

Résumé des commentaires recueillis lors du forum territorial du 14 mai 2009

Défi : Saines habitudes de vie

- Faire une heure d'activité physique par jour et favoriser sports étude au primaire (maternelle - primaire).
- Développer pistes cyclables - pistes pour les piétons augmentées. Faire une journée vélo transport en commun annuel Drummond. Faire une période par semaine de piscine.
- Manger local (maïs, fruits et légumes, sirop d'érable, poulet...).
- Entraînement une heure par semaine en groupe dans usine, organisme, CSSS. Une journée boîte à lunch santé, échange de conseils, de lunch, visite guide alimentaire canadien.
- Préparer les aliments maison et plus santé.
- Infrastructure accueillante, avec ambiance qui rend l'activité plus plaisante (influencer les élus pour qu'ils favorisent ces aménagements).
- Incitatif financier ou accommodement, ex. : temps pour activité physique au travail, subvention à l'activité, crédit d'impôt.
- Commencer dans l'assiette des enfants.
- Club de marche (dans les milieux, avec les clients participants). Pause marche, activités virage légumes et autres. L'exemple, c'est bon.
- Activités sportives gratuites (baignade, tennis, ski de fond, etc.).
- Mentorat entre plus vieux sportif et plus jeune sportif.
- Faire des défis, concours, est-ce que Forêt Drummond est assez exploitée? Aménager un trottoir le long de notre rivière.
- Investir dans les centres communautaires afin de faire plus de publicité et offrir de faire des essais. Le parc Woodyatt peu accessible (stationnement).
- Avoir des sentiers de marche. Utiliser les équipements sur place pour les employés.
- Avoir axes : examen annuel avec médecin de famille, volet prévention. Se prendre en main personnellement et communiquer aux autres notre mieux-être.
- Investir dans les infrastructures sportives, ex. : parc, etc.
- Festival de la santé (une à deux fois par année). Cours de cuisine santé au travail, à la maison, à l'école. Cantine menu santé. Kiosques d'information, invités spéciaux, ex. : Josée Lavigneur, séances d'aérobies. Activités sportives, sport. Entrée gratuite.
- Porte-à-porte dans les entreprises en personne et non simplement documents envoyés par la poste!
- Récompense aux gens qui vont travailler en vélo, à pied, en patins à roues alignées, etc. Prévoir supports à vélo au travail.
- Décréter une journée spéciale à bicyclette, ex. : accès au Centre-ville seulement à bicyclette cette journée-là. Drummondville, une ville à deux roues! Commune vélo gratuit, rendre les vélos accessibles. Déneigement des trottoirs l'hiver (St-Hyacinthe?). Fermer centre-ville pour devenir zone piétonnière.

- Développer des activités intergénérationnelles, paier grands-parents et enfants pour activités spécifiques, ex. : soccer, marche.
- Que les employeurs accordent la possibilité d'avoir une personne qui fasse la promotion de l'activité physique (en milieu de travail et en dehors des heures de travail). Que les entreprises installent des équipements sportifs dans les milieux de travail. Que les entreprises offrent des rabais dans les centres de conditionnement physique. Encourager les employeurs à faciliter l'accessibilité aux activités physiques sur les lieux de travail. Différents exemples : employeurs paient une clinique ajustement de vélo pour inciter les employés à venir travailler en vélo.
- Que la Ville prenne l'initiative de créer des occasions de faire de l'activité physique.
- Soulever des défis dans la population, entre les écoles, entreprises, organismes et population (saine compétition). Défis réalistes, éducation populaire, exemple pour nos enfants, ateliers sur comment apprêter les restes, apprendre à calculer nos menus pour avoir que des bonnes choses. Explications simples.
- Donner les cours d'activités physiques dans un parc dans les centres communautaires.
- Visites de quartier à 7 heures, il y a une partie de soccer, vous pouvez participer.
- En collaboration avec les épiceries, le mois de la pomme ou autre.
- Bourse sportive pour enfants dont les parents ont peu de moyens.
- Soutenir les bonnes habitudes de vie dans les résidences privées (dans l'accréditation des ressources), les repas, l'exercice physique.
- Mettre en place des zones sans tabac, ex. : le Cégep où les étudiants doivent fumer dans la rue au lieu de neuf mètres de la porte.
- Favoriser les clubs, les rassemblements, cela brise l'isolement.
- Dans les milieux de travail, faire le défi 5/30 et commanditer les réussites, avoir des pancartes, des pamphlets, des gels antiseptiques. Mettre un menu sain dans le milieu de travail.
- Hygiène de vie : cuisine collective, dans les garderies, dans nos interventions auprès des clients (éducation) dans les écoles (sensibilisation).
- Motivation et publicité, chacun doit se donner sa propre motivation. Se trouver un réseau social pour faire de l'activité physique (on développe la solidarité comme motivation).
- Manque d'argent, cuisine collective, accessibilité de bonne nourriture.
- Les éléments favorisant l'adoption de saines habitudes de vie devraient faire partie intégrante des politiques et conventions.
- Adapter nos infrastructures municipales et communautaires. Publiciser les initiatives des différentes entreprises du territoire afin de créer un effet d'entraînement.
- Évaluation du taux de gras pour les gens travaillant dans divers organismes, la flexibilité aussi. Mise en place d'activités pour les membres du bureau.
- Échange de recettes, mise en place comme à Montréal, de location de bicyclettes. Amélioration de la piscine et piste cyclable.
- Une journée en famille ou par mois pour diverses activités au parc Woodyatt. Jardins communautaires sur toit des bâtisses. Faire un long trajet en vélo en famille.
- Changer les menus dans les arénas, les cafétérias. Sport et malbouffe, incompatibilité. Ex. : Palais des sports à Sherbrooke.
- Mettre des lumières piétons aux intersections, organiser des activités sportives accessibles (marche, vélo, course : 2 km, 5 km, 10 km).
- Développer des clubs de marche.

- › Favoriser l'intégration d'activités parents-enfants dans les centres communautaires. Adapter des activités à la famille.
- › Faire reconnaître comme déduction fiscale l'achat de produits biologiques.
- › Taxer les produits « fast food » tout en respectant tous les commerçants qui gravitent autour.
- › Intégrer, éduquer les hommes dans une saine alimentation.
- › Deux moments (points de chute) dans l'année où on pourrait faire valoir des réalisations sur les saines habitudes de vie et aller visiter les restaurants pour voir leurs réalisations.
- › Autocollants sur les plats préparés dans les épiceries, aide des nutritionnistes.
- › Intervenant pivot pour nommer les saines habitudes de vie dans la vie de quartier.
- › Rendre plus difficile l'accès à la malbouffe près des écoles et cantines mobiles.
- › Salle de conditionnement plus disponible et possibilité gratuité pour les familles défavorisées (salles privées subventionnées pour ne pas faire des ghettos - classes sociales).
- › Notion de qualité, milieu de vie, rues appartiennent aux enfants.
- › Comment aider les familles à faible revenu à faire épicerie saine, fruits, légumes... pour aider défi 5/30.
- › Faire marcher davantage les enfants pour se rendre à l'école.
- › Permettre aux employés de prendre 1 h 30 pour dîner afin de faire 45 min d'exercices seuls ou structure organise activités sportives midi.
- › Mettre/partager une recette santé 30 min et moins de préparation dans le journal de l'organisation.
- › Sensibiliser les employeurs vs libération de temps pour bouger.
- › Avantages offerts à la population.
- › Raffermer les règlements sur l'usage du tabac, été comme hiver, fumer dehors à plus de 9 mètres de l'entrée.
- › Crédits d'impôt pour activités physiques et/ou sportives (favoriser le conditionnement physique).
- › Commencer par soi-même!
- › Faire comprendre que les pauses santé sont rentables pour les employeurs. Capsules santé.
- › Faire comprendre que les effets de l'exercice sont cumulatifs (pas besoin de 30 minutes de gym continu).
- › S'adapter à notre génétique et à notre milieu.
- › Il faut que ça entre dans les temps, les budgets, etc.
- › Il faut faire les choses qu'on aime, trouver la bonne intensité, il ne faut pas que le plaisir devienne de nouveaux péchés.