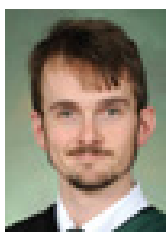


# ENTRE SANTÉ ET ÉDUCATION : LA PLACE DE LA MUNICIPALITÉ DANS LE DOMAINE DES SAINES HABITUDES DE VIE



PAR JOCELYN GARNEAU,  
PROFESSIONNEL DE  
RECHERCHE, PROJET  
SCOLOR, LABORATOIRE  
EN LOISIR ET VIE  
COMMUNAUTAIRE, UQTR

« Pour Stephen R. Covey, les habitudes sont un croisement entre les connaissances, la compétence et la motivation. »



En 2016, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!* entraine dans nos vies... professionnelles. Les objectifs de cette politique sont fort simples : faire en sorte que les Québécoises et Québécois bougent davantage, à tout âge de leur vie.

Pour agir auprès de la population, la politique préconise une approche appuyée par ses grandes institutions : la Santé, l'Éducation et le Municipal doivent mettre la main à la pâte. À chacune, la politique assigne un mandat spécifique.

- Les institutions de la santé sont chargées d'organiser des campagnes de promotion, d'assurer le transfert de connaissances à la population et d'agir auprès des personnes sédentaires ou en surpoids.
- Les écoles sont mandatées pour développer chez les jeunes de saines habitudes de vie dès leur plus jeune âge, assurer le transfert d'information à la jeune population et créer des environnements favorisant la saine alimentation dans leurs établissements.
- Finalement, les municipalités ont un mandat double :
  - Mettre en place des environnements municipaux favorables au loisir actif, au déplacement actif et à la saine alimentation;
  - Offrir des activités accessibles et variées aux citoyens.

Évidemment, les trois milieux doivent éviter de travailler en silos pour remplir leurs missions : la politique gouvernementale souligne aussi l'importance du partenariat entre les institutions publiques, puis entre ces institutions et la société civile.

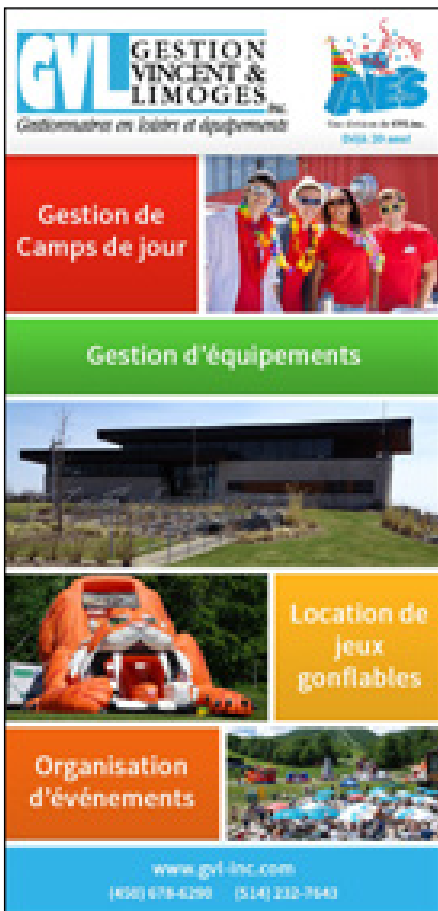
## ADOPTER DES « HABITUDES »

Le but réel des campagnes de promotion des saines habitudes de vie n'est pas principalement de faire faire de l'activité physique aux gens et de les faire manger plus sainement. Il est de faire en sorte qu'ils adopteront des habitudes de vie saines, ce qui implique une notion de continuité dans leur comportement. Mais comment adopte-t-on une habitude?

Pour Stephen R. Covey, reconnu mondialement pour avoir relevé les sept habitudes des gens les plus efficaces<sup>1</sup>, les habitudes sont un croisement entre les connaissances, la compétence et la motivation. Il explique que, pour adopter une habitude, une personne doit :

- comprendre quoi faire et pourquoi le faire (connaissances);
- savoir comment le faire (compétence);
- vouloir le faire.

<sup>1</sup> Covey, Stephen R. (1989/2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Édition 25<sup>e</sup> anniversaire. Simon & Schuster: New York.



« Le citoyen doit être en mesure de se motiver lui-même en se fixant des objectifs personnels. Par contre, la municipalité, dans les limites de son mandat, peut agir pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. »

Le dernier critère est fondamental. Même si elle possède les connaissances et la compétence, une personne peut toujours décider de ne pas adopter une habitude si elle n'est pas suffisamment motivée ou si des contraintes nuisent à sa volonté de le faire. C'est ici une question de motivation.

## LE CHAMP D'ACTION MUNICIPAL

La municipalité n'a pas l'autorité requise pour imposer au citoyen de faire de l'activité physique. De toute manière, imposer un comportement détruirait en soi le concept de loisir, qui implique les notions de choix et de temps libre.

La municipalité est par conséquent impuissante quant à la motivation du citoyen à pratiquer une activité physique ou à manger sainement. Le citoyen doit être en mesure de se motiver lui-même en se fixant des objectifs personnels. Par contre, la municipalité, dans les limites de son mandat, peut agir pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

D'abord, elle peut contribuer à réduire les barrières ou les contraintes à la pratique. Ces barrières peuvent être spatiales (distance à parcourir pour pratiquer son activité préférée), temporelles (puis-je pratiquer mon activité préférée à l'heure qui me convient?), sociales (des normes sociales ou des relations de pouvoir limitent-elles ma pratique?) ou économiques (mon budget me permet-il de pratiquer mon activité préférée?). Par la mise en place d'environnements favorables, soit le principal mandat municipal dans le dossier des saines habitudes de vie, la municipalité peut contribuer à faire tomber les barrières à la motivation.

Ensuite, la municipalité peut contribuer aux deux autres composantes de l'habitude, soit les connaissances et la compétence, en prenant des initiatives d'éducation populaire ou en proposant dans sa programmation des périodes d'initiation aux activités disciplinaires.

Même si l'éducation relève principalement du milieu scolaire, les écoles ont des limites, ne serait-ce que du fait que les enfants fréquentent d'autres milieux et qu'ils sont disponibles à d'autres moments que les périodes scolaires (soirs, jours de congé, vacances). De leur côté, les institutions de santé ont aussi un mandat de transfert de connaissances à la population. Par contre, elles ont du mal à intervenir directement auprès des communautés locales, de par la structure de leurs services.

Sans mandat d'éducation populaire explicite, les municipalités sont néanmoins des portes d'entrée parfaites pour l'accès aux communautés locales et aux citoyens, particulièrement lorsqu'un service de loisir actif y est à l'œuvre. Il n'est donc pas étonnant d'entendre de part et d'autre que le partenariat entre le milieu municipal et les institutions de la santé doit être renforcé. Ce partenariat s'appuie sur les forces de l'un (les ressources financières des programmes en faveur de saines habitudes de vie) et de l'autre (l'accès aux communautés), et réduit leurs faiblesses respectives. C'est uniquement dans le cadre précis de ce partenariat qu'un véritable mandat d'éducation aux saines habitudes de vie auprès de la population générale pourra être exécuté.

## DES HABITUDES DE VIE QUI PLAFONNENT

Voilà plus de 10 ans qu'on entend parler des saines habitudes de vie, et que pleuvent programmes, projets et démarches de tous bords tous côtés pour les promouvoir et les inculquer. Mais quel est le bilan? Si on se fie à une enquête sur les habitudes de vie de la population québécoise pour la période 2005-2015<sup>2</sup>, le portrait est décevant. Au cours de la période concernée, le niveau d'activité physique des 12 ans et plus aurait plafonné.

Si c'est le cas, ce n'est certainement pas par manque d'investissements municipaux.

<sup>2</sup> Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Québec : Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. 4 p. [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca).

Les municipalités ont en effet procédé au cours des dernières années à un grand déploiement de politiques en saines habitudes de vie. Majoritairement ciblées sur la mise en place d'environnements favorables et l'organisation d'activités de sensibilisation, beaucoup de ces politiques ne contiennent malheureusement pas de cibles SMART pour mesurer l'adoption de saines habitudes de vie. Ailleurs dans ce numéro, Lyne Beaudry analyse d'ailleurs le contenu de ces politiques (voir p. 20).

De plus, comme dans le champ du loisir en général, les municipalités n'ont pas l'obligation de mettre en place des environnements favorables ou d'organiser des activités qui favorisent l'éducation populaire et le développement de saines habitudes de vie. Par contre, il y a une norme « informelle et sociale » : aujourd'hui, on s'attend d'une municipalité qu'elle agisse dans ce champ. Aussi, plusieurs organismes (institutions, associations et autres OSBL) ont mis à la disposition des municipalités des guides, des cadres de référence et même des formations afin qu'elles puissent plus facilement se conformer à cette « norme ». La documentation du projet Espaces (cadre de référence *Tant qu'il y aura des enfants*, guide *Des parcs pour tous*, fiches de savoir, de savoir-faire et outils pratiques) fait partie de ce corpus d'informations.

## UN GUIDE SUR LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

La démarche *Prendre soin de notre monde*<sup>3</sup> a produit il y a quelques années un guide qui définit et explique les leviers municipaux pour implanter des environnements favorables aux saines habitudes de vie<sup>4</sup>. Ces leviers se résument ainsi :

- **Levier 1 – Planification et réglementation :** Schéma d'aménagement et de développement ou plan métropolitain d'aménagement et de développement, plan d'urbanisme, plans directeurs,

règlements d'urbanisme et autres règlements municipaux.

- **Levier 2 – Politiques et programmation :** Politiques municipales, politiques locales et régionales sur le système alimentaire, programmes municipaux, programmation d'activités, collaborations et ententes avec la société civile.
- **Levier 3 – Interventions directes dans l'espace public :** Soutien du transport actif à l'échelle des rues et des îlots, soutien des activités de loisir physiques, de sport et de plein air, soutien de la saine alimentation.

## ENCORE LOIN D'UN SECTEUR NORMALISÉ

Même si de plus en plus de références fournissent des balises et des repères quant aux actions municipales à entreprendre, le secteur d'activité qui touche la sensibilisation et le développement de saines habitudes de vie est encore loin d'être normé. Chaque municipalité déclare sa compétence en la matière en fonction de ses moyens et, surtout, de sa volonté politique d'agir. Bien sûr, les incitatifs financiers de la dernière décennie ont convaincu de nombreuses administrations municipales d'embarquer dans le mouvement. De plus, les élus municipaux, qui sont de plus en plus sensibilisés aux bienfaits de l'adoption de saines habitudes de vie sur la santé et le bien-être général, y trouvent aussi leur compte, car la qualité de leur milieu s'en trouve augmentée.

Toutefois, une question demeure : avec autant de ressources investies dans la dernière décennie, pourquoi les statistiques ne montrent-elles pas une plus grande amélioration des habitudes de vie? Serait-ce parce qu'on s'est concentré davantage à faire sortir le monde dehors plutôt qu'à leur apprendre pourquoi et comment sortir dehors? Ou bien est-ce, comme le mentionne André Thibault dans son article (voir p. 15), parce qu'on s'est trop concentré sur la sensibilisation et trop peu sur les trois types de leviers municipaux?

<sup>3</sup> Voir l'entrevue avec Denis Marion à ce sujet à la page 29.

<sup>4</sup> Voir <http://bel.uqtr.ca/3144/1/Guide%20sur%20les%20SHV.PDF>.

**GYM PLUS inc.**  
Équipement de gymnase  
819 479-5883

**ARAQ**  
Association des responsables aquatiques du Québec  
Gagnant de La bourse ARAQ Innovation 2017

**Produit innovateur!**  
Basculez votre tremplin et libérez votre piscine  
Facile à utiliser / Fonctionnel / Sécuritaire

François Dubois  
fdubois@gymplus.ca  
1245 rue Hamel, Drummondville QC J2C 4X8  
[www.gymplus.ca](http://www.gymplus.ca)

« Même si de plus en plus de références fournissent des balises et des repères quant aux actions municipales à entreprendre, le secteur d'activité qui touche la sensibilisation et le développement de saines habitudes de vie est encore loin d'être normé. »