



NOS QUARTIERS EN SANTÉ PARLONS-EN!

Un mouvement pour des
communautés québécoises en santé!

BÂTIR ENSEMBLE
LA VILLE
ACTIVE

Saviez-vous que la façon de bâtir nos communautés a un effet sur notre santé?

Découvrez pourquoi il est important de concevoir les communautés en tenant compte des facteurs qui peuvent influencer la santé, mais aussi ce que les politiques publiques peuvent y changer et ce que vous pouvez demander à votre représentant politique pour faire bouger les choses.

Qu'est-ce qu'un environnement favorable à la santé?

Il s'agit d'un environnement qui favorise des comportements sains comme marcher, faire du vélo, socialiser, jouer et avoir une saine alimentation, et ce peu importe l'âge, la capacité physique, le revenu et l'origine.

RÉSEAU QUARTIERS VERTS

Depuis plus de dix ans, le Réseau Quartiers verts, initié par le Centre d'écologie urbaine de Montréal, a développé une approche d'urbanisme participatif en faveur de la santé à travers le Québec et plus largement au Canada. Elle vise à promouvoir des communautés vertes, actives et en santé.

Visitez UrbanismeParticipatif.ca pour en savoir plus et découvrir les outils pour passer à l'action.



Pourquoi demander des environnements favorables à la santé?

Nous vivons une crise de santé publique : nous sommes de plus en plus sédentaires et les maladies chroniques comme le diabète et l'obésité augmentent. La pandémie de COVID-19 a bousculé la pratique d'activité physique et l'accès aux parcs et espaces verts pour nombre de Québécoises et Québécois, tout en mettant la lumière sur des enjeux d'équité en santé. Les environnements favorables à la santé présentent de nombreux avantages : ils sont accueillants pour les personnes de tous âges, respectueux du climat et bons pour l'économie.

Comment utiliser cet outil ?

L'aménagement de communautés en santé, ce n'est pas seulement l'affaire des élus!

Cet outil a pour objectif d'engager une conversation sur le sujet, d'une région à l'autre.

Il contient des statistiques et des données sur la santé, l'économie, l'équité et l'environnement. Utilisez-les dans vos discussions avec des décideurs afin d'influencer le développement de municipalités en santé.

Le document suggère aussi des questions à poser à des décideurs ou des candidats à une élection dans le cadre de débats et de discussions publiques.

Nos quartiers en santé, c'est l'affaire de tous... À vous de jouer !

« La majorité des écrits scientifiques ont démontré que les interventions d'aménagement sur des infrastructures ciblées étaient liées à des augmentations de la pratique d'activité physique de loisirs, de la dépense énergétique et du nombre de leurs utilisateurs »

- Institut national de santé publique du Québec, 2021



La santé pour tous les âges

En 2031, la population québécoise sera composée de 25 % de personnes âgées de 65 ans et plus. Le fait qu'une communauté soit pensée pour les piétons réduit l'isolement social et améliore l'accès aux services. Notons également que près du tiers de la population québécoise est sédentaire et que près d'un jeune sur deux est inactif lors de ses loisirs. La création de communautés sécuritaires où l'on peut marcher contribuera à renverser ces tendances.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au Québec		Les enfants actifs ont des résultats scolaires supérieurs et une meilleure concentration.	Le Canada a la note globale de D+ pour l'activité physique chez les enfants et les jeunes. (Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION)				Se rendre à vélo au travail réduit de près de 50 % les risques de maladie cardiaque.
	Le risque d'hospitalisation augmente de 4 à 5 fois pour les aînés qui vivent dans l'isolement.						
Au Québec		Environ 1 bénévole sur 4 est âgé de 65 ans et plus . Sans accès à leur ville et à leur communauté, ils ne peuvent faire ces contributions.		La proportion de la population de 15 ans et plus atteignant le niveau d' activité physique recommandé diminue avec l'âge. (56 % chez les 15 à 24 ans contre 30 % chez les 65 ans et plus)			
	Environ un jeune sur quatre de 13 à 17 ans dépasse la durée maximale recommandée par les spécialistes de deux heures par jour passé sur les écrans.				La facture annuelle des soins de santé liés à l'excès de poids a été estimée à près de 3 milliards de dollars .		D'ici 2030, de 21 % à 26 % des adultes québécois seront obèses .
	Augmentation continue de la prévalence du diabète dans les dernières décennies, jusqu'à 7,2 % de la population en 2017 .						

Quelles questions pouvez-vous poser à un décideur ou à un candidat?

À vous de jouer!

- Sachant qu'au Québec les principales maladies sont liées à un mode de vie sédentaire, quels investissements et quelles politiques comptez-vous proposer pour vous assurer que l'aménagement des communautés favorise la vie active?
- Comment pensez-vous aménager les villes de manière à répondre aux besoins d'une population vieillissante, qui peut être moins mobile et plus susceptible d'être isolée socialement?
- Comment pouvez-vous créer des quartiers dans lesquelles les enfants peuvent jouer et se déplacer en toute sécurité?

Une économie en santé

Un environnement favorable à la santé permet de réduire les coûts des soins de santé et ceux liés à la congestion routière et permet d'accroître la productivité. Les quartiers commerciaux et les propriétaires en bénéficient, car cela entraîne une augmentation des ventes ainsi que de la valeur des propriétés.

LE SAVIEZ-VOUS?

En 2018, les coûts de la congestion routière pour la région métropolitaine de Montréal s'élevaient à plus de 4 milliards de dollars et à 43 millions de dollars pour la seule zone des deux ponts de Québec.		En 2015, pour chaque point d'augmentation de la cote de potentiel piétonnier WalkScore au Québec, la valeur des maisons a augmenté de 0,03 % à 0,17 %.	
		L'aménagement de rues conviviales en faveur des piétons et cyclistes entraîne une hausse globale de la consommation locale. Les usagers de ces rues conviviales dépensent typiquement moins à chaque visite, mais en plus grande fréquence.	
On estime que 7,7 milliards de dollars peuvent être épargnés d'ici 2030 par le gouvernement en intervenant sur l'amélioration des habitudes de vie, dont la pratique régulière d'activités physiques.		Les dépenses totales générées par le cyclotourisme et l'industrie du vélo au Québec sont de 1,2 milliard de dollars. À elle seule, cette industrie a créé l'équivalent de 10 000 emplois.	

Quelles questions pouvez-vous poser à un décideur ou à un candidat?

À vous de jouer!

- Quelle place donnez-vous à la mobilité durable et active dans votre plan de développement urbain?
- Comment comptez-vous régler le problème de congestion routière dans les communautés québécoises tout en diminuant les GES?
- Quelles sont les politiques ou actions que vous comptez mettre en place en lien avec l'appui au développement des artères commerciales?

L'équité en santé

Les gens vivant dans des quartiers à plus faible revenu sont plus susceptibles d'avoir accès à de mauvaises infrastructures : moins d'espaces verts et de trottoirs et une moins bonne desserte en transport en commun. On y trouve également davantage de trafic et de collisions avec des piétons. Par conséquent, la santé y est moins bonne qu'ailleurs, et ce, de façon disproportionnée.

LE SAVIEZ-VOUS?



Les populations pauvres ou isolées sont davantage exposées aux sources de pollutions et de nuisances que les populations favorisées.

À Québec et Montréal, il y a davantage de **collisions entre des véhicules et des piétons** dans les quartiers plus défavorisés.



Les Québécois avec un faible revenu sont plus susceptibles d'être sédentaires.

Au Québec, le budget moyen alloué annuellement à un véhicule est de 11 000 \$, ce qui représente **environ 20 % du revenu** après impôts d'un ménage de la classe moyenne.



Quelles questions pouvez-vous poser à un décideur ou à un candidat?

À vous de jouer!

- Que comptez-vous proposer pour que tous les quartiers soient sécuritaires et accueillants pour les piétons et les cyclistes?
- Comment comptez-vous assurer la participation des communautés historiquement marginalisées (p. ex. les autochtones en milieu urbain, les immigrants récents) à la conception des espaces publics dans votre municipalité?
- Que pensez-vous proposer pour que les enfants aient accès à des parcs de qualité, peu importe leur statut socio-économique?

Un environnement en santé

Les environnements favorables à la santé sont respectueux du climat. Le fait de mettre en place des communautés pour piétons et cyclistes contribue à réduire la production de gaz à effet de serre (GES) des ménages.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au Québec, plus du tiers des émissions de gaz à effet de serre **provient du secteur des transports routiers**.



À Montréal, les quartiers plus défavorisés ont moins de couverture végétale que les autres.



4 000 décès prématurés par année liés à la pollution atmosphérique au Québec, la plus forte proportion pour 100 000 habitants de tout le Canada.

De 1990 à 2018 au Québec, les émissions de GES liées au transport routier ont **augmenté de 58 %**.

Faire le trajet domicile-travail à vélo lorsque la distance est de moins de 5 kilomètres est une alternative à l'auto-solo simple et efficace. Et le potentiel est élevé : au Québec, **un travailleur sur trois réside à moins de 5 kilomètres de son travail**. Cette proportion monte à 44% à Sherbrooke, Saguenay ou Trois-Rivières. Elle est même de 60% à Saint-Georges, Val-d'Or ou Victoriaville.

Le ratio de **l'empreinte environnementale** de quelqu'un qui se rend au travail en vélo plutôt qu'en auto est de **1:10**.



Quelles questions pouvez-vous poser à un décideur ou à un candidat?

À vous de jouer!

- Quel rôle la mobilité durable et active joue-t-elle dans votre plan sur les changements climatiques?
- Selon vous, quels types de programmes les municipalités peuvent-elles instaurer pour favoriser l'urbanisme durable et la préservation des espaces verts?
- Quels types d'investissements comptez-vous faire pour améliorer les solutions de mobilité durable et active?

Ce que des municipalités peuvent nous enseigner

Des politiques ou pratiques inspirantes, d'une région à l'autre!

1. Vélo Commun-o-Terre de Dolbeau-Mistassini : avec ce projet, la municipalité offre une option de mobilité durable en mettant à la disposition des citoyens et des touristes une flotte d'environ 100 vélos recyclés, accessibles gratuitement depuis 19 points de distribution.
2. La rue commerciale Notre-Dame Est de Victoriaville a été réaménagée en rue conviviale afin de soutenir l'activité économique et revitaliser le centre-ville.
3. Montréal a mis en place en 2018 un plan d'action Vision Zéro, dont l'engagement est de réduire à zéro le nombre de morts ou blessés graves sur les routes d'ici 2040.
4. Le budget participatif est un processus démocratique par lequel les citoyens décident de la façon de dépenser une part d'un budget public. À Saint-Basile-le-Grand, une nouvelle place publique et la rénovation d'un terrain de soccer sont des exemples de projets réalisés grâce à cette démarche.

Comment poursuivre la conversation?

- Contactez vos élus municipaux ou les candidats à une élection.
- Posez les questions de l'outil *Nos quartiers en santé, parlons-en!* à un débat local.
- Organisez un débat ou un atelier en vous associant à un organisme local.
- Partagez vos nouvelles connaissances sur les médias sociaux avec le mot-clic #QuartiersEnSanté.
- Diffusez cet outil dans votre communauté, auprès de vos membres et vos partenaires.



Notre boîte à outils **Développer le pouvoir d'agir** propose des liens vers des ressources qui permettent d'élaborer un atelier, de proposer des orientations pour des politiques publiques, d'aider les communautés à se joindre au mouvement, et bien plus encore!



**Centre d'écologie
urbaine de Montréal**

Réseau Quartiers verts

Pour un accès équitable à des environnements favorables à la santé dans toutes les communautés canadiennes.

Visitez le portail de référence
UrbanismeParticipatif.ca
pour en savoir plus.