

Cette présentation a été effectuée le 23 novembre 2010, au cours de la journée « L'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes : que sait-on de plus en matière d'intervention? » dans le cadre des 14es Journées annuelles de santé publique (JASP 2010). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives>.



14<sup>es</sup> Journées  
annuelles  
de **santé**  
publique

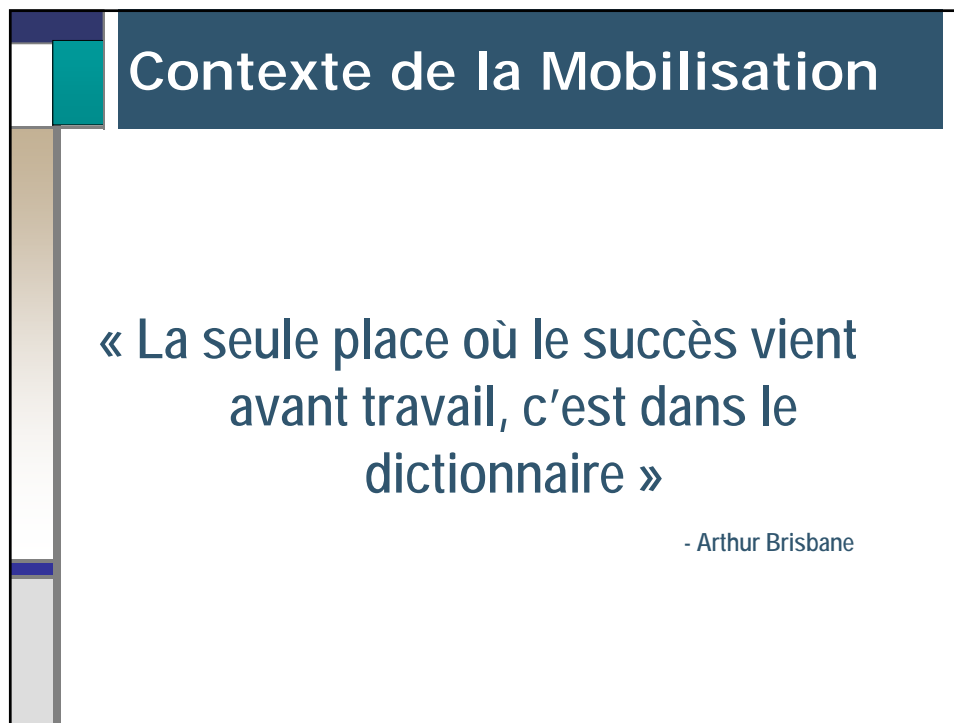
# L'écho de nos choix

22 | 23 | 24 NOVEMBRE 2010  
CENTRE DES CONGRÈS, QUÉBEC

*Le déploiement du  
programme « Mon école à  
pied, à vélo! » dans la région  
de la Capitale-Nationale*

**Guy Gilbert**  
**Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale**

Représentation  
d'activités  
physiques  
dans le  
Québec



## Contexte de la Mobilisation

« La seule place où le succès vient  
avant travail, c'est dans le  
dictionnaire »

- Arthur Brisbane

## Plan de présentation

1. Ce que les partenaires régionaux et locaux nous demandent
2. Ce que la Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé propose
3. Ce que nous avons réalisé en lien avec les déplacements actifs et sécuritaires

## Ce que les partenaires demandent

- Cohérence et simplicité dans les messages
- Accent sur les saines habitudes de vie plutôt que sur la maladie
- Mesures concrètes et accessibles
- Soutien dans l'innovation

## Équipe HV/MC

Un message unifié en prévention



## Un minimum pour être en santé

Sur les trois habitudes de vie



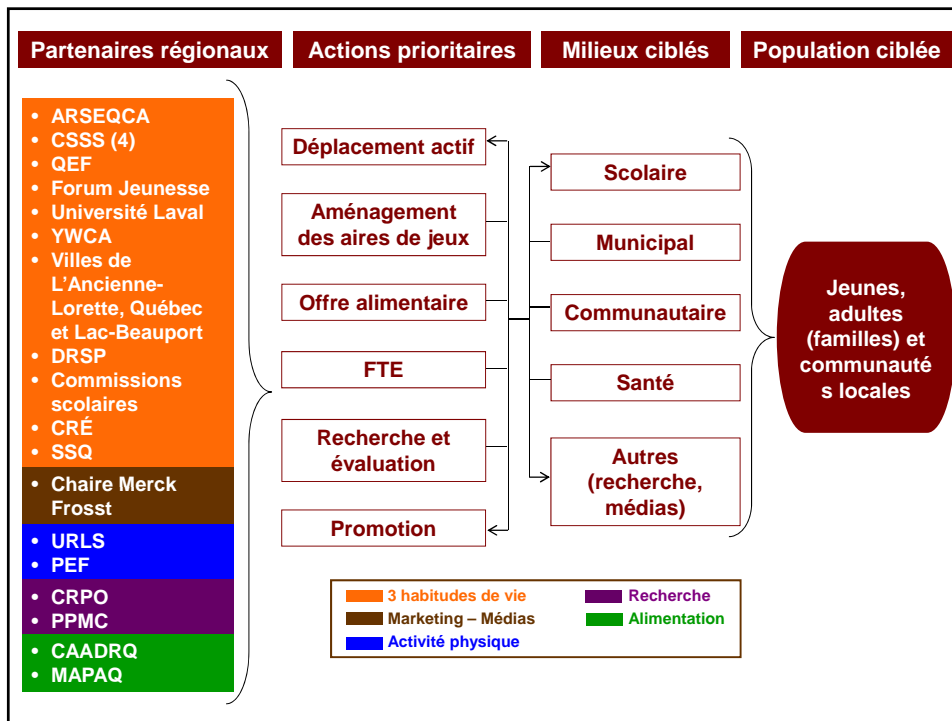
# Ce que la Mobilisation propose

## Adoption d'un cadre de référence

Stratégies	Actions éducatives		Actions environnementales
<b>Clientèles visées</b>	Professionnels de la santé	Individus, groupes ou population générale	Décideurs, gestionnaires et élus
<b>Objectifs</b>	Améliorer les pratiques cliniques préventives	Améliorer les connaissances, attitudes et habiletés pour changer de comportement	Rendre les environnements favorables à l'adoption du 0-5-30 COMBINAISON PRÉVENTION
<b>Moyens</b>	Counseling bref « Academic detailing » Formation	Programme de promotion/prévention Campagne de communication Activités éducationnelles (conférences, kiosques...)	Modification des environnements et des normes sociales
<b>Milieus visés</b>	Cabinets privés, GMF, UMF, pharmacies, Université Laval	Scolaire, municipal, CPE, établissements de santé, milieux de travail	Communautés locales : scolaire, municipal, CPE, travail, communautaire
<b>Méthodes :</b> Éducation à la santé, actions communautaires, marketing social, actions politiques, média/communication, développement/changement d'organisation			

## Ce que la Mobilisation propose

- Identification et adoption des actions prioritaires
- Mise en place d'un mécanisme de coordination



# CHAQUE JOUR

0-5-30.com



**Zéro** tabagisme



**Cinq** fruits et légumes



**Trente** minutes  
d'activités physiques



0-5-30  
COALITION PREVENTION

## Ce que la Mobilisation propose

- Mise sur pied de groupes de travail au regard des cibles prioritaires, notamment les déplacements actifs et sécuritaires
- Adoption et mise en œuvre du plan d'action

## Réalisations en lien avec les déplacements actifs et sécuritaires

- En particulier le déploiement du programme « Mon école à pied, à vélo! »



## Plan d'action

- Un plan d'action qui combine des activités de communication comme le MIMÉ, la Semaine des transports collectifs et actifs et des projets concrets comme le programme « Mon école à pied, à vélo! ».

# Les outils : pour informer

## Trucs et astuces

Gagnez du temps : préparez votre lunch la veille.

Un nouveau courant : le poussoir!

À pied, un parent désigné accompagne, tout au long de son parcours, les enfants qui se rendent à l'école.

Utilisez les trottoirs et pistes cyclables, ils sont plus agréables et d'avantage sécuritaires.

Simplifiez-vous la vie : ayez toujours une paire de souliers de marche à votre travail.



Sur votre heure de diner, profitez-en pour aller faire vos commissions à pied.

Évitez les sacs trop lourds, équipez votre vélo d'un porte-bagages.

Marchez ou utilisez votre vélo le plus souvent possible, entre autres pour vos déplacements dans le quartier.



## Exemples, solutions et facteurs incitatifs

### En milieu municipal

Votre municipalité peut installer des mesures physiques d'atténuation de la vitesse, sur certaines rues où les limites de vitesse ne sont pas respectées. Exemple : des bacs à fleurs, etc.

### En milieu de travail

Votre employeur peut mettre à la disposition de ses employés des douches, des vestiaires et des supports à vélo sur le lieu de travail.

### En milieu scolaire

Votre école peut organiser des activités ou implanter le programme « Mon école à pied, à vélo » pour promouvoir les déplacements actifs entre la maison et l'école.

## Quelques informations surprenantes

Chaque déplacement motorisé qui est remplacé par un déplacement à pied ou à vélo, diminue l'émission de plusieurs polluants atmosphériques.

En 1971, 8 enfants sur 10 allaient à l'école à pied ou à vélo, en 1999, seulement 4 enfants sur 10 utilisaient se déplacer activement.

Les coûts de santé associés à l'inactivité physique coûtent 2 fois plus chers à l'état que ceux associés au tabagisme.

N'hésitez pas à consulter tous les dépliants de la série 0-5-30



CHAQUE JOUR  
0-5-30.com



Vous êtes le moteur : utilisez les déplacements actifs!

0-5-30  
COMBINAISON PRÉVENTION

# Les outils : pour l'animation du MIMÉ





## Le financement

- Montage financier pour la réalisation de nos actions, en particulier l'implantation du projet « Mon école à pied, à vélo! » dans 32 écoles de la région
- Évaluation du projet

## Évaluation du programme « Mon école, à pied, à vélo! »

- Aspect intéressant
  - Plus de la moitié des répondants ont indiqué l'importance d'interpeller les différents représentants de l'école et de la communauté en lien avec la faisabilité du programme

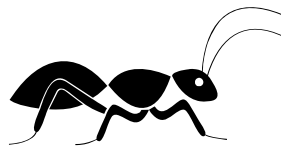
## Pérennité : An 4

- La participation des intervenants 0-5-30  
COMBINAISON PRÉVENTION en CSSS  
pour le maintien à l'an 4 du programme
  - Approuvée par les gestionnaires dans le cadre de la Mobilisation

## Un dernier tour de piste

- Priorisation des actions, particulièrement les déplacements actifs et sécuritaires
- Rehaussement des budgets de fonctionnement
- Meilleurs outils de communication
- Réalisations concrètes « Mon école à pied, à vélo! »
- Résultats après une évaluation du PSSP
- Pérennité

Au début...



Maintenant!

