

# Politique sur LES SAINES HABITUDES DE VIE de Cowansville

Environnements favorables

Exercice physique

Santé

Vitalité

Légumes

Nager

Choix sains

Manger sainement

Dormir

Vie

Équilibre



Eau

Norme sociale



Eau

Marcher

Énergie

Fruits



Vie

Bouger

Respirer

Dormir

Vitalité



Nager



Sans fumée



Marcher



# POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE DE COWANSVILLE

Lors des consultations publiques pour la mise à jour de la Politique familiale et l'ajout d'un volet « Amie des aînés » de la Ville de Cowansville, les membres de divers comités et les citoyens présents étaient tous d'avis que la santé a un impact important sur la qualité de vie de la population en général.

De ce fait, une Politique sur les saines habitudes de vie a été adoptée le 2 février 2016. Le comité d'élaboration de cette politique était composé de : conseillère municipale, responsable aquatique et de la vie communautaire, directeur de l'aménagement urbain et de l'environnement de la Ville, agentes de promotion en saines habitudes de vie et organisatrice communautaire du CIUSSS de l'Estrie-Université de Sherbrooke, coordonnatrice du regroupement Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi, agent régional de Québec en forme et citoyennes membres du comité familles et aînés.



## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La Politique sur les saines habitudes de vie poursuit deux objectifs généraux :

1. Faciliter les choix sains.
2. Rendre les normes sociales favorables aux saines habitudes de vie.

## LES GRANDES ORIENTATIONS

Elles permettront de guider le choix entourant les objectifs thématiques et de prioriser les actions à prendre :

1. Se placer comme un modèle, la Ville influence et contamine en faveur des saines habitudes de vie.
2. Officialiser et pérenniser l'importance des saines habitudes de vie via la politique municipale.
3. Inclure les saines habitudes de vie dans tous les projets de la Ville.
4. Développer, renforcer et maximiser les partenariats intersectoriels.
5. Favoriser la cohérence entre les milieux.
6. Valoriser les acquis et les atouts de Cowansville.

## LES OBJECTIFS THÉMATIQUES

La Politique sur les saines habitudes de vie a été réfléchi de façon globale



### MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Développer et maintenir des environnements favorisant un mode de vie physiquement actif, pour tous, en tout temps.



### SAINES ALIMENTATION

Développer et maintenir des environnements favorisant la saine alimentation, pour tous, en tout temps.



### ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE

Développer et maintenir des environnements sans fumée, pour tous, en tout temps.

## QUELQUES ACTIONS EN BREF

- Intégrer des critères d'aménagement favorables aux saines habitudes de vie dans le plan d'urbanisme.
- Faire la promotion des saines habitudes de vie auprès de la population de Cowansville.
- Aménager, développer, maintenir et entretenir un réseau cyclable et des corridors actifs utilitaires, sécuritaires, bien connectés et reliés aux différents quartiers et lieux d'intérêts.
- Bonifier l'offre alimentaire disponible dans les machines distributrices lors d'événements municipaux et dans les bâtiments municipaux.
- Indiquer clairement les zones sans fumée dans les parcs municipaux et lors d'événements populaires.





Manger sainement

Bouger

Fruits

Marcher



Santé

Équilibre

Exercice physique

Choix sains

Dormir

Environnements favorables

Sans fumée

Exercice physique

Vie

Eau

Vitalité

Santé

Énergie

Choix sains

Légumes

Équilibre

Norme sociale Nager

Sans fumée Respirer



Eau

## NOS PARTENAIRES



**Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke**

**Québec** 



Fruits

Vitalité



# Cowansville

GRANDIR - RAYONNER - PROSPÉRER

Ville de Cowansville

220, place Municipale, Cowansville (Québec) J2K 1T4

Téléphone : 450 263-0141 | [hoteldeville@ville.cowansville.qc.ca](mailto:hoteldeville@ville.cowansville.qc.ca) | [www.ville.cowansville.qc.ca](http://www.ville.cowansville.qc.ca)

Pour information : [comitefamillesaines@ville.cowansville.qc.ca](mailto:comitefamillesaines@ville.cowansville.qc.ca)