visant à favoriser l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie chez les jeunes québécois, de 0 à 17 ans.

En 2008, un regroupement de partenaires multisectoriels provenant de divers milieux : santé, scolaire, municipal et communautaire se sont inscrits dans une démarche afin de développer un projet pour le territoire de Maria-Chapdelaine. La mission de ce comité est d'améliorer la qualité de vie des jeunes de 0 à 17 ans en matière d'activités physiques et de saines habitudes alimentaires.

En 2009, dans le territoire de Maria-Chapdelaine, un premier plan d'action a été déposé à Québec en forme et en avril 2010, le regroupement a adopté le nom de MC Santé. La vision de MC Santé est de voir chaque communauté de Maria-Chapdelaine, contribuer collectivement à inculquer chez les jeunes une philosophie où les saines habitudes de vie sont au cœur de leurs actions quotidiennes. Ainsi, nos jeunes d'aujourd'hui deviendront des modèles pour les générations à venir.

Constats

Les constats majeurs identifiés et validés lors d'une consultation publique sont :

1. Les jeunes ont peu accès à des intervenants qualifiés en activité physique et en alimentation à proximité de leur milieu de vie.
2. Même si les jeunes vivent près de certaines infrastructures, ils sont laissés à eux-mêmes et n'ont pas toujours accès aux équipements et à l'animation nécessaires pour pratiquer des activités physiques et sportives variées et abordables.
3. Outre les CPE et les milieux scolaires, il y a peu d'offres significatives en matière de saine alimentation pour les jeunes.

Principes directeurs pour une approche populationnelle



1. Favoriser l'accessibilité aux infrastructures et aux équipements pour faciliter la pratique d'activités physiques de façon variée et abordable.
2. Offrir aux jeunes l'accès à des intervenants qualifiés en matière d'activité physique et d'alimentation à proximité de leur milieu de vie.
3. Intégrer la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation à une approche fondée sur les droits de la personne qui vise à réduire les inégalités sociales, notamment en matière d'accès.
4. Entreprendre des actions significatives en matière de mode de vie physiquement actif et de saine alimentation.
5. Adopter des politiques publiques favorisant un mode de vie physiquement actif et de saine alimentation.
6. Soutenir le renforcement des capacités des jeunes plus particulièrement en milieu défavorisé et encourager leur épanouissement.

Un cadre d'action



a. Développer des partenariats d'action :

Les initiatives pour augmenter le niveau général d'activité physique et favoriser la saine alimentation devraient être planifiées et réalisées en partenariat avec les acteurs de la santé, du milieu scolaire, municipal et communautaire, et ce, à de multiples niveaux.

Le succès d'un partenariat repose sur :

- La synergie entre les valeurs, les principes et les activités des partenaires;
- La solidarité entre les partenaires qui favorise un partage d'informations et des meilleures pratiques;
- Le partage des responsabilités et des ressources pour développer et mettre en œuvre des politiques et des activités.

b. Réorienter les services et les ressources avec les saines habitudes de vie comme priorité :

Dans la plupart des cas, la réussite d'une action pour améliorer les habitudes de vie de notre population exigera une réorientation des priorités en ce sens.

Partenaires

Ont contribué à la recommandation de l'adoption de cette charte, les collaborateurs :

- M. Christian Bouchard, directeur général MRC Maria-Chapdelaine
- M. France Côté, directeur adjoint des écoles Notre-Dame-Des-Anges et St-Louis-de-Gonzague
- M. André Marchand, répondant territorial de santé publique, de l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean
- Mme Geneviève Bolduc, coordonnatrice en santé publique au CSSS Maria-Chapdelaine
- Mme Chantal Boivin, organisatrice communautaire au CSSS Maria-Chapdelaine
- Mme Sylvie Tremblay, directrice des loisirs de la municipalité d'Albanel
- M. Mario Biron, maire de la municipalité de St-Stanislas
- Mme Mireille Genest, coordonnatrice par intérim, Maison des jeunes Le Jouvenceau
- Mme Amélie Paquet, coordonnatrice et chargée de projet, MC Santé
- Mme Julie Desgagné, superviseure et kinésiologue pour MC Santé



Charte pour les saines habitudes de vie

MRC de Maria-Chapdelaine et de la municipalité de St-Eugène-d'Argentenay

Nous, soussignés, sommes déterminés à améliorer la santé et la qualité de vie de notre communauté et nous engageons à :

1. Promouvoir et encourager les diverses activités en lien avec les saines habitudes de vie sur notre territoire.
2. Signer des ententes de partenariat afin de faciliter l'accès à nos infrastructures et à nos équipements.
3. Aider au recrutement des animateurs et offrir des conditions facilitant l'animation de milieu.
4. Garder une attitude ouverte et diligente face aux demandes et requêtes touchant les saines habitudes de vie afin de maximiser les résultats.
5. Agir à titre d'agents et d'agentes de changement afin de mettre de l'avant des pratiques favorisant les saines habitudes de vie.
6. Faire connaître la Charte sur les saines habitudes de vie tout en adhérant à ses principes et à leur respect.

Nom de l'organisation

Date de l'engagement

Signataire (nom et titre)

Signature