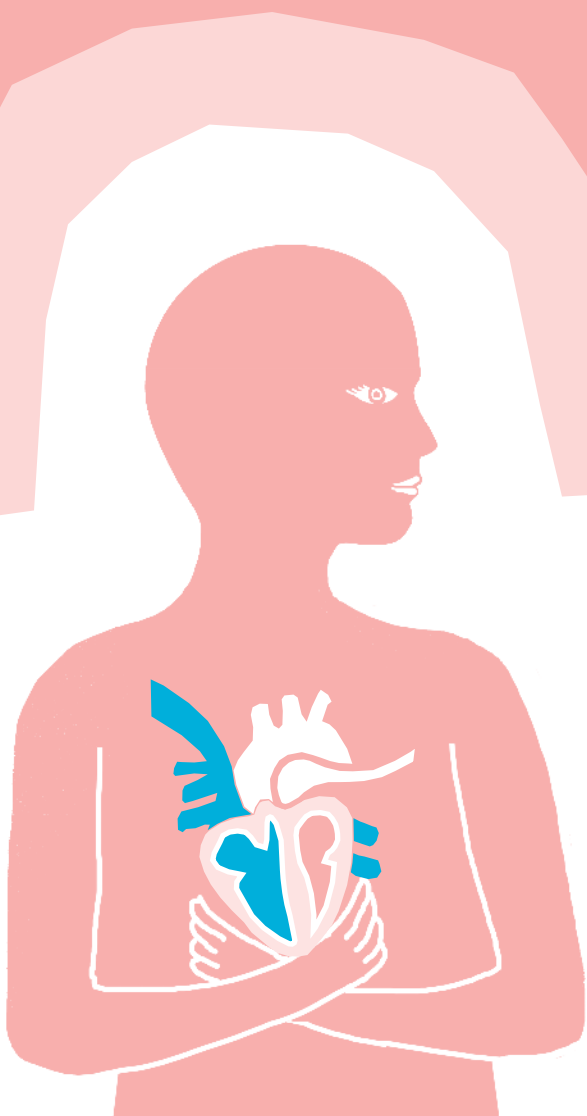


La promotion de la santé
dans les environnements quotidiens

LA SANTÉ DU COEUR DES FEMMES



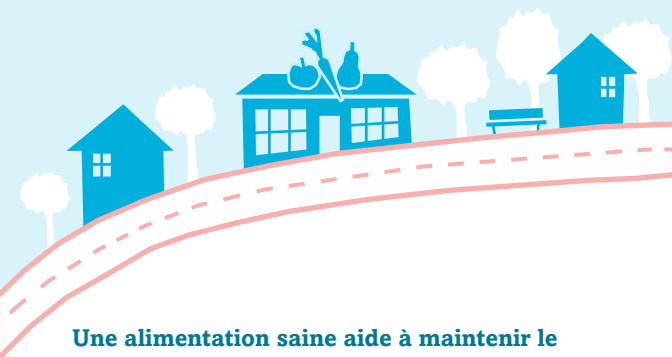
Le plan d'urbanisme et l'entretien des rues, des quartiers et des villes peuvent avoir un impact sur la santé de notre cœur.

L'environnement quotidien facilite (ou rend plus difficile) la façon dont les femmes s'alimentent et sont physiquement actives. Des aliments sains et une activité physique régulière protègent le cœur et aident à le garder en bonne santé.



Cette brochure s'intéresse à l'influence de l'environnement sur **notre alimentation et notre activité physique**. Elle propose aussi des idées sur la façon dont nous pouvons travailler ensemble pour modifier le milieu urbain, rendre les aliments sains plus accessibles et permettre d'avoir une activité physique. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter la liste des sources d'information en fin de brochure.

L'ENVIRONNEMENT URBAIN ET L'ALIMENTATION SAINE



Une alimentation saine aide à maintenir le cœur en bonne santé. Notre alimentation est liée au milieu urbain dans lequel nous vivons.

Cela signifie :

- Des lieux d'achat accessibles** à chacun quelque soit son degré de mobilité.
- Un aménagement urbain** privilégiant les magasins de quartier qui vendent des aliments « bons » et sains.
- Un minimum de lieux de restauration rapide** (voire aucun) dans les zones résidentielles.

Il est possible de trouver et de manger des aliments sains en milieu urbain, par exemple :

- Des fruits et légumes** pour toute la famille peuvent être cultivés dans les jardins communautaires, dans les jardins sur les toits ou sur les balcons.
- Les centres communautaires** peuvent organiser et préparer des repas communs.
- Les cantines d'entreprise et les cantines scolaires** peuvent être tenues de proposer des aliments sains ayant du goût.

L'ENVIRONNEMENT URBAIN ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

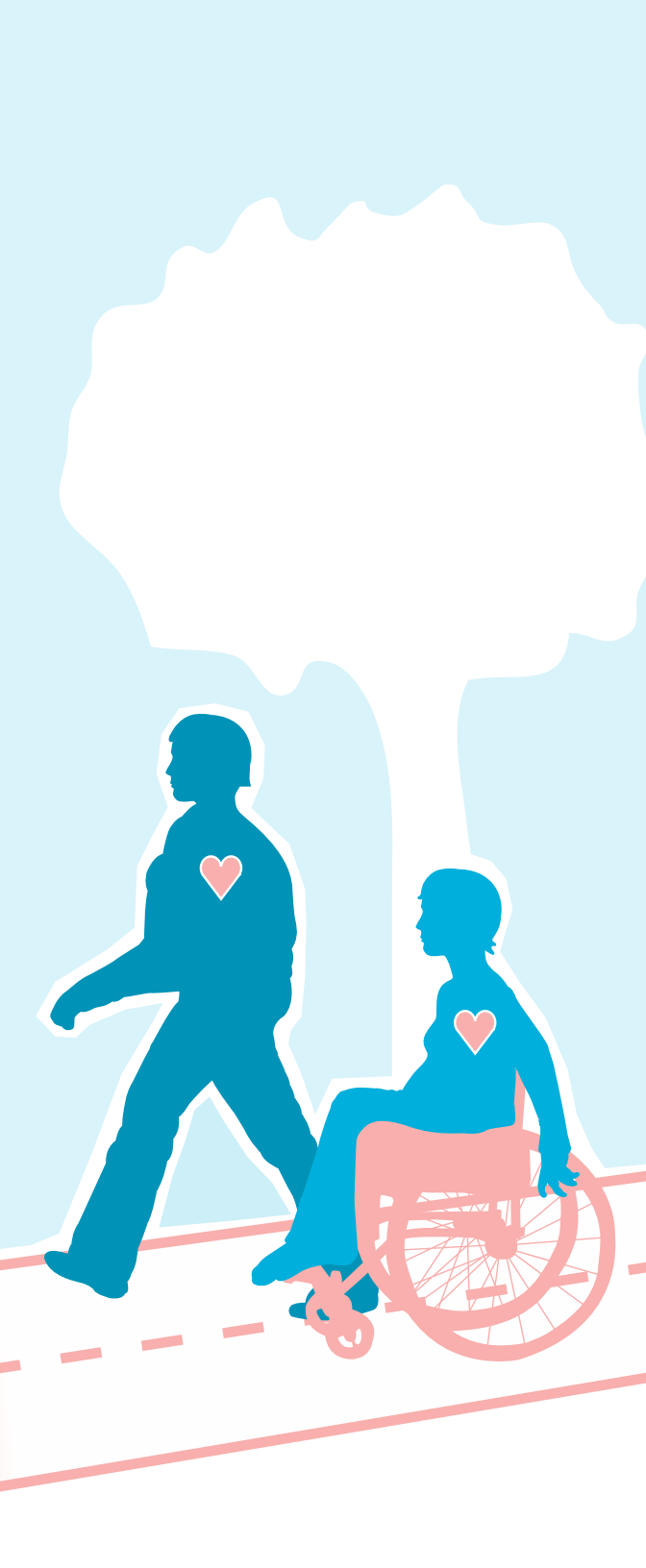
L'activité physique aide à maintenir le cœur en bonne santé. Notre façon d'être actives dépend de notre milieu urbain.

Cela sous-entend :

L'entretien et la sécurisation des escaliers publics afin que les gens les empruntent au lieu des escaliers roulants ou des ascenseurs.

L'offre de programmes gratuits dans les centres communautaires pour que les femmes se retrouvent, nagent, dansent et fassent de la musculation, du yoga ou du Tai-Chi. Les centres devraient être équipés de portes à poignées, de larges portes intérieures et d'un éclairage suffisant et adapté.

Tout le monde peut être physiquement actif quelque soit son âge et ses capacités si les espaces publics suivent les principes du « design universel »¹.



L'ENVIRONNEMENT URBAIN ET LA SANTÉ DU CŒUR

Les municipalités doivent s'assurer que les quartiers soient construits de façon à rendre possible l'accès de chacun à une nourriture saine et à la pratique d'une activité physique : ce sont les fondements d'un cœur en bonne santé.

Rejoignez vos voisins ou les centres communautaires pour savoir ce que votre quartier propose pour protéger le cœur de ses habitants. Assurez-vous d'exiger des changements si nécessaire.

Voici ce à quoi vous devez être attentifs :

Les trottoirs : ils doivent être suffisamment larges et lisses pour que les poussettes, les piétons, les personnes munies d'une canne et les fauteuils roulants² puissent circuler convenablement.

L'accessibilité des arrêts de transport public : habiter à côté d'un arrêt de transport public aide à maintenir les adultes physiquement actifs³ car ils ont tendance à marcher et à bouger quand ils utilisent les transports en commun.

Les boîtes alimentaires : des boîtes alimentaires avec de la nourriture fraîche devraient être facilement accessibles à tous.

Les épiceries : les épiceries de quartier devraient d'une part être encouragées à vendre des fruits et légumes frais — notamment des produits locaux — et d'autre part se trouver dans des lieux où tout le monde peut se rendre en toute sécurité.

LES SOURCES D'INFORMATION

LE DESIGN UNIVERSEL

* **Eco-Access**

www.ecoaccess.info

* **The Center for Universal Design** (*anglais*)

www.design.ncsu.edu/cud

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

* **Gouvernement du Québec : Kino Québec**

www.kino-quebec.qc.ca

* **Santé et services sociaux Québec : Activité physique**

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/activitephysique.php

* **Centers for Disease Control : Healthy Places, Designing and Building Healthy Places** (*anglais*)

www.cdc.gov/healthyplaces

LE JARDINAGE COLLECTIF

* **Action Communiterre**

www.actioncommuniterre.qc.ca/fr

* **Des jardins sur les toits**

www.rooftopgardens.ca/fr

NOTES DE FIN DE TEXTE

- 1 Définition du « design universel » : La conception de produits et d'environnements à l'usage du plus grand nombre de personnes, sans recours à l'adaptation ou au design spécialisé. (The Center for Universal Design : www.design.ncsu.edu/cud/).
- 2 Feldman E, Mishkovsky N & Kholer C. 2003. "Active living for Older Adults : Management Strategies for Healthy and Livable Communities," Leadership for Active Living, San Diego. September 2003, Item Number 4300.
- 3 Rodriguez DA & the Active Living Research staff. 2009. "Active Transportation : Making the Link from Transportation to Physical Activity and Obesity," Active Living Research, Roberto Wood Johnson Foundation, activelivingresearch.org.

REMERCIEMENTS

Le projet **Éco-santé tous ensemble** est responsable de la réalisation de cette brochure. *Éco-santé tous ensemble* est un partenariat entre le **Centre communautaire des femmes sud-asiatiques** et l'**Université McGill**.

Centre communautaire des femmes sud-asiatiques
1035, rue Rachel Est, 3^e étage
Montréal (Québec) H2J 2J5
www.sawcc-ccfsa.ca/FR

Écrit et documenté par :

Madeleine Bird et Abby Lippman

avec la collaboration de **Sadeqa Siddiqi**, coordinatrice au Centre communautaire des femmes sud-asiatiques.

Conception graphique et illustrations :

Jonathan Rehel

Traduction :

Isabelle Petit

Nous sommes infiniment reconnaissants aux membres de notre Groupe de consultation communautaire pour leur aide précieuse dans l'élaboration de cette brochure :

- * Action des femmes handicapées (Montréal)
- * Action cancer du sein de Montréal
- * Service à la famille chinoise du Grand Montréal
- * Éco-quartier Parc extension
- * Association pour la santé environnementale du Québec
- * Centre des Travailleurs et Travailleuses Immigrants
- * Femmes Autochtones du Québec
- * Centre Communautaire Tyndale St-Georges
- * Envol des femmes

ISBN : 978-0-7717-0687-5

This brochure is available in English.

Cette brochure est financée par un don des Fonds des Services aux collectivités, du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Elle ne reflète pas nécessairement l'opinion de ceux qui la financent.