



Photo : Vivre en Ville

# LA MUNICIPALITÉ CRÉATRICE D'HABITUDES AU QUOTIDIEN?



PAR ANDRÉ THIBAULT,  
PROFESSEUR ÉMÉRITE

Observatoire québécois du loisir  
Université du Québec à Trois-Rivières  
andre.thibault@uqtr.ca

Voilà des décennies que la préoccupation et la promotion des saines habitudes de vie font partie du paysage des Québécois et des Québécoises. Si la sensibilisation semble réussie, qu'en est-il de l'adoption d'habitudes? Quel lien y a-t-il entre la sensibilisation et l'acquisition d'habitudes? Quels sont les leviers des municipalités? Quelles devraient être leurs priorités? Cet article propose des réponses à ces questions.

## UN RICHE PASSÉ DE SENSIBILISATION

En 1971, ParticipACTION diffusait déjà des messages invitant à « jouer dehors », à « bouger » ou à avoir du « plaisir ». La réputation de cet organisme créé par le gouvernement canadien est mondiale au point d'influencer le mouvement MOVE international. Depuis 1978, Kino-Québec informe, promeut et accompagne. Il fut un temps où son personnel était présent partout, aujourd'hui l'alliance avec les URLS l'y ramène.

Plus récemment, Québec en Forme a massivement soutenu cet effort en déployant du personnel dans tout le Québec, en finançant des projets axés particulièrement sur les jeunes, en diffusant dans les médias et auprès des décideurs des messages forts sur la nécessité de bouger et de bien manger. Son héritage de savoir et de savoir-faire est impressionnant.

Dans la mouvance du retrait de Québec en Forme du partenariat systémique avec le Gouvernement du Québec, plusieurs organismes nés des initiatives des années 2000 et plusieurs instances ministérielles ont effectué des études et produit des outils, et ont pris en main cet héritage riche. Ils cherchent maintenant à se concerter pour soutenir la cause et inspirer les bonnes pratiques.

Il semble que ces immenses efforts de sensibilisation aient porté fruit. Aujourd'hui, la population reconnaît généralement les bienfaits de l'activité physique et de la saine alimentation,

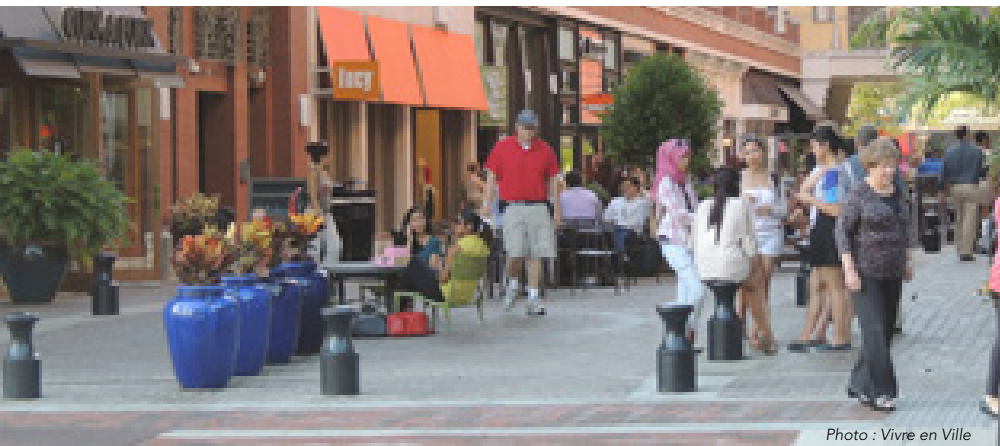


Photo : Vivre en Ville

et beaucoup de Québécois admettent les raisons objectives qui les incitent à adopter de meilleurs comportements pour préserver leur santé. Faut-il pour autant conclure que ces comportements sains sont devenus de saines HABITUDES? Rien n'est moins sûr.

## QU'EST-CE QUE L'HABITUDE?

Si on souhaite passer de la sensibilisation à l'habitude, il importe de connaître les mécanismes et les motivations qui la génèrent. L'examen de la littérature scientifique montre qu'une habitude désigne une manière de se comporter ou d'agir, dans les domaines moteur et intellectuel. Une habitude est acquise par apprentissage et, surtout, par *répétition*, tendant à se produire inconsciemment.

La psychologie sociale montre que l'habitude naît de l'interaction entre l'individu et la société, entre une personne et les autres. Cette science porte son attention sur la façon dont les pensées, les sentiments et les comportements des gens sont influencés par les autres, par la communauté, bref, par la culture d'un milieu de vie porteuse de valeurs, de normes et de prescriptions plus ou moins implicites. Ces influences sont reçues, traitées et transformées en comportements par l'individu, lequel se trouve influencé par plusieurs facteurs, dont son contexte de vie, sa personnalité, son histoire et ses valeurs.

Le sociologue Pierre Bourdieu utilise le concept d'*habitus* pour rendre compte de l'ajustement qui s'opère le plus souvent *spontanément*, c'est-à-dire sans calcul ni intention expresse, entre les contraintes qui s'imposent objectivement aux agents (*les personnes*) et leurs espérances ou aspirations subjectives. Il s'agit d'expliquer « cette sorte de soumission immédiate à l'ordre qui incline à faire de nécessité vertu, c'est-à-dire à refuser le refusé et à vouloir l'inévitable<sup>1</sup> », à percevoir le monde social et ses hiérarchies comme allant de soi.

Une habitude, et encore plus une habitude de vie active et de saine alimentation, doit généralement correspondre à un comportement quotidien. Cette habitude ne peut être marginale : elle doit participer d'un courant social fort et soutenu par les institutions dont les interventions structurent le quotidien. En effet, l'activité physique et la saine alimentation ne peuvent perdurer sans la contribution des aménagements publics et de l'accessibilité commerciale aux aliments sains. Au sujet des habitudes alimentaires, l'anthropologue Margaret Mead explique qu'elles « sont considérées comme un ensemble de comportements culturellement standardisés en ce qui concerne la manifestation de la nourriture par des individus qui ont été élevés dans une tradition culturelle donnée », et que deux facteurs affectent ces habitudes.

Puisqu'une habitude correspond à un comportement et des gestes répétés, elle n'est pas un comportement ou un geste épisodique ou ponctuel. L'habitude obéit à la logique de la vie quotidienne et, en ce sens, elle doit être utile, facile, agréable et répétée sans effort. Les mauvaises habitudes répondent aussi à ces caractéristiques. Les habitudes ne sont pas prescrites et encore moins des travaux scolaires.

Le développement d'habitudes doit apporter plaisir, satisfaction et demander peu d'efforts, ou du moins des efforts qui ne pèsent plus parce qu'intégrés et rendus faciles par la répétition, et généralement en harmonie avec le milieu social.

C'est au quotidien qu'un comportement devient une habitude assumée qui va de soi. Par exemple, si l'école oblige les élèves à participer au défi des « cubes énergie » ou que le camp de jour inscrit dans son programme un nombre déterminé de minutes d'activité intensive, c'est après l'école, c'est durant les vacances et c'est dans la rue qu'on verra si cette norme a été intégrée au quotidien.

On comprend aussi que l'habitude ne se développe pas du seul fait qu'un individu est convaincu intellectuellement ou rationnellement ou qu'on l'ait sensibilisé à la nécessité de l'adopter. Dès lors, en activité physique, « la sensibilisation massive, seule, ne suffit pas pour observer un changement et la pratique d'activités physiques de l'ensemble de la population n'a pas encore atteint un niveau favorable à la santé » (Escalon H., Bossard C., Beck F, 2009)<sup>2</sup>.

Que retenir de ce bref survol de la notion d'habitude? D'abord que l'habitude est un comportement soutenu par une culture, une façon d'être du groupe auquel on appartient ou auquel on veut

<sup>1</sup> <http://journals.openedition.org/sociologie/1200#ftn1>.

<sup>2</sup> AIREPS Rhône-Alpes, Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, octobre 2010, ACTIVITÉ PHYSIQUE, *Mieux connaître et prendre en compte les motivations des publics à la pratique d'activités physiques : repères pour les professionnels*, [www.education-sante-ra.org](http://www.education-sante-ra.org), p. 3.

appartenir, et ensuite qu'elle s'intègre au quotidien comme un réflexe, un geste sans effort.

Soutenir et inscrire des comportements dans le quotidien, c'est en faciliter, en favoriser et en intégrer la pratique dans la vie quotidienne. C'est les rendre désirables pour ce qu'ils sont autant que pour ce qu'ils font.

On ne doit pas oublier que la malbouffe est désirable parce qu'elle est agréable à manger et que la sédentarité est la conséquence d'une quête aussi vieille que l'humanité, qui n'a cessé d'inventer des outils pour réduire les efforts des hommes et des femmes. Bientôt, on n'aura même plus besoin de conduire son auto! On ne doit pas oublier que l'utopie de la civilisation du loisir repose sur le *farniente*.

Ainsi, il semble bien que la société dresse autant d'obstacles à l'acquisition de saines habitudes au quotidien qu'elle n'en favorise l'acquisition.

## LE POLITIQUE ET LE COMMERCE DÉTERMINANTS DANS LA CRÉATION D'HABITUDES

Le mouvement de sensibilisation aux saines habitudes de vie doit encore convaincre certains acteurs sociaux déterminants ou structurants dans la création d'habitudes, notamment le commerce qui structure l'offre de biens et les habitudes de déplacement, et le politique, souvent incarné dans la municipalité. Les décisions et les choix de ces acteurs sont bien sûr influencés par les consommateurs et les électeurs, dont les exigences sont multiples, souvent contradictoires et même opposées. En ce sens, le commerce et le politique n'en sont pas à une contradiction près, bien que bon nombre d'acteurs de ces deux milieux s'activent en faveur de la création d'habitudes de vie saines ou, du moins, manifestent une volonté à cet égard.

On observe donc plusieurs tendances contradictoires, toutes aussi « désirables »

les unes que les autres. Par exemple, si des villes encouragent la marchabilité et le transport actif, elles trouvent tout aussi important d'encourager les voitures électriques, lesquelles maintiennent par ailleurs la primauté de l'automobile. Dans de nombreuses municipalités, les promoteurs imposent encore leur design des milieux de vie en fonction de l'automobile au détriment des marcheurs et des gens qui veulent jouer dehors.

Pourtant, force est de constater que le mouvement de sensibilisation aux saines habitudes de vie a influencé ces grands acteurs. Le commerce adapte ses produits et leur image, les gouvernements énoncent des politiques et soutiennent certains programmes. Le changement peut n'être que superficiel quand on se contente de changer l'étiquetage d'un produit pour mettre en valeur ses propriétés sur la santé, une politique de saines habitudes peut s'attarder à ne vanter que ce qui s'est fait déjà. Par contre, une entreprise peut modifier véritablement ses produits,



Photo : Vivre en Ville

ou une collectivité, sa façon d'aménager l'environnement bâti et les services publics.

Dans le domaine public, l'analyse des politiques et des plans d'action en saines habitudes de vie qu'a effectuée Lyne Beaudry (voir p. 20) montre clairement que les villes sont généralement sensibles, veulent agir, mais qu'elles ont peine à faire de l'activité physique une priorité bousculant d'autres dimensions de leur champ d'action.

« On voit beaucoup de bonnes intentions de la part des instances publiques, comme la création de tables sectorielles sur les modes de vie physiquement actifs et les saines habitudes de vie. Mais dans les faits, leurs actions sur le terrain sont souvent incohérentes. Elles ont un rôle d'exemplarité qu'elles ne jouent pas nécessairement<sup>3</sup>. »

## AGIR SYSTÉMATIQUEMENT, AU QUOTIDIEN ET À PROXIMITÉ

Que peut faire la municipalité pour passer de la sensibilisation et de la pratique ponctuelle plus ou moins imposée (en loisir organisé) à une habitude de vie?

Considérant la nature même d'une habitude, la municipalité doit d'abord mettre l'accent sur le quotidien de ses citoyens et de ses visiteurs. De plus, comme l'habitude est un comportement intégré, on comprendra que c'est la *pratique libre*, celle issue de l'initiative des personnes, qu'il faut faciliter, soutenir et valoriser<sup>4</sup>. Ce quotidien est vécu dans les *milieux proximaux* tels que le voisinage, le milieu de travail, le milieu des études et le « troisième lieu ».

Le troisième lieu, devenu deuxième pour les retraités, est une notion qui a fait son apparition au début des années

1980. Ray Oldenburg, professeur émérite de sociologie urbaine à l'Université de Pensacola en Floride, distingue le troisième lieu du premier lieu, sphère du foyer, et du deuxième lieu, domaine du travail. Il s'entend comme volet complémentaire, réservé à la vie sociale de la communauté, et se rapporte à des espaces où les individus peuvent se rencontrer, se réunir et échanger de façon informelle. Les centres communautaires de loisir, les arénas, les bibliothèques, les Tim Hortons, les centres commerciaux, les salles communautaires des résidences pour aînés et bien d'autres lieux répondent à cette définition. Pas étonnant que dans plusieurs centres commerciaux, se sont formés des clubs de marche.

La municipalité doit agir de façon *systématique*, c'est-à-dire sur l'ensemble des déterminants d'une habitude, particulièrement sur les environnements physique et social à la fois. Des aménagements facilitants et les voisins ou les collègues de travail sont deux déterminants d'une habitude. L'action systématique vise autant les voisins que le voisinage, la pratique avec d'autres que la pratique individuelle. Dès lors, le service de loisir ne doit plus agir seul ou en silo : les services d'urbanisme et de travaux publics deviennent des partenaires essentiels.

Enfin, la municipalité doit continuer d'affirmer que bien manger et bien bouger sont devenus *une norme* – c'est-à-dire une pratique normale – que soutient l'institution qu'elle est. Dans cette perspective, il faut voir les marathons, les férias du vélo et les triatlons comme une façon de « fêter » et de mettre en valeur l'activité physique et d'en faire une valeur sociale et culturelle.

## UN PLAN DE MATCH CONCRET AAA

Concrètement, le quotidien se vit dans le voisinage, le milieu de travail, le milieu des études ou les troisièmes lieux. Dans ces derniers, les individus qui pratiquent ou veulent pratiquer librement des activités physiques auront la tâche plus facile si les aménagements, les règlements et l'animation de soutien sont favorables à leurs initiatives. On peut parler d'une stratégie AAA axée réellement sur l'acquisition, le développement et le maintien d'habitudes de vie au quotidien.

- Aménagement des milieux de vie
- Animation des milieux de vie
- Assouplissement des règles

## AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE

En matière d'aménagements de proximité, on assiste à une éclosion de pratiques souvent beaucoup moins chères que bien d'autres et de mouvements qui peuvent éclairer et même inspirer l'action municipale. Qu'il s'agisse d'un sentier piétonnier à l'écart de la rue qui permet aux enfants et aux aînés de se rendre au parc de voisinage ou aux commerces de proximité, d'une place éphémère<sup>5</sup>, de la levée de l'interdiction de jouer dans la rue ou d'un circuit cyclable, l'action municipale contribue à structurer et dynamiser les milieux de vie.

En travaillant avec leurs collègues urbanistes et ingénieurs, les professionnels en loisir peuvent puiser à plusieurs sources d'inspiration. Un mouvement comme Vivre en Ville « stimule l'innovation et accompagne les municipalités dans le développement de milieux de vie de qualité, prospères et favorables au bien-être de chacun ». Vivre en Ville a d'ailleurs publié l'an dernier un guide intitulé *Initiatives de design actif montréalaises inspirantes*<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Claudia Bennicelli, conseillère en aménagement chez Vivre en Ville, citée par l'Ordre des architectes du Québec, <https://www.oaq.com/esquisses/designactif/dossier/municipalites.html>.

<sup>4</sup> Sans ce choix, les virées du maire, les férias du vélo, les défis populaires et les fêtes de quartier risquent de rester des événements tape-à-l'œil sans effet de profondeur, sans influence réelle sur les habitudes de vie, alors qu'ils devraient être des moments forts de sensibilisation et de reconnaissance sociale et de stimulation.

<sup>5</sup> Définition des places éphémères par la Ville de Québec : « *Lieux de rencontres, de détente et d'animation, les places éphémères représentent de véritables havres de verdure et de fraîcheur au cœur de différents quartiers. Plusieurs activités s'y tiennent chaque jour dynamisant les milieux de vie en plus de proposer du mobilier urbain moderne et de la végétation.* » Voir « Les places éphémères à Québec : entrevue avec Jacques Faguy », in *Agora Forum*, vol. 40 n° 3, automne 2017, p. 28.

<sup>6</sup> Disponible à <https://vivreenville.org/media/571670/vev-catalogue-complet-lr.pdf>. Voir aussi l'article à la page 24.

On peut aussi prendre des idées chez Tactical Urbanism<sup>7</sup> dont l'action et le guide d'action reposent sur le principe que « le manque de ressources n'est plus une excuse pour ne pas agir. L'idée que l'action devrait prendre place seulement après que toutes les réponses et les ressources ont été financées est une recette sûre pour la paralysie. Le rabotage d'une ville est un processus qui permet des corrections; il est suprêmement arrogant de croire que la planification peut être faite seulement après que chaque variable a été contrôlée<sup>8</sup> ».

Ces guides et ces idées inspirantes s'ajoutent à plusieurs propositions publiées en 2016 dans le *Guide sur les environnements favorables aux saines habitudes de vie (SHV) dans les municipalités*<sup>9</sup>. Ce guide est une initiative de la démarche Prendre soin de notre monde (voir l'entrevue avec Denis Marion à ce sujet, p. 29).

Il faut retenir que s'ouvre maintenant un immense et urgent chantier pour les professionnels en loisir et les urbanistes, et que *les uns ne peuvent plus agir sans les autres*.

## AMÉNAGEMENT DES MILIEUX DE VIE

Les seuls aménagements ne suffisent pas. Il importe d'enclencher et de stimuler épisodiquement les comportements qui permettront de répéter tel ou tel geste qui deviendra une habitude.

Dans un numéro antérieur d'*Agora Forum* sur l'animation<sup>10</sup>, nous rappelions que « la qualité de l'expérience de loisir vécue en pratique libre exige une dynamisation, en d'autres mots une animation de l'environnement et du milieu dans lequel elle se déroule. Cette animation place moins l'animateur au centre de l'expérience de loisir, en fait moins un encadreur, mais plutôt un facilitateur qui

sait faire la différence entre une activité banale ou technique et une expérience réussie. Il y a ainsi un déplacement de l'animation et une diversification des façons de faire de l'animateur. »

Placer un bac de jeu dans une ruelle, tenir une fête de voisins, organiser un pique-nique de « bouffe santé », présenter un kiosque sur l'entretien des vélos, animer des jeux dans la rue, voilà autant d'exemples d'animation qui permettent l'appropriation des aménagements nécessaires à l'acquisition d'habitudes au quotidien.

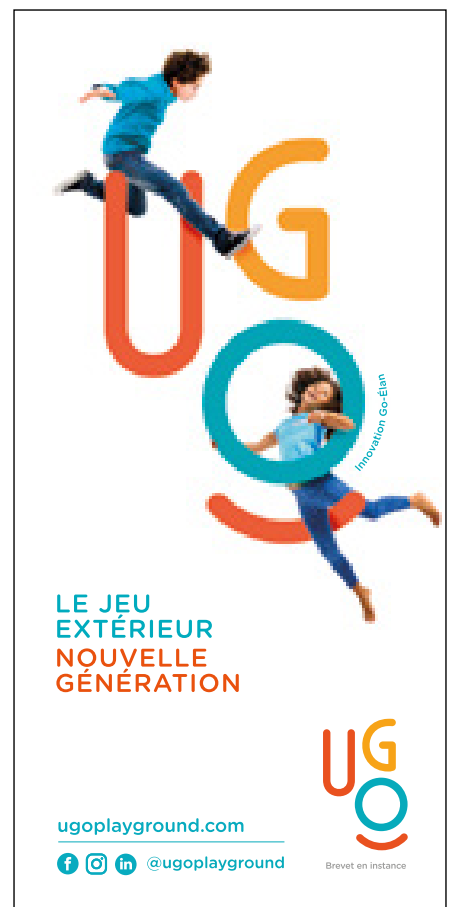
## ASSOUPLISSEMENT DES RÈGLES

La réglementation municipale, qu'il s'agisse de circulation sur la voie publique, d'accès aux parcs, d'utilisation d'aires et d'équipements de jeu ou de sport, de zonage ou de tout autre domaine de compétence municipale, constitue un levier majeur d'intervention dont il est rarement question dans les guides. Permettre de jouer dans la rue, donner préséance aux piétons, faciliter le jeu libre dans les parcs et les installations comme les arénas, les piscines et les gymnases exige souvent la levée d'interdictions ou l'assouplissement de règles dont certaines sont très anciennes.

Ces changements peuvent bousculer et susciter des oppositions. Et ils ne peuvent souvent atteindre leur objectif sans des mesures d'application stricte de la loi.

## LA MUNICIPALITÉ MAÎTRE D'ŒUVRE

En phase de sensibilisation, plusieurs acteurs communautaires et sociaux, les institutions et les professionnels de la santé publique en tête, ont mené la charge. Aujourd'hui, le relais doit être passé aux faiseurs d'environnements et de normes qui modulent la vie quotidienne et qui, dans le passé, ont largement



facilité toutes sortes d'habitudes, bonnes et mauvaises.

Dans le secteur public, les municipalités, gouvernements de proximité, sont des acteurs de premier plan. Elles peuvent être accompagnées, mais elles doivent affirmer leur rôle de maître d'œuvre en partenariat avec leur société civile. Dès lors, les multiples ministères, OSBL et autres initiateurs doivent modifier leurs positions de parole et d'action, passer de celui qui sait à celui qui soutient, et mettre leur expertise au service du milieu plutôt que de mettre le milieu au service de leur expertise.

<sup>7</sup> <http://tacticalurbanismguide.com/>.

<sup>8</sup> Jaime Lerner (2015) dans *Tactical Urbanism, Short-term Action for Long-term Change*, Island Press, p. 1.

<sup>9</sup> <http://bel.uqtr.ca/3144/1/Guide%20sur%20les%20SHV.PDF>.

<sup>10</sup> *Agora Forum*, hiver 2012-2013, vol. 35, n° 4, p. 22-26.