

Bilan et perspectives

Démarche SAVA

2012-2017

S.A.V.A.

Saine Alimentation Vie Active





**Ce document a été produit par
Mercier-Ouest Quartier en Santé
Démarche SAVA © 2017**

**Écriture : Renaud Payant-Hébert
Révision : Mireille Giroux**

Le masculin est utilisé tout au long du texte afin d'en alléger la lecture
Bien que les femmes représentent 70 % des travailleurs dans les secteurs de l'enseignement,
des services sociaux et du milieu communautaire

REMERCIEMENTS

Le succès de La Démarche SAVA résulte d'un travail riche de concertation qui a permis de mettre en relation bon nombres de partenaires dans le quartier Mercier-Ouest. Notons aussi le travail des coordinations qui se sont succédés, soit madame Nadia Guérette, madame Lucie Caillère, madame Ève St-Laurent et monsieur Renaud Payant-Hébert. L'ensemble de l'équipe de la Table de quartier Mercier-Ouest Quartier en Santé a été mise à contribution afin de rendre la Démarche la plus représentative possible de l'image du quartier et de ses besoins. Un remerciement tout particulier à la directrice de la Table de quartier, Mireille Giroux pour son support et son expérience.

En bref la Démarche SAVA c'est :

- ♥ 75 actions
- ♥ 56 représentants d'organismes et d'institutions impliqués
- ♥ 25 partenaires
- ♥ 15 formations données
- ♥ 21 rencontres du Regroupement local des partenaires
- ♥ 20 rencontres du Comité de coordination
- ♥ Plus de 2500 jeunes rejoints par année
- ♥ 688 000 \$ investi dans la communauté
- ♥ Un MILLIARD de sueur, d'énergie et de plaisir

TABLE DES MATIERES

Introduction.....	6
À qui s'adresse ce document.....	6
Définitions utiles et déclarations officielles.....	6
Contexte de réalisation	10
Québec en Forme	10
La Table Mercier-Ouest Quartier en Santé - MOQS	13
Le quartier Mercier-Ouest	14
Portrait de la population de Mercier-Ouest	17
Présentation de la Démarche SAVA	18
Historique.....	18
Objectif général	19
Mission	20
Regroupement local des partenaires - RLP	20
Une vision qui unit les partenaires :.....	21
Outils d'animation.....	22
Sous-comités d'actions	23
<i>Comité vie active</i>	24
<i>Comité saine alimentation</i>	25
<i>Comité communication</i>	25
<i>Comité Événement reconnaissance SAVA</i>	26
Priorités d'action 2013-2015.....	27
Priorités d'action 2015-2017 ++.....	27
Coordination - COCO.....	28
Les actions	29

Conditions de réussite.....	30
Les obstacles rencontrés.....	31
Nos coups de cœur ♥	32
Cimetière à idées.....	60
Perspectives futures	63
Planification de quartier.....	63
Comités de concertations existants	65
Plateforme collaborative – archives SAVA	67
Conclusion	70
Bibliographie.....	71
Annexes	72

Mercier-Ouest Quartier en santé



INTRODUCTION

Mercier-Quartier en Santé est fière de vous présenter le document bilan et perspectives de la Démarche SAVA. Une page se tourne en vue d'intégrer de façon transversale les saines habitudes de vie à l'ensemble des préoccupations de la Table et de ses comités.

À qui s'adresse ce document

Le présent document s'adresse aux partenaires qui ont travaillé avec la Démarche Sava depuis son idéation en 2012. Il s'adresse aussi à tous les partenaires/organismes/écoles/institutions intéressés à poursuivre la prévention en saines habitudes de vie dans le quartier. Ce bilan a pour objectif de documenter la Démarche afin de partager les bons coups et les obstacles rencontrés aux cours des cinq dernières années.

Définitions utiles et déclarations officielles

Les individus ont des **habitudes de vie** qui peuvent ou non contribuer à leur santé et à leur bien-être. Ces habitudes sont influencées par divers facteurs sociaux, économiques et environnementaux. Dans ce contexte, les saines habitudes de vie consistent à bien manger et être actif. Les avantages sont nombreux : meilleure santé physique et mentale, diminution du risque des maladies, sensation de bien-être accrue, regain d'énergie et renforcement des muscles et des os. (Arrondissement de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce 2010)

Un **environnement favorable** à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids réfère à l'ensemble des facteurs physiques, socioculturels, politiques et économiques qui exercent une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activités sportives, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macro-environnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue ainsi que dans la complexité de leurs interrelations. (MSSS 2012)

Dans le cadre des saines habitudes de vie, une **offre de services** comprend l'ensemble des propositions de services alimentaires et récréo-sportifs proposé par tous les acteurs publics, communautaires et privés agissant de manière directe et indirecte dans ces deux domaines.

De nombreuses études ont démontré qu'un **mode de vie physiquement actif** apporte plusieurs bienfaits tant sur la santé physique et psychologique. À l'inverse, l'inactivité ou la sédentarité comporte des risques de maladies plus grands et diminue l'espérance de vie. (Université de Sherbrooke 2017)

Le **transport actif** comprend toutes formes de transports où l'énergie est fournie par l'être humain. Cela inclut de nombreux modes et méthodes de déplacements qui contribuent à mener un mode de vie physiquement actif : la marche, la course à pieds, le vélo, la planche à roulettes, les patins à roues alignées, un fauteuil roulant non motorisé, les raquettes, le ski,... Le transport actif procure des bienfaits sur la santé physique (maintien en forme) et psychologique (réduction du stress et création de liens sociaux), les transports (décongestion routière), l'environnement (réduction de la pollution) et économique (économie des frais dédiés à l'essence et au stationnement). (Gouvernement du Canada 2014)

Une **alimentation saine** est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier. Cette définition sur la saine alimentation fut adoptée par le Regroupement local des partenaires de la Démarche SAVA en 2014.

L'autonomie alimentaire fait référence à la capacité des individus à prendre en charge leur alimentation de manière saine, responsable et autonome.

L'autonomie fait aussi référence à la capacité ou au potentiel d'un service à préserver et à promouvoir l'indépendance personnelle par l'entremise d'expériences positives. L'autonomie du point de vue individuel est souvent accolée à la notion d'**empowerment** (Palier et Prévost 2006), puisque cette dernière est censée « *renforcer les capacités individuelles (autonomie de choix et d'action) et réduire la vulnérabilité par rapport aux choix exogènes* ». (Hamelin 2003)

Il y a **sécurité alimentaire** lorsque toute la population a un accès physique, en tout temps, en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant, sain, nutritif, qui satisfait les besoins énergétiques, qui permet de mener une vie saine et active, le tout à un coût raisonnable et acceptable d'un point de vue social et culturel. Un pouvoir d'achat adéquat et un accès à une information simple et fiable favorise le développement des habiletés et permet aux individus de faire des choix alimentaires éclairés dans l'esprit du développement durable. (Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve 2015). Cette définition a aussi été adoptée par le Comité en sécurité alimentaire de Mercier-Ouest (CSAMO) à l'automne 2017.

Les **compétences culinaires et alimentaires** correspondent aux capacités physiques, psychologiques, économiques, sociales et culturelles des individus à se préparer des repas. Dans le cadre des saines habitudes de vie, les compétences culinaires permettent à un individu de se préparer des repas équilibrés et variés qui lui assure un mode de vie sain. Pour disposer de bonnes habiletés culinaires et alimentaires, les individus doivent être sensibilisés aux bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la santé et disposer d'une offre alimentaire diversifiée. (Santé et services sociaux du Québec 2010)

La **malbouffe** est la nourriture considérée comme mauvaise sur le plan diététique en raison de sa faible valeur nutritive et de sa forte teneur en calories. L'idée n'est pas d'interdire ou d'éviter la malbouffe, mais plutôt de varier son alimentation (ne pas la démoniser non plus).

CHARTRE INTERNATIONALE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

« Toutes les parties prenantes, notamment les administrations nationales et locales chargées du sport, de l'éducation, de la jeunesse, de la santé, des loisirs actifs, du développement, de l'urbanisme, de l'environnement, du transport, du genre et du handicap, de même que les organisations intergouvernementales, les mouvements olympique et paralympique, les organisations sportives, les entités non gouvernementales, le monde des affaires, les médias, les éducateurs, les chercheurs, les professionnels du sport et les bénévoles, les sportifs et leur personnel d'encadrement, les arbitres, les familles, ainsi que les spectateurs ont la responsabilité partagée de développer et soutenir les politiques relatives à l'éducation physique, à l'activité physique et au sport, et toutes devraient se voir offrir des possibilités d'exercer cette responsabilité. » (Québec 2017)

Charte internationale de l'éducation physique, de l'activité physique et du sport,

UNESCO, 2015

CHARTRE DE TORONTO POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

« L'activité physique favorise le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable. Les collectivités qui, par divers moyens accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyennes et les citoyens de tous les âges et de tous les milieux à pratiquer des activités physiques et sportives profiteront de ces effets bénéfiques. La Charte de Toronto (...) est un appel à toutes les communautés, à toutes les régions et à tous les pays pour qu'ils intensifient leur engagement social et politique en faveur de la santé par l'activité physique. » (Québec 2017)

3e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique,
Société internationale pour l'activité physique et la santé, Toronto, 2010

DÉCLARATION DE QUÉBEC

« Le loisir exerce un rôle essentiel au développement des communautés : il agit sur la qualité de vie et la santé des personnes, contribue au développement de liens sociaux et du capital social et constitue un lieu d'expression et d'apprentissage de la vie démocratique. » (Québec 2017)

10e Congrès mondial du loisir,
Organisation mondiale du loisir, Québec, 2008

CONTEXTE DE RÉALISATION

Les démarches en saines habitudes de vie (SHV) au Québec sont le résultat d'un arrimage bien particulier. C'est aussi le cas pour la démarche dans le quartier Mercier-Ouest portée par la Table de quartier Mercier-Ouest Quartier en Santé (MOQS) qui fut la troisième de l'arrondissement à initier sa démarche en lien avec ses besoins initiaux liés à la sécurité alimentaire (agriculture urbaine, ateliers culinaires).

En effet la première démarche dans l'arrondissement est née dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve en 2003 suivie de celle de Mercier-Est en 2009 et de celle de Mercier-Ouest en 2012. En 2017, Voyant l'arrivée de la fin du financement de Québec en Forme et des élections municipales, plusieurs regroupements de partenaires dans les différents quartiers montréalais ont initiés des actions afin de pérenniser, promouvoir et documenter leurs démarches.

Québec en Forme

Québec en Forme (QEF) a été fondé en 2002 à la suite d'une entente de partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec pour promouvoir la bonne forme physique auprès des enfants de 4 ans à 12 ans vivant en milieux défavorisés.

La création de Québec en Forme s'inscrivait dans la mouvance mondiale de promotion de la santé qui s'amorça au milieu des années 1980. À cet égard, la Charte d'Ottawa - signée en 1986 par 38 pays réunis sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé,

du ministère canadien de la Santé et du Bien-être social et de l'Association canadienne de santé publique - symbolisait cette prise de conscience planétaire en établissant les principes fondamentaux de la promotion de la santé et les facteurs à prendre en considération pour agir positivement sur notre état de santé. C'est-à-dire des facteurs économiques et sociaux, liés au revenu, à l'éducation, à la profession, aux conditions de travail, à l'état mental, etc., qui ont une influence sur nos comportements, comme le tabagisme, la consommation d'alcool, les habitudes alimentaires ou l'inactivité physique.

Au tournant du millénaire, le gouvernement du Québec souhaitant agir sur ces fameux facteurs déterminants pour la santé prenait diverses initiatives en ce sens. C'est ainsi :

- ❖ qu'un Programme national de santé publique fut élaboré pour la période 2003-2012;
- ❖ qu'un Forum des générations se déroula en 2004;
- ❖ que Jean Perreault, alors maire de Sherbrooke, présida en 2005 un groupe de travail sur l'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes et remis son rapport, Investir pour l'avenir, aux instances gouvernementales;
- ❖ qu'un Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids pour 2006-2012 fut conçu par sept ministères et un large ensemble d'organismes gouvernementaux.

Les recommandations émises se traduisirent, le 8 juin 2007, par l'entrée en vigueur d'une loi instituant le fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, qui fut adoptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale.

C'est dans ce contexte qu'a été signé un deuxième partenariat prévoyant une contribution de 480 millions de dollars sur une période de dix ans versée à parts égales par le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon.

Cette entente était assortie d'un nouveau mandat : couvrir l'ensemble du Québec en mettant l'accent sur les milieux défavorisés pour promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes de la naissance à 17 ans.

Un nouvel organisme allait alors voir le jour : la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie, qui recevrait 25 % des sommes allouées pour des projets d'envergure régionale et nationale, tandis que Québec en Forme, forte de 75 % de l'investissement, s'intéresserait aux projets issus des communautés locales.

Pour établir une meilleure cohérence entre les stratégies et créer une synergie entre tous les projets soutenus, le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon ont souhaité rapprocher les deux organismes, ce qui permettrait en outre de simplifier et d'harmoniser les façons de faire. (Québec en Forme s.d.)

Toutefois, déjà en 2015-2016, Québec en Forme annonce qu'il cessera éventuellement de financer des démarches de quartiers et se concentrera plus principalement sur le financement d'initiatives qui jouent un rôle de leadership au niveau provincial ou régionales telles que le Système alimentaire montréalais et Montréal physiquement active. Sa réorientation poussera ainsi les regroupements locaux de partenaires à se dissoudre faute de financement. Cela ne signifie pas que les quartiers seront contraints de délaisser la promotion des saines habitudes de vie, mais plutôt que ces enjeux devront être traités de façon transversales à travers les comités existants en sécurité alimentaire, jeunesse ou en loisirs et se réorienter vers d'autres sources de financements. D'ailleurs un premier appel d'offre provincial a été lancé en décembre 2017 par 100 degré (initiative de QEF) afin de pousser les organisations à déposer des projets qui cadrent avec la thématique : *S'approvisionner autrement : fruits et légumes, à l'année pour tous !* Cet appel de projet est le résultat d'un nouveau partenariat économique où Québec en Forme s'associe à la Fondation Louis Bonduelle qui a pour mission de faire évoluer durablement les comportements alimentaires. Les activités de cette fondation consistent à informer les populations, à développer les connaissances

scientifiques et encourager leur application sur le terrain. D'autres appels d'offre suivront.

La Table Mercier-Ouest Quartier en Santé - MOQS

Selon le mandat du programme de l'Initiative montréalaise de soutien au développement social local et tel que stipulé dans la charte de l'organisme, la mission de la Table de quartier Mercier-Ouest Quartier en Santé consiste principalement à :

- Développer des projets et des services à la communauté pour répondre aux besoins des résidents du quartier Mercier-Ouest;
- Encourager toute action environnementale, économique et éducative susceptible d'améliorer la qualité de vie de la population de ce même quartier;
- Favoriser la concertation intersectorielle entre les citoyens et les organismes publics, privés et communautaires du milieu.

MOQS soutient également les organismes communautaires du quartier, partenaires essentiels à la concertation et à l'amélioration des conditions de vie des citoyens. La Table a toujours été préoccupée par la saine alimentation et les modes de vie physiquement actifs, mais c'est réellement en 2011-2012 que celle-ci s'est tournée vers le programme de Québec en Forme dans le but de répondre aux besoins des organismes en sécurité alimentaire (ateliers culinaires par exemple) représentée à même le Comité en sécuritaire (CSAMO). Les processus de planifications stratégiques de SAVA ont permis aussi de faire émerger les besoins en lien avec la vie active. En effet la plupart des organismes jeunesse se regroupaient déjà au sein du Comité en loisirs (COLMO) et du Comité action jeunesse (CAJMO) pour traiter des questions liées à l'activité physiques. Toutefois, c'est réellement dans le cadre de la Démarche SAVA financée par Québec en Forme que l'ensemble des acteurs se sont regroupés au sein du Regroupement local des partenaires pour travailler sur un portrait fidèle des habitudes de vie des jeunes Mercier-Ouest.

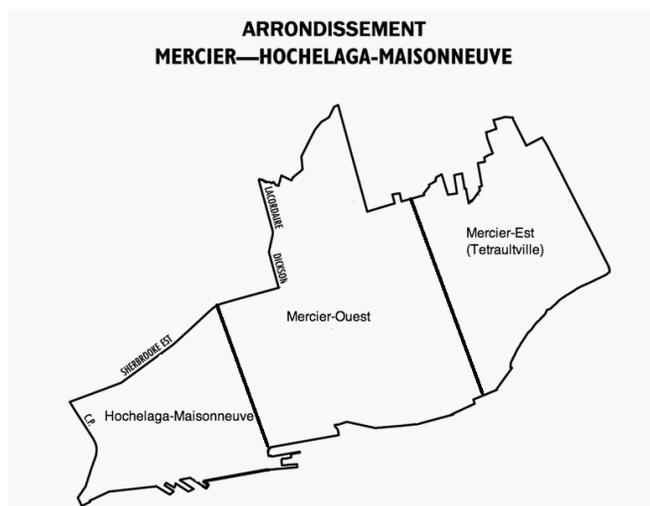
Outre la Démarche SAVA, MOQS est fiduciaire entre autres :

- Du programme Avenir d'enfants via son Comité Action Enfance-Famille (CAFMO) comprenant le PEMO (Parents engagés de Mercier-Ouest),
- Du projet *Du potager à l'assiette : des circuits courts dans Mercier-Ouest*, projet financé par la Direction régionale de la Santé publique,
- Du projet *Pignon sur rue* financé via le Projet impact collectif (PIC), financé par Centraide du Grand Montréal,
- D'une RUI dans le secteur de Guybourg, considéré comme un véritable désert alimentaire par la Direction de la Santé publique.

Le quartier Mercier-Ouest



Le quartier Mercier-Ouest occupe la moitié de la superficie (12 km²) de l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, même s'il ne représente qu'un des trois quartiers du territoire. Composé de sections résidentielles, institutionnelles, commerciales et industrielles, il est circonscrit au



nord par les limites du quartier de Rosemont, au nord-est par les arrondissements de st-léonard et Anjou, au sud par le fleuve st-laurent, à l'est par l'autoroute 25

menant au tunnel Louis-Hyppolite-Lafontaine, et à l'ouest par le boulevard l'Assomption (jusqu'à la rue Sherbrooke).

Alors que la plus vieille paroisse existante au sud du quartier, la paroisse Notre-Dame-des-Victoires, a été fondée en 1907, le développement du quartier au nord de la rue Sherbrooke ne date que des années 1970. Les secteurs au sud qui longent le fleuve sont d'anciens villages déjà en place dans les années 1700 et 1800. On dénote des différences notables entre le secteur sud et le secteur nord du quartier, tant par le type d'habitation, la présence d'espaces verts que par le niveau de revenu des habitants. Bien que peu nombreux, la majorité des services communautaires sont situés au sud du quartier.

Mercier-Ouest se distingue aussi par la présence de trois grands espaces institutionnels, soit l'Institut universitaire en santé mentale, le Repos St-François d' Assise et la base militaire de Longue-Pointe. Il faut ajouter à cela plusieurs secteurs industriels, celui du Port de Montréal et celui des pôles l'Assomption et Louis-Hyppolite-Lafontaine. Les pôles l'Assomption Sud et Nord devraient subir des transformations importantes au cours des prochaines années. Ces grandes zones territoriales fragmentent le quartier et font en sorte qu'on y retrouve des petits secteurs enclavés qui sont un défi pour développer l'appartenance au quartier et l'offre de services à la population.



grandes industries.

À ce sujet, une nouvelle RUI vient tout juste de débiter dans le secteur Guybourg afin de travailler sur ces problématiques qui s'ajoutent à des enjeux de pauvreté et de qualité du milieu de vie pour les résidents qui y habitent et côtoient les

On note la présence de quatre stations de métro dans le quartier : Radisson (aussi terminus métropolitain), Langelier, Cadillac et l'Assomption. Il y a également la présence

de l'autoroute 25 qui est une coupure urbaine entre Mercier-Est et Mercier-Ouest, de grandes artères de circulation que sont les rues Notre-Dame, Hochelaga et Sherbrooke et l'entrée vers le pont-tunnel, qui génèrent un lourd trafic routier.

Comme bien des quartiers montréalais, le quartier Mercier-Ouest doit composer avec cette trame urbaine multiple tout en développant une meilleure qualité de vie pour ses citoyens. Le quartier comporte une douzaine de parcs qui sont surtout concentrés au nord. À l'opposé, beaucoup d'îlots de chaleur sont présents dans le sud du quartier ainsi qu'autour des deux grandes artères Sherbrooke et Hochelaga dont au centre commercial de la place du Domaine.

On dit du quartier qu'il possède une accessibilité limitée aux fruits et légumes frais particulièrement au sud de la rue Sherbrooke (désert alimentaire¹). Les installations sportives sont nombreuses mais sont souvent utilisées par les associations dans le cadre de sports organisés et donc peu accessibles pour les citoyens. La vie culturelle est quasi nulle, à l'exception de la bibliothèque Langelier qui est très dynamique et fréquentée, même si architecturalement parlant peu intéressante. S'ajoute à cela les fêtes familiales de quartier, la salle multifonctionnelle du CLAC de Guybourg et les programmes dans les écoles. (MOQS 2016) Finalement, le quartier reste encore peu connu sous l'appellation de Mercier-Ouest pour ses citoyens et ceux des autres arrondissements. On parle encore plutôt de Longue-Pointe, d'Hochelaga-Maisonneuve ou du Nouveau Rosemont pour décrire le quartier. **Pour avoir une meilleure idée des ressources du quartier Mercier-Ouest veuillez consulter la carte des ressources disponible sur demande auprès de la Table.**

¹ Se dit d'un secteur qui procure un faible accès à des commerces pouvant favoriser une saine alimentation et qui est défavorisé sur le plan socio-économique (Institut national de santé publique du Québec). Toutefois le concept est de plus en plus contesté car on remarque que les gens sont souvent prêts à parcourir une plus grande distance pour obtenir les meilleurs rabais (Option Consommateurs, 2014).

Portrait de la population de Mercier-Ouest

En 2011, La population de Mercier-Ouest s'établit à 42 385 personnes. Les personnes âgées de 65 ans et plus forment 20,2 % de la population totale de Mercier-Ouest.

Entre 2001 et 2011, le quartier compte 39.8 % d'augmentation de naissances comparativement à 13.8 % pour Montréal.

L'explosion démographique des jeunes enfants du quartier se perçoit surtout dans les écoles primaires dans les centres de loisirs. D'ailleurs, quatre écoles primaires, à l'époque, doivent faire des agrandissements ou reprendre des bâtiments existants (écoles primaires Louis-Dupire, Guillaume-Couture, St-Donat et Notre-Dame-des Victoires)². On dénote aussi en 2011 que 52,6 % des nouveau-nés de Mercier-Ouest ont une mère née à l'extérieur du Canada. En effet, le nombre d'immigrants a augmenté de 5 % depuis 2006. On compte 1875 enfants de 0-5 ans, 1845 enfants de 6-12 ans et 2167 enfants de 13-17 ans.

21 % des familles ayant des enfants de 0-17 ans sont sous le seuil de faible de revenu.

Pour les jeunes, le taux de décrochage scolaire se révèle important : 25,2 % à l'école secondaire Louis-Riel et 32,6 % à l'école Édouard-Montpetit (comparativement à 20,76 % pour le réseau public de Montréal). Le taux de défavorisation est somme toute important mais non critique et la monoparentalité importante, mais stable (36.1 % contrairement à 32.9 % pour l'île de Montréal).

² Actuellement, en 2017, plusieurs écoles du quartier composent avec une croissance de la population scolaire. Au préscolaire et au primaire, environ 250 élèves de plus sont attendus d'ici les cinq prochaines années. Selon les prévisions, d'ici 2021-2022, il manquera 17 locaux de classes et de services pour les enfants du quartier.

Face à cette situation, la Commission scolaire de Montréal (CSDM) s'est dotée d'un agrandissement de 12 classes à l'école Guillaume-Couture et de 12 classes à l'école Louis-Dupire. De plus, un projet d'ajout d'espace a été soumis au ministère de l'Éducation à l'automne 2017 afin d'ajouter 8 classes à l'école St-Donat, annexe au 3100, rue Arcand.

Présentation de la Démarche SAVA

SAVA est une démarche de concertation locale multi sectorielle en saine alimentation et vie active dans le quartier Mercier-Ouest.

Historique

En 2011-2012, la mobilisation des intervenants du quartier et leur intérêt face à la sensibilisation aux saines habitudes de vie a permis de créer le Regroupement local des partenaires. Les acteurs principaux du milieu de la petite enfance, du milieu scolaire, du milieu communautaire et du milieu municipal se sont mobilisés et rassemblés grâce à la nouvelle ressource embauchée par la Table de quartier. Une première planification stratégique triennale 2012-2015 a été déposée en 2012. Une deuxième planification stratégique 2015-2017 a été déposée en 2015. En 2016, le RLP a voté pour le maintien d'un poste de coordination jusqu'à la fin du financement de Québec en Forme en décembre 2017³. Des représentants du CAFMO⁴, CAJMO⁵, CSAMO⁶ et COLMO⁷ ont siégés au sein de la Démarche SAVA à l'exception du Comité aîné.

Fait intéressant, la Démarche SAVA n'a pas toujours été nommée ainsi. En effet, c'est seulement en 2014 qu'elle se trouve une identité propre lors d'un concours organisé par le Regroupement local des partenaires. Ce dernier cherchait à se démarquer par rapport aux démarches en saines habitudes de vie dans les autres quartiers ainsi qu'à augmenter son appropriation par les partenaires impliqués.

La dernière rencontre officielle du Regroupement local des partenaires (RLP) a eu lieu le 31 mai 2017. Afin de mettre en valeur le travail accompli et de souligner les bons coups depuis ses débuts, un événement de reconnaissance a eu lieu le 27 septembre 2017 en formule 5 à 7 au CLAC de Guybourg. L'événement a été organisé par un sous-comité du

³ Plusieurs démarches au Québec sont déjà terminées ou termineront en 2018.

⁴ Comité action famille de Mercier-Ouest

⁵ Comité action jeunesse de Mercier-Ouest

⁶ Comité en sécurité alimentaire de Mercier-Ouest

⁷ Comité des organismes en loisirs de Mercier-Ouest

Regroupement local des partenaires chargé d'organiser un événement à l'image de la Démarche.

Finalement, un document d'influence sur la promotion des saines habitudes de vie a été produit au mois d'octobre par les trois coordinations QEF de l'arrondissement afin d'influencer les candidats et élus en vue des élections. Une question au débat électoral organisé par MOQS et Solidarité Mercier-Est traitait d'ailleurs des SHV afin de connaître la position des candidats sur cette question. Ce même document a été lancé de façon plus officielle le 30 novembre 2017 avec la nouvelle administration, puis rendu accessible à tous les intervenants désirant poursuivre le travail entamé dans l'arrondissement en SHV (voir objectifs et libellés en annexe).

La nouvelle posture postélectorale de l'arrondissement réservera sûrement des revirements en matière de rénovation d'infrastructures récréatives, de mobilité et d'initiatives en alimentation⁸. Il semble y avoir de l'espoir à l'horizon, mais un suivi doit être fait avec l'arrondissement afin de s'assurer de la continuité dans les dossiers (notamment en lien avec le projet pilote du Comité pour la mobilité active (COMAC) de l'arrondissement de parcours actifs dans le district Louis-Riel de Mercier-Ouest et le projet Boîtes spontanées).

Objectif général

Faire du quartier Mercier-Ouest un milieu qui offre une multitude d'opportunités pour cultiver de saines habitudes de vie et qui contribue à développer chez les jeunes et leur famille la prise en charge de leur bien-être et de leur santé.

⁸ Nouvelle administration de Projet Montréal. L'ancien maire Réal Ménard a été défait par monsieur Pierre Lessard-Blais.

Mission

Regroupement de partenaires mobilisés autour de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation chez les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille.

Le Regroupement local de partenaires (RLP) a pour mission de favoriser le développement des jeunes par la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Le regroupement a voté en 2016 en faveur d'élargir la promotion des saines habitudes de vie aux 0-99 ans et d'inclure les saines habitudes de vie à la nouvelle planification stratégique quinquennale de la Table de quartier.

Regroupement local des partenaires - RLP

Des partenaires de tous les milieux se sont mobilisés pour promouvoir les saines habitudes de vie dans le but de lutter contre l'insécurité alimentaire et la sédentarité des jeunes de 0-17 ans et leur famille.

- ❖ Petite enfance
- ❖ Milieu scolaire
- ❖ Milieu communautaire et associatif
- ❖ Milieu institutionnel

C'est le RLP qui décide collectivement de ses priorités, objectifs et actions en vue de réaliser ses planifications stratégiques tout en respectant le cadre établi par Québec en Forme (respect des pourcentages établis par QEF en lien avec les postes budgétaires). C'est Québec en Forme qui a dernier mot sur l'acceptation des actions proposées par le RLP.

Une vision qui unit les partenaires :

Il est entendu que c'est avec la collaboration de tous que nous sommes en mesure de changer des normes sociales et d'encourager nos jeunes à bouger plus et manger mieux tout au long de leur vie.

Le regroupement s'est rencontré à vingt-et-une reprises au total depuis 2012. Notons la participation d'une trentaine de partenaires impliqués au total à différents moments de la Démarche selon les priorités retenues dans les plans d'actions.

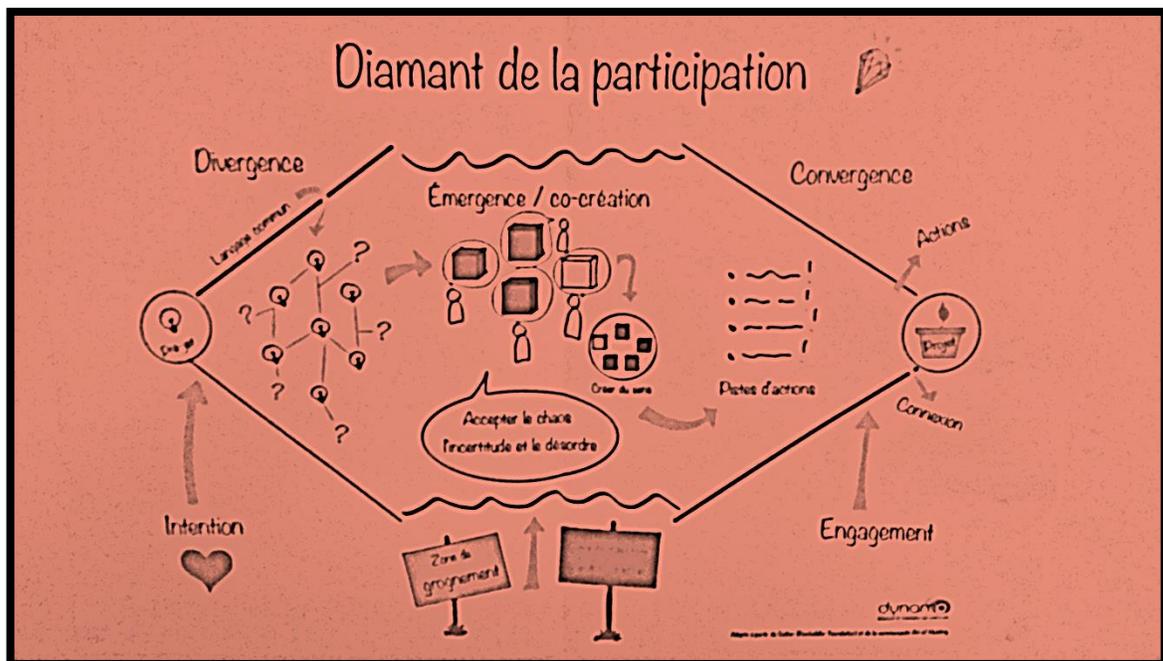
Il est important de mentionner que pour les partenaires impliqués de Mercier-Ouest, il n'est pas question de jugement ou de stigmatiser les gens sur leurs habitudes de vie mais plutôt de tendre vers un équilibre.

Ont participé aux RLP :

- ♥ Alain Gravel, CSDM
- ♥ Catherine Prebinski, MOQS
- ♥ Christelle Kouotze, Éco-quartier Maisonneuve-Longue-Pointe
- ♥ Denis Tremblay, Maison des jeunes MAGI
- ♥ Ève Saint-Laurent, Y'a QuelQu'un l'aut' bord du mur (YQQ) , MOQS
- ♥ Hélène Hénault, CSSS
- ♥ Jean-François Plouffe, CDEST
- ♥ Jessica Gingras, Le Projet Harmonie
- ♥ Josée Lafrenière, CSSS Lucille-Teasdale
- ♥ Josée Turgeon, MOQS
- ♥ Kathleen Larochelle, Ville de Montréal
- ♥ Lucie Caillère, MOQS, Le Projet Harmonie
- ♥ Marie-Josée Fréchette, Québec en Forme
- ♥ Martine Mwizerwa, Groupe d'entraide de Mercier-Ouest
- ♥ Mélanie Guénette, Service de loisirs Saint-Fabien
- ♥ Patricia Plante, Ville de Montréal
- ♥ Pauline Picotin, YQQ
- ♥ Renaud Payant-Hébert, Le Projet Harmonie, MOQS
- ♥ Renée Des Rosiers, GEMO
- ♥ Sylvain Jodoin, École Edouard Montpetit
- ♥ Marion Bonhomme, YQQ
- ♥ Emmanuelle Demers, YQQ
- ♥ Valérie Paquette, CSLR
- ♥ Anaïs Houde, CSLR
- ♥ Geneviève Beauregard, Escalé Famille Le Triolet
- ♥ Marie-Claude Lafond, Le GEMO
- ♥ Marc Lauzon, Ville de Montréal
- ♥ Tommy Athanasios, YQQ
- ♥ Maude Richard, Ville de Montréal
- ♥ Isabelle Forget, École primaire Louis Dupire
- ♥ Sylvain Richard, Éco-quartier Louis Riel
- ♥ Franca Cristiano, École primaire Edward Murphy
- ♥ Mireille Giroux, MOQS
- ♥ André Maisonneuve, École Guillaume-Couture
- ♥ Carole Mélançon, CPE Gros Becs
- ♥ Julie Frappier, MOQS
- ♥ Marie-Pier Desjardins, Le Projet Harmonie
- ♥ Nadia Cardin, Comité de surveillance Louis-Riel
- ♥ Chantale Girodet, École Saint-Donat
- ♥ Matthieu Dubray, Le Projet Harmonie
- ♥ Vincent Poulain, Comité de surveillance Louis-Riel
- ♥ Nathalie Chalifoux, Escalé Famille Le Triolet
- ♥ Aurélie Noel, Éco-quartier Louis-Riel
- ♥ Fanny Savage, GEMO
- ♥ Florence Trégan, CSSS Lucielle Teasdale
- ♥ Myriam Scalzo, École Louis-Dupire
- ♥ Nancy Lemay, École Notre-Dame des Victoires
- ♥ Annie Potier, Le Projet Harmonie
- ♥ Danielle Lacombe, PITREM
- ♥ Martine Joyal, CSSS Lucille Teasdale
- ♥ Nabihah Nemr, Ville de Montréal

Outils d'animation

Le Regroupement local des partenaires a toujours été reconnu pour son dynamisme et les outils mis en application pour favoriser la participation de tous et chacun. Que ce soit en débutant les rencontres par une activité d'ancrage ou en trouvant une nouvelle manière de faire sortir la créativité et le vote. Que ce soit en conscientiser les membres face à leur engagement dans l'action pour les prochaines étapes. À ce sujet les coordinations ont utilisés notamment les notions apprises lors de la formation *Animation créative*.



Par exemple, le diamant de participation qui illustre bien les processus créatifs que les groupes traversent avant de converger vers l'engagement à l'action. En comprenant bien ces notions, les coordinations ont pu profiter au maximum des rencontres (Phases de divergence, phases d'émergence et phases de convergence). Bien que toutes les actions n'aient pas toujours été couronnées de succès par la suite, on peut dire que les rencontres ont respecté ces principes de participation active et collective (intelligence collective).

Le terme Intelligence Collective englobe une diversité de méthodes permettant aux participants d'un groupe de contribuer à un objectif commun avec leurs capacités cognitives. Le postulat de départ de ces méthodes est que l'intelligence du groupe sera supérieure à la somme des intelligences isolées. C'est bien la rencontre d'une diversité de personnes dotées de leurs expériences, de leurs savoirs tacites et explicites qui nourrira une réflexion commune dans un cadre donnée. Dynamo

Sous-comités d'actions

Des sous-comités ont été créés afin de travailler plus précisément sur certains sujets à des moments clés.



Comité sondage

Le Comité sondage a élaboré un sondage et l'a distribué auprès de plus de 300 jeunes du quartier pour connaître leurs habitudes de vie au niveau de l'alimentation et du mode de vie physiquement actif.

Le dévoilement des résultats du sondage a eu lieu le jeudi 20 mars 2014. Des rapports sont disponibles pour trois groupes d'âges. **Des copies physiques sont disponibles sur demande auprès de MOQS.**

- Alimentation et activités physiques des enfants âgées de 0-5 ans
- Alimentation et activités physiques des enfants âgées de 6-12 ans
- Alimentation et activités physiques des enfants âgées de 13-17 ans

Ont fait partie du Comité sondage :

- ♥ Alain Gravel, CSDM
- ♥ Catherine Prébinsky, MOQS
- ♥ Lucie Caillère, MOQS
- ♥ Christelle Kouotze, Éco-Quartier Maisonneuve-Longue-Pointe
- ♥ Jean-François Plouffe, CDEST
- ♥ Lynda Binhas, Ph.D.
- ♥ Josée Lafrenière, CSSS

Comité vie active

Le Comité vie active s'est mis en place afin de réfléchir collectivement à des moyens d'agir qui favorisent le mode de vie physiquement actif des jeunes de 0 à 17 ans du quartier. Les membres ont mis en place des stratégies d'actions communes et ont effectué le suivi des actions. Le comité a été actif principalement durant les trois premières années.

Ont fait partie du Comité vie active :

- | | |
|---|--|
| ♥ Patricia Plante, Ville de Montréal | ♥ Mélanie Guénette, Loisirs Saint-Fabien |
| ♥ Isabelle Houle, Y'a QuelQu'un l'aut'bord du mur (YQQ) | ♥ Franca Cristiano, École Edward Murphy |
| ♥ Alain Gravel, CSDM | ♥ André Maisonneuve, École Saint-Donat |
| ♥ Martin Sawyer, École Notre-Dame-des-Victoires | ♥ Jessica Gingras, Le Projet Harmonie |
| ♥ Isabelle Forget, École Louis-Dupire | ♥ Renaud Payant-Hébert, Le Projet Harmonie |
| ♥ Ako Agbodjan, Le Projet Harmonie | ♥ Marcel Lauzon, Mercier-Ouest quartier en santé |
| ♥ Mélanie Breton, Horizon Roc | ♥ Thibault Roquefort, YQQ |
| ♥ Maria Izquierdo, Horizon Roc | ♥ Julie Hornez, Service des Loisirs St-Fabien |
| ♥ Marie-Josée Fréchette, Québec en forme | ♥ Myriam Scalzo, École Louis-Dupire |
| ♥ Lucie Caillère, Mercier-Ouest quartier en santé | ♥ Nathalie Chalifoux, Escale Famille Le Triolet |
| ♥ Denis Tremblay, Maison des jeunes MAGI | ♥ Sylvain Jodoin, École Édouard-Montpetit |

Comité saine alimentation

Le Comité saine alimentation s'est mis en place afin de réfléchir collectivement à des moyens d'agir qui favorisent l'amélioration des habitudes alimentaires chez les jeunes de 0 à 17 ans du quartier. Les membres ont mis en place des stratégies d'action communes et ont effectués le suivi des actions notamment autour de la promotion du *mois de la nutrition* et du projet de *Valise éducative du GEMO : Les débrouillards de la cuisine*. À certains moments le comité s'est vu accompagné par une nutritionniste et un organisateur communautaire du CIUSSS.

Ont fait partie du Comité saine alimentation :

- ♥ Tommy Mihou Athanasios, Y'a QuelQu'un l'bord du mur (YQQ)
- ♥ Benoit Carrière, CSSS Lucille-Teasdale
- ♥ Jessica Gingras, Le Projet Harmonie
- ♥ Renée Des Rosiers, GEMO
- ♥ Hélène Hénault, Diététiste-Nutritionniste, CLSC Hochelaga Maisonneuve
- ♥ Lucie Caillère, Mercier-Ouest quartier en santé et Projet Harmonie
- ♥ Christelle Kouotze, Éco-quartier Maisonneuve-Longue-Pointe
- ♥ Carole Mélaçon, CPE Gros Bec
- ♥ Florence Trégan, CSSS Lucille Teasdale
- ♥ Renaud Payant- Hébert, Le Projet Harmonie
- ♥ Kathleen Larochelle, Ville de Montréal
- ♥ Denis Tremblay, MAGI
- ♥ Nykolane Chaput, Projet Harmonie
- ♥ Sylvain Jodoin, École Édouard-Montpetit

Comité communication

Le Comité communication s'est mis en place afin d'élaborer un plan de communication pour la Démarche SAVA adapté à la réalité du milieu de Mercier-Ouest en lien avec quatre préoccupations principales:

- ❖ La nécessité de diffuser largement les réussites du milieu auprès des décideurs de façon à ce que ceux-ci contribuent à la pérennisation des actions.
- ❖ La nécessité de diffuser également auprès des nouveaux intervenants de façon à les mobiliser envers la poursuite de la démarche en saines habitudes de vie du quartier.

- ❖ La nécessité de mettre en place des mécanismes de diffusion qui permettent une circulation efficace des informations chez l'ensemble des intervenants du milieu.
- ❖ La nécessité d'élaborer des outils de communications qui permettent de diffuser plus efficacement les messages auprès des jeunes et leurs familles.

Ont fait partie du Comité communication :

- ♥ Lucie Caillère, Démarche SAVA
- ♥ Christelle Kouotze, Y'a QuelQu'un l'aut'bord du mur (YQQ)
- ♥ Jean-François Plouffe, CDEST
- ♥ Catherine Prébinski, Avenir d'enfants
- ♥ Josée Lafrenière, CIUSSS

Le plan de communication est disponible sur demande ou téléchargeable numériquement sur la plateforme collaborative de MOQS.

Comité Événement reconnaissance SAVA

Le comité s'est mis en place à la fin des rencontres du Regroupement local des partenaires afin d'organiser un Événement de type Gala reconnaissance sur l'amélioration des habitudes de vie. L'événement a eu lieu le 27 septembre 2017 au Clac de Guybourg en formule 5 à 7.

Ont fait partie du Comité reconnaissance SAVA :

- ♥ Denis Tremblay, MAGI
- ♥ Lucie Caillère, Le Projet Harmonie
- ♥ Marie-Claude Lafond, GEMO
- ♥ Renaud Payant-Hébert, SAVA
- ♥ Carole Mélançon, CPE Gros-Bec
- ♥ Marc Lauzon, Ville de Montréal
- ♥ Julie Frappier, MOQS

Priorités d'action 2013-2015

PRIORITÉ A : CONTRER LA SÉDENTARITÉ DES JEUNES DU QUARTIER

- ❖ Objectif 1 : Approfondir nos connaissances sur les besoins en activité physique chez les 0-17 ans et leur famille
- ❖ Objectif 2 : Optimiser l'utilisation et la disponibilité des espaces physiques intérieurs et extérieurs
- ❖ Objectif 3 : Améliorer l'offre de service de qualité aux besoins des jeunes de 0-17 ans et leur famille (par groupes d'âge : 0-5 ans, 6-12 ans et 13-17 ans)
- ❖ Objectif 4 : Augmenter les déplacements à pied et à vélo chez les jeunes de 6- 17 ans

PRIORITÉ B : FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION

- ❖ Objectif 1 : Consolider et augmenter les occasions de faire découvrir la saine alimentation chez les 0-17 ans et leur famille.
- ❖ Objectif 2 : Outiller les partenaires dans les interventions favorisant le développement des compétences des jeunes ainsi que des intervenants.
- ❖ Objectif 3 : Sécuriser l'accès aux denrées.

Priorités d'action 2015-2017 ++

PRIORITÉ A : CONTRER LA SÉDENTARITÉ DES JEUNES DU QUARTIER

- ❖ Objectif 1 : D'ici 2 ans, que les organisations favorisent le temps actif des jeunes et plus particulièrement des filles dans leurs pratiques.

- ❖ Objectif 2 : D'ici 2 ans, que les jeunes et les familles utilisent plus fréquemment les espaces extérieurs de façon active et se les approprient.
- ❖ Objectif 3 : D'ici 2 ans, que les intervenants des différents milieux de vie véhiculent un message cohérent sur l'image corporelle aux jeunes de Mercier-Ouest.

PRIORITÉ B : FAVORISER LA SAINTE ALIMENTATION

- ❖ Objectif 1 : D'ici 2 ans, que les jeunes de 0-17 ans et leurs familles aient autant sinon plus d'occasions de découvrir la saine alimentation dans leur différents milieux de vie.
- ❖ Objectif 2 : D'ici 2 ans, que la plupart des intervenants du milieu scolaire et communautaire sensibilisent les jeunes de 8 à 12 ans à la saine alimentation.
- ❖ Objectif 3 : D'ici 2 ans, que les différents milieux de vie améliorent l'accessibilité à l'eau et fassent la promotion des bienfaits de sa consommation.

Voir annexe concernant les actions découlant de ces priorités ou cliquez sur les liens suivants pour accéder au document sur le web

[Document Vue globale 2013-2015](#)

[Document Vue globale 2015-2017](#)

Coordination - COCO

Le Comité de coordination a permis d'apporter un support aux différentes coordinations. Ce dernier a joué un rôle décisionnel en plus de relativiser certaines situations plus difficiles vu l'expérience de ses membres dans le quartier (objectivité et neutralité). À certains moments les membres se sont impliqués plus activement en écrivant des lettres ou même en organisant des rencontres avec les responsables de Québec en Forme pour défendre les besoins du quartier.

Le comité COCO s'est rencontré à vingt reprises depuis sa création en 2012, en plus des multiples échanges hors rencontres pour valider de nombreux points chauds.

Ont fait partie du Comité de coordination :

- ♥ Jean-François Plouffe, CEDEST
- ♥ Lucie Caillère, QEF Mercier-Ouest
- ♥ Marie-Josée Fréchette, QEF
- ♥ Maude Richard, arrondissement
- ♥ Mireille Giroux, MOQS
- ♥ Marie-Josée Fréchette, QEF
- ♥ Alain Gravel, CSDM
- ♥ Patricia Plante, Ville de Montréal
- ♥ Martine Joyal, CSSS Lucille Teasdale
- ♥ Benoît Carrière, CSSS Lucille Teasdale
- ♥ Danielle Lacombe, PITREM
- ♥ Josée Lafrenière, CSSS

LES ACTIONS

Depuis ses débuts, la Démarche SAVA a réalisé plus de 75 actions. Toutes n'ont pas obtenu les mêmes succès. L'idéation des actions a fait suite à de nombreuses rencontres et discussions afin de prioriser des orientations collectives significatives pour les participants du Regroupement local des partenaires. Au tout début de la Démarche, plusieurs actions ont permis de financer des postes dans les organismes participants, ce qui les a aidés à développer du matériel qu'ils utilisent encore.

Au fil du temps Québec en Forme a mis en garde les organismes afin qu'ils diminuent leur dépenses en salaire voyant les difficultés à venir en matière de financement et de pérennité. C'est pourquoi les partenaires ont été appelés à développer un plan de pérennité et à penser les actions de manière à ce qu'elles puissent perdurer dans le temps sans financement de QEF, ce qui n'a pas été le cas pour toutes les actions développées, bien que la volonté y était.

Conditions de réussite

- ✚ Une concertation forte de plusieurs partenaires dans le quartier qui se mobilisent autour de la question des saines habitudes de vie ;
- ✚ Des techniques novatrices en matière d'animation pour favoriser la participation et l'émergence d'idées créatrices ;
- ✚ La création de liens avec les autres comités de concertation de la Table et de l'arrondissement (regroupements QEF des autres quartiers par exemple) ;
- ✚ Des porteurs de projets engagés et mobilisés autour de la question des saines habitudes de vie ;
- ✚ La diversification des sources de financement ;
- ✚ La contribution des citoyens ;
- ✚ La mise en place de partenariats qui facilitent l'auto-fonctionnement de projets collectifs (les boîtes spontanées par exemple) ;
- ✚ Un environnement politique favorable qui soutient les idées novatrices, qui facilite les procédures administratives, qui contribue financièrement à la pérennisation du projet, qui arrime ses différentes équipes de travail autour des projets et qui se mobilise autour de la question des saines habitudes de vie ;
- ✚ La mise en place d'outils de communication efficaces pour favoriser le partage d'informations entre les organismes, mais aussi à l'intérieur des organismes pour favoriser la compréhension des enjeux par les employés ;
- ✚ Le partage des ressources ;
- ✚ La production de bilans des apprentissages afin de faire profiter les autres des bons coups et des erreurs du passé ;
- ✚ L'appropriation des outils (outils/cartables/formations) par les organismes et le transfert des connaissances.

Les obstacles rencontrés

- ✚ Les actions collectives comportent toujours un bon lot de craintes et d'incertitude en matière d'engagement, de réalisation et de pérennité. Des questions sont toujours en suspens : qui va continuer à s'en occuper ? Comment va-t-on continuer à financer le projet par après ?
- ✚ L'engagement des partenaires est parfois conditionnel au montant de subvention attribué.
- ✚ Le RLP a rencontré plusieurs situations dans lesquels les actions déposées à QEF ne possédaient aucun précédent dans le quartier. Ce fut notamment le cas pour les actions qui ont eu cours sur le domaine public et qui ont demandé une bonne compréhension des enjeux municipaux afin de convaincre les fonctionnaires municipaux d'appuyer les projets.
- ✚ Il y a eu à certains moments un écart entre les besoins du quartier et les orientations de QEF. La Démarche offrait une certaine liberté d'actions pour le choix des actions, mais dans un cadre défini comportant certaines contraintes notamment en lien avec les pourcentages à respecter liés aux postes budgétaires.
- ✚ La difficulté de certains partenaires à maîtriser les nouveaux outils de communication mis à leur disposition, même après avoir reçu une formation à ce sujet (utilisation du One Drive par exemple).
- ✚ Le roulement de personnel au sein des organismes fait en sorte que les compétences acquises lors des formations se perdent au fil du temps.
- ✚ La démobilisation des écoles au sein du RLP et le manque de disponibilité des directions et de leurs employés. Celles-ci ne se sentent pas concernées ou n'ont pas le temps, dû à la surcharge de travail dans le milieu scolaire.
- ✚ L'enchaînement de 4 coordinations en 5 ans fait en sorte que certaines actions n'ont pas eu le même niveau de suivi.

Nos Coups de cœur ♥

Le 27 septembre 2017, la Démarche SAVA a tenu son Événement Reconnaissance afin de mettre en valeur ses bons coups. Le Comité Gala s'est rencontré à 3 reprises pour planifier l'événement qui fut un succès selon ses participants. Lors de cet événement, ceux-ci ont pu manifester leur engagement à poursuivre les actions en saines habitudes de vie dans le quartier en signant le coroplaste d'engagement.

L'événement a aussi permis de dévoiler ses cinq coups de cœurs issus d'un sondage électronique transmis à l'ensemble des organisations-partenaires qui ont participé de proche ou de loin à la concertation et à la réalisation des actions. Le sondage permettait aux participants de sélectionner cinq actions parmi une soixantaine.

Les résultats suivants furent compilés par la ressource-coordination. Il est possible de consulter la liste des actions proposées dans le cadre du sondage dans la **liste en annexe**.



EN 5^{IÈME} POSITION

LE BAR À EAU



Les organismes communautaires et institutions de Mercier-Ouest connaissent maintenant tous le bar à eau. Cette action qui est une grande réussite a vu le jour en 2015. Une action peu coûteuse qui consiste à fournir de l'eau lors des événements, tout en y ajoutant des fruits pour

l'aromatiser et la rendre plus attrayante. En 2017, tous les événements avaient leur bar à eau, tellement l'initiative est devenue populaire (Parc en Actions, Mercier-Ouest en fête, Louis-Riel en fête, etc.) Les 4 touries ont été assemblées à l'époque à la main, idem pour les fanions (écriture bar à eau).



L'action aura permis de rendre l'eau plus accessible lors des événements, alors qu'auparavant il fallait se la procurer en achetant des bouteilles. Plus accessible et attrayante, mais aussi plus écologique. L'action peut être

reproduite facilement et modifiée à sa guise. Le kiosque devient alors l'occasion parfaite pour promouvoir les saines habitudes de vie ou même distribuer des recettes ou des capsules santé (exemple ci-dessus).

Au mois de décembre 2017, 12 organismes du quartier ont reçu un mini bar à eau pour les remercier de leur participation et les encourager à poursuivre la promotion des saines habitudes de vie.

Capsule no.7 – Eau aromatisée



Ca y est! L'été et ses premiers jours chauds arrivent! C'est d'ailleurs un bon moment pour se rappeler que bien s'hydrater, c'est important! Saviez-vous que notre corps est composé de 60 à 70% d'eau? C'est grâce à cette eau que notre corps peut utiliser l'énergie qui se trouve dans les aliments que nous mangeons.

Parce que l'eau peut parfois nous paraître un peu ennuyante, voici quelques idées pour avoir une eau colorée, sucrée et bonne pour la santé!

- Eau, melon d'eau et Romarin
- Concombre et citron
- Fraise, kiwi et basilic
- Gingembre, menthe et ananas

Il s'agit tout simplement de mettre les morceaux de fruits et les fines herbes dans l'eau et le tout est joué! Pour plus de saveur, vous pouvez laisser infuser toute une nuit avant de boire votre eau aromatisée.

Source : (<http://nutritionnisteurbain.ca/aliments/8-idees-boissons-hydrater-nutritionniste>)

Exemple de fiche/capsule remise aux citoyens pour faire la promotion de l'eau

EN 4^{IÈME} POSITION

LES INITIATIVES EN AGRICULTURE URBAINE (ATELIERS MAJORITAIREMENT)



On peut dire que l'agriculture urbaine (AU) a la cote dans le quartier Mercier-Ouest⁹. Elle a toujours été très populaire depuis le début de la Démarche en 2012 comme pour ce qui traite de près ou de loin aux questions alimentaires dans le quartier. Au tout début, il était plutôt question d'agriculture sur les balcons, par la suite, plutôt de potagers en bacs, et puis finalement aujourd'hui le quartier développe son propre circuit court en alimentation provenant de ses jardins pour fournir ses 2 kiosques maraîchers.

⁹ Y'a QuelQu'un l'aut'bord du mur (YQQ) mène depuis 2009 le projet d'agriculture urbaine *Paysage Solidaire*. Cette initiative sans précédent dans l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve consiste à transformer les espaces minéralisés, contaminés et sous-utilisés de l'arrondissement en sites d'agriculture urbaine à plusieurs vocations.

Plusieurs actions ne se sont pas réalisées aussi et pourraient être reprises. On a qu'à penser au démarchage pour la création d'un véritable potager en terre au parc Jean-Amyot chapeauté par la maison des jeunes MAGI ou le démarchage auprès de la CSDM pour la plantation d'arbres fruitiers.

ATELIERS DE SENSIBILISATION DANS LES ÉCOLES

Les ateliers de formation dans le milieu scolaire ont pour but d'apprendre aux jeunes les principes d'agriculture urbaine et du jardinage, en insistant sur les bienfaits d'une saine alimentation. Des ateliers ont eu lieu dans plusieurs écoles du quartier.



ATELIERS AU HLM LA PÉPINIÈRE



Le Projet Harmonie mène depuis 2012 un projet d'agriculture urbaine avec les résidents du HLM La Pépinière. Un projet Quartier 21 (2013-2016) a permis à l'organisme d'aménager un espace voué à l'éducation environnementale ainsi qu'une serre 3 saisons sur le site de l'Office municipal d'habitation.

Des ateliers financés par QEF ont permis aux jeunes et moins jeunes d'apprendre des compétences sur l'horticulture, l'alimentation et la menuiserie tout en s'amusant.

CRÉATION D'UN JARDIN INTÉRIEUR À L'ÉCOLE SECONDAIRE ÉDOUARD-MONTPETIT



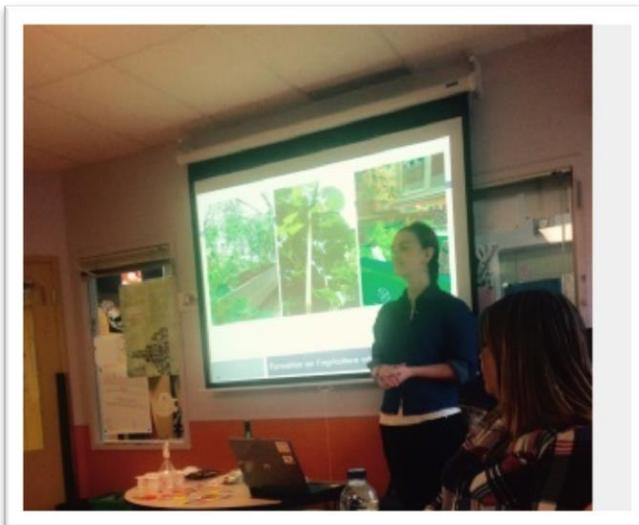
La cour intérieure de l'école secondaire Édouard-Montpetit a été réaménagée par et pour les élèves afin qu'elle devienne un milieu de vie stimulant pour les étudiants et propice à la promotion des saines habitudes de vie. Des fines herbes y ont été récoltées et cuisinées

notamment dans le cadre du programme de la Tablee des chefs.

CRÉATION D'UN JARDIN EN BACS À L'ÉCOLE PRIMAIRE LOUIS-DUPIRE

Un comité vert s'est mis en place à l'école Louis-Dupire encadré par l'organisme YQQ. Le projet visait à éduquer les jeunes face aux bienfaits d'une alimentation équilibrée en les sensibilisant via l'agriculture urbaine.

FORMATIONS AU CPE GROS BEC ET CPE CARCAJOU



Des formations ont été données aux responsables des services de gardes du CPE Gros Bec (75), ce qui fut très apprécié. Les responsables des services de garde sont maintenant en mesure d'offrir des ateliers de semis aux jeunes. Le CPE Gros Bec a aussi mis en place un potager dans le cadre de la Démarche SAVA.

DISTRIBUTION DE BACS D'AGRICULTURE URBAINE PROVENANT DU CARRÉ NOTRE DAME DES VICTOIRES (NDV)

En 2017, l'agriculture urbaine reste encore très populaire au sein des organismes du quartier. Lors de l'Événement Reconnaissance SAVA, l'organisme Paysage Solidaire parrainé par YQQ a remis à tous les participants un panier de fines et herbes et de mini-pousses provenant de ses potagers. À l'automne, les 30 bacs d'agriculture présents au Carré NDV ont été distribués à une dizaine d'organismes du quartier.



Paquets de fines herbes : Événement Reconnaissance

Bacs Carré NDV remis aux organismes

Ont reçu des bacs d'agriculture urbaine provenant du Carré NDV :

- *Escale Famille Le Triolet (11)
- *Projet Harmonie (6)
- *MOQS (4)
- *CPE Gros Bec (1)

- *Les Habitions du Domaine (3)
- *MAGI (4)
- *Édouard-Montpetit (2)

EN 3^{ÈME} POSITION

LE CONCOURS DU LOGO SAVA



La Démarche SAVA a connu son baptême en 2014 lors d'un concours qui avait mobilisé une trentaine de participations afin de trouver un *branding* à la Démarche. Le gagnant avait été déterminé par un comité de sélection et fut couronné lors d'un événement à l'amphithéâtre de l'école Édouard-Montpetit animé par madame Lucie Caillère et monsieur Jean-François Plouffe.



En plus de valoriser énormément le gagnant, le concours a permis à la Démarche de se démarquer parmi les autres, par sa signature visuelle que l'on retrouve sur les documents produits au fil des ans. Des articles promotionnels ont été produits suite au plan de communication afin de rallier les jeunes et les partenaires aux saines habitudes de vie dans le quartier (gourdes, frisbee, bracelets). Ces articles promotionnels ont été distribués gratuitement lors des événements de quartiers puis les surplus, remis aux organismes (Projet Harmonie et MAGI, par exemple).

EN 2^{IÈME} POSITION

LA VALISE ÉDUCATIVE : LES DÉBROUILLARDS DE LA CUISINE : LE PLAISIR DE BIEN MANGER



La valise éducative est un projet de longue haleine porté par le GEMO. C'est un outil éducatif qui permet d'offrir des activités en lien avec l'alimentation sur le thème des voyageurs du futur. L'action a débuté en 2014 par la création d'un comité scientifique responsable de développer l'outil.

Ont fait partie du comité scientifique :

- ♥ **Lucie Caillère**
Coordonnatrice de la démarche SAVA (Saine Alimentation Vie Active)
Mercier Ouest Quartier en Santé

- ♥ **Renée Des Rosiers**
Directrice générale
Groupe d'Entraide de Mercier-Ouest

- ♥ **Marie-Pierre Drolet**
Nutritionniste
Commission scolaire de Montréal | Bureau des services auxiliaires

- ♥ **Josie-Anne Benny**
Enseignante, classe combinée 4^{ème}-5^{ème} année
École primaire Saint-Donat

- ♥ **Renaud Payant-Hébert**
Chargé de projet - Volet Vert
Projet Harmonie

- ♥ **Hélène Hénault**
Diététiste-nutritionniste
CLSC Hochelaga Maisonneuve



animatrices du GEMO.

Cette valise clé en main s'adresse notamment aux groupes scolaires. La valise a été testée au camp de jour du CRC St-Donat à l'été 2016. Elle a été prêtée à l'école St-Donat à l'hiver 2017 et utilisée par les enseignants. Elle a été utilisée à l'été 2017 au camp de jour des Loisirs NDV par 2



Les organismes du quartier ont aussi la possibilité d'emprunter la valise moyennant des coûts qui couvrent les frais de remplacement de matériel en cas de bris : **100 \$ de dépôt et 50 \$ de frais de location.**

EN 1^{ÈME} POSITION

LES BOÎTES SPONTANÉES

BOÎTE À ACTIVITÉS
SPONTANÉES



Le projet *Boîtes à activités spontanées* vise à encourager la pratique régulière d'activités sportives et récréatives de façon spontanée chez les jeunes et les familles du quartier de Mercier-Ouest. Le projet, en place depuis début juillet 2013, permet aux jeunes et à leur famille d'avoir accès gratuitement à de l'équipement sportif dans plusieurs parcs du quartier de façon spontanée.



Tous les citoyens et organisations du quartier peuvent avoir accès au matériel disponible dans les boîtes à activités spontanées: familles, jeunes, éducatrices, intervenants, CPE, garderies en milieu familial, écoles, services de garde, organismes communautaires, parents et grands-parents.

Les boîtes, situées dans les parcs, sont verrouillées par des cadenas à combinaisons et sont sous surveillance. Pour obtenir le code des cadenas, il suffit de contacter l'organisme porteur (accueil de l'école, maison de jeunes, organismes de loisirs, etc...). Le citoyen s'inscrit et reçoit le code de la boîte. Il laisse ses coordonnées courriel et téléphoniques afin de pouvoir être contacté en cas de changement du code.

Une fois inscrit, le citoyen peut avoir accès à la boîte à activités spontanées pendant les heures d'ouverture des parcs. Chacun est responsable de remettre le matériel dans les boîtes à activités spontanées. Cinq boîtes à activités spontanées estivales sont accessibles du 1er mai au 30 octobre. Une boîte spontanée hivernale est accessible du 1er décembre au 31 mars.

Points de services des boîtes estivales

- ❖ Parc Saint-Donat via le Centre Récréatif et Culturel Saint-Donat,
- ❖ Parc Jean-Amyot via la maison des jeunes MAGI,
- ❖ Cour de l'école Edward Murphy via l'école primaire Edward Murphy,
- ❖ Parc Rougemont via la Piaule de Guybourg,
- ❖ (Nouveau) Carré NDV via le chargé de projet de piétonisation.



Point de service de la boîte hivernale

- ❖ Côte Cabrini via Le Projet Harmonie.

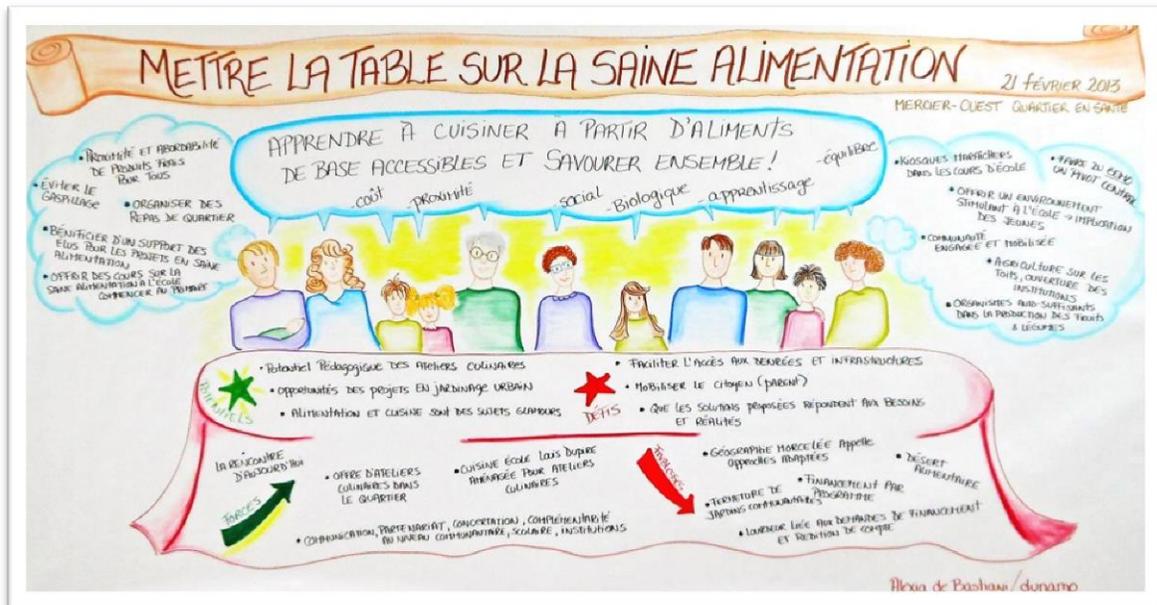


L'arrondissement a manifesté son intérêt à l'automne 2017 à reprendre le projet, comme c'est le cas dans plusieurs municipalités au Québec. Un dossier complet a été transmis auprès de l'agente de développement de l'arrondissement.

Ceci faciliterait grandement l'organisation, la gestion et la pérennité. Des fonctionnaires et élus étaient présents à l'Événement Reconnaissance SAVA et ont pu constater l'intérêt des partenaires pour ce projet. Un suivi devra être fait durant l'hiver/printemps 2018 pour relancer l'arrondissement en vue de la prochaine saison estivale. Le Comité action famille de Mercier-Ouest fera un suivi au printemps 2018 pour s'assurer du bon fonctionnement des boîtes (articles de sports et affichage à rafraîchir notamment).

AUTRES ACTIONS SIGNIFICATIVES

JOURNÉE DE RÉFLEXION SUR LA SAINTE ALIMENTATION



Le 21 février 2013, le Regroupement local des partenaires a tenu une journée de réflexion sur la saine alimentation intitulée *Mettre la table sur la saine alimentation*. Cette journée a permis de dégager une vision collective qui a guidé l'ensemble des travaux pour les années à venir notamment en lien avec la création **d'environnements alimentaires favorables à la santé**.¹⁰

Grands principes de la Vision

- Alimentation : déterminant de la santé
- La santé n'est pas que l'absence de maladie
- L'alimentation est aussi globale et inclut les dimensions psychologiques, affectives, sociales, économiques, environnementales et culturelles, et non pas seulement biologiques

Dimension biologique :

Une alimentation saine doit intégrer les principes nutritionnels de base: fournir les éléments nutritifs, l'énergie et l'eau nécessaires pour répondre aux besoins nutritionnels, et ce, en quantité appropriée.

La quantité d'aliments consommés fait également partie des considérations d'une alimentation saine, à savoir que les portions doivent répondre aux besoins physiologiques des individus sans les excéder. Cela inclut également les notions d'hygiène, de salubrité et d'innocuité.

Dimension socioculturelle :

- Redonner à l'alimentation la place qui lui revient, reconnaître son importance en tant que besoin vital et social et reconnaître sa valeur culturelle.
- Accorder le temps nécessaire aux activités entourant l'alimentation.
- Lieux et atmosphère agréable sont indispensables car ces éléments contribuent à créer le sentiment de bien-être que l'on retire d'un repas.
- La dimension de plaisir doit être associée au repas.

Dimension économique :

Les ressources doivent être suffisantes pour assurer une alimentation saine tant pour les individus et les familles que pour les services alimentaires. Le prix des aliments doit

¹⁰ Le concept des environnements favorables sont encore très actuels en 2017, le Conseil Action Famille de Mercier-Ouest (CAFMO) travaille d'ailleurs dans ce sens dans sa nouvelle planification stratégique.

permettre aux acteurs qui se situent tout au long de la chaîne d'être rémunérés correctement pour leur travail.

Dimension du développement durable :

Un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

Une façon d'améliorer l'offre alimentaire dans les établissements de santé et de services sociaux, les écoles et les services de garde serait de :

- Allouer le temps nécessaire aux repas et créer une ambiance qui favorise une expérience positive.
- Proposer une grande variété d'aliments pour répondre aux préférences culturelles des individus.
- S'assurer que les aliments de bonne valeur nutritive soient tout aussi abordables, sinon plus, que les aliments ayant une faible valeur nutritive.
- Mettre en place un système de recyclage ou de compostage (ou une combinaison des deux) qui permettra non seulement de réduire l'accumulation des déchets dans l'environnement, mais aussi de sensibiliser la clientèle à l'impact qu'elle peut avoir par ses gestes et par ses choix.

La journée de réflexion a permis de réunir 34 partenaires provenant d'organisations distinctes afin de discuter de la saine alimentation

ATELIERS CULINAIRES

Les ateliers culinaires sont très populaires dans le quartier, à peu près tous les organismes, écoles en offrent.

TABLÉE DES CHEFS



Le programme La Tablee des chefs a été implanté dans les deux maisons des jeunes du quartier afin d'éduquer les jeunes aux bienfaits d'une alimentation équilibrée. Le programme est aussi en place au sein de l'école secondaire Édouard Montpetit. Les ateliers ont permis à des jeunes de découvrir l'alimentation en plus de repartir avec un sac cadeau comprenant instruments de cuisines et livre de recettes faciles à réaliser.

FORMATIONS AUX ATELIERS 5 ÉPICES

Des ateliers ont été offerts aux jeunes selon les deux approches suivantes :

Volet 1

L'atelier de cuisine DÉCOUVERTE qui vise une clientèle de 2 à 5 ans. L'exploration sensorielle est mise à l'avant-plan en permettant de découvrir le plaisir de toucher, de sentir et de goûter les aliments.

Volet 2

Atelier de cuisine-nutrition qui vise une clientèle de 4 à 12 ans. Des notions de nutrition simples et adaptées sont transférées aux enfants à l'aide de jeux pédagogiques, Il y a un enseignement de techniques culinaires. La structure et le contenu sont développés en fonctions des niveaux scolaires.

Une nutritionniste de l'équipe des ateliers cinq épices s'est déplacée dans le quartier pour animer la formation. Un suivi et de l'accompagnement ont été offerts pour compléter la formation.

ATELIERS PARENTS-ENFANTS



Depuis le début de la Démarche, le GEMO a offert des ateliers de découvertes culinaires. Des ateliers retraçant le lien entre les potagers et la cuisine ont permis aux jeunes de développer des compétences durables. En 2017 le GEMO a offert des ateliers culinaires parents-enfants et a développé un guide à l'intention des intervenants pour la création d'ateliers similaires dans les autres milieux du quartier. **Ce guide est disponible sur demande auprès du GEMO.**

**ACTIVITÉS
CULINAIRES**

OCTOBRE À DÉCEMBRE 2017

Groupe d'entraide de Mercier-Ouest

Cuisines thématiques <i>Mercredis, de 9h à 12h</i>	Ateliers pratiques <i>Jeudis, de 9h à 12h</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 4 oct. Rouleaux de printemps et spécialités vietnamiennes • 11 oct. Fête des récoltes • 18 oct. Oktoberfest et cuisine allemande • 25 oct. Arachides versatiles • 1 nov. Piri-piri portugais • 8 nov. À la découverte des courges • 15 nov. Saveurs berbères et éthiopiennes • 22 nov. Risotto facile • 29 nov. Nouvelle-Orléans et 'soul food' • 6 déc. Cuisine traditionnelle des Fêtes 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 oct. Introduction à la cuisine végétalienne • 19 oct. Crème hydratante maison • 2 nov. ABC de la fermentation des légumes • 16 nov. Masques naturels pour le visage • 30 nov. Cadeaux de Noël comestibles <p style="text-align: center;">Ateliers parents-enfants 5-11 ans <i>Dimanches, de 9h30 à 11h30</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 29 oct. Recettes effrayantes pour Halloween • 26 nov. Macaroni au fromage santé

GEMO
GROUPE D'ENTRAIDE DE MERCIER-OUEST
6765, rue de Marseille

Inscription obligatoire au nutrition.gemo@gmail.com ou au 514 253-0297.
Places limitées.
Pour les cuisines: 5\$ pour le fonds de cuisine • le coût des portions ramenées à la maison.
Pour les ateliers: 5\$ par adulte, 2\$ par enfant.
Apportez vos contenants vides.

MOIS DE LA NUTRITION



Le Comité sécurité alimentaire s'est réuni à chaque année pour développer une programmation pour le mois de la nutrition. Au fil des ans, de nombreuses initiatives ont permis aux jeunes et à leur famille d'en découvrir davantage sur la saine alimentation via des ateliers d'improvisation et de découvertes culinaires (Bob le Chef, Matières brutes) et des formations (Hélène Hénault, nutritionniste). Des démarches ont été entamées afin d'établir une collaboration avec les chefs de l'épicerie Provigo afin d'offrir des conférences/formations aux citoyens de Mercier-Ouest (ceux-ci possèdent leur propre cuisine communautaire).

MISE EN PLACE DE PARTENARIATS AUTOUR DE L'APPROVISIONNEMENT EN DENRÉE

Même si les ateliers culinaires ont été très populaires et le resteront sûrement pour les années à venir, il n'est pas évident pour les organismes de s'approvisionner en denrées. Voilà pourquoi le RLP a proposé une action qui visait à mettre en place des partenariats autour de l'approvisionnement. Toutefois l'action n'a pas eu de réels débouchés, du moins, à l'époque. Néanmoins, dans le cadre du projet PIC (Projet Impact Collectif) en 2017, le Comité en sécurité alimentaire de Mercier-Ouest a travaillé sur un cadre logique et une planification stratégique dans lesquels il est prévu de mutualiser l'approvisionnement entre les acteurs intéressés dans les prochaines années.

ATELIERS DE CONSERVES AVEC LA MAISON DES JEUNES DU PROJET HARMONIE



Dans l'optique de permettre aux jeunes de développer des compétences durables liées à la conservation des aliments, le Projet Harmonie a tenu des ateliers culinaires de mise en conserves avec les légumes provenant de la serre et de son jardin

collectif (tomates cerises, concombres, basilic et menthe pour le pesto). L'action a permis au Projet Harmonie de s'équiper de matériel pour faire la mise en conserve.

COLLATIONS SANTÉ EN QUANTITÉ

Les collations fournies aux jeunes par les organismes sont parfois très sucrées (dons). Voilà pourquoi le Regroupement local des partenaires s'est entendu en 2017 pour remédier à la situation de son mieux. Ainsi des batteurs sur socles professionnels ont été fournis au GEMO, à la maison des jeunes MAGI et au Projet Harmonie afin qu'ils puissent offrir une alternatives santé aux jeunes tout en leur apprenant des notions culinaires. Cette action fut très appréciée des groupes concernés.

TROTTIBUS

L'ÉCOLE PRIMAIRE NOTRE-DAME DES VICTOIRES



Un Trottibus a été implanté en 2013 à l'école primaire Notre-Dame des Victoires dans le cadre de la Démarche SAVA en collaboration avec la Société canadienne du cancer et YQQ. À l'époque, le Comité Trottibus de l'école Notre-Dame-des-Victoires avait invité les élus de l'arrondissement, les partenaires du projet, les médias et les élèves à venir fêter l'évènement en franchissant la ligne d'arrivée de l'autobus pédestre. Ce sont donc environ 26 enfants qui ont fait le trajet à pied de la maison à l'école avec l'autobus pédestre.

Le Trottibus permet aux élèves de marcher de la maison vers l'école de façon sécuritaire et amusante. Selon des horaires, des trajets et des arrêts préétablis, des adultes bénévoles, appelés « Grands-trotteurs », accompagnent les enfants de la maternelle à la troisième année sur le chemin de l'école.



Des plans de déplacement ont été produits en 2014 par Vélo Québec et YQQ pour toutes les écoles primaires du quartier dans le cadre du programme d'animation et de mobilisation pour le transport actif des enfants du Québec : *Mon école à pied, à vélo !* Ces documents sont disponibles sur la plateforme collaborative de la Démarche SAVA.

Une tentative a aussi été réalisée à l'école Guillaume-Couture mais en vain (manque de parents bénévoles).

En 2016-2017, le Trottebus à l'école Notre-Dame des Victoires a fait relâche, mais les organismes Tandem et YQQ prévoient reprendre le projet et remettre en place des Trottebus dans les écoles primaires de l'arrondissement. Le Comité mobilité active prévoit se pencher sur la question en 2018. En effet ces projets dépendent grandement de l'implication de parents-bénévoles. Ces projets pourraient aussi être discutés dans le cadre des conseils d'établissement des écoles par exemple.

LE VÉLO-MARCHÉ



Tenu sur une période de 10 semaines pendant la saison estivale 2014, ce projet a permis de rejoindre 233 personnes au total et de vendre environ 430,77 lb de fruits et légumes frais destinés en priorité aux résidents et aux familles à faibles revenus de Mercier-Ouest.

10 animations sur un légume vedette chaque semaine accompagnées de dégustations, de partage de recettes et de techniques de conservations des aliments ont été offertes à la clientèle participante de La Cité des âges, du CRC St Donat, du HLM De Marseille et des Habitations Longue-Pointe.



Ce projet a également permis de sensibiliser les participants à l'agriculture urbaine et à ses avantages ainsi qu'à une alimentation saine et diversifiée.

Suite à un sondage mené par le CRC St Donat, plusieurs usagers du centre ont classé le vélo-marché parmi les activités les plus appréciées de leur été. Cette action était complémentaire au projet des vélos marché de YQQ financé en partenariat avec Alliance pour la solidarité et la Direction de la Santé publique.

ATELIERS MÉCADO



MécAdo est un projet de mécanique vélo créé pour les adolescents par YQQ afin de les rendre autonome dans la mise au point de leur vélo et de les sensibiliser au transport actif. Les ateliers s'adressaient aux élèves de 3e ou 4e secondaire afin que ceux-ci puissent offrir les mêmes ateliers aux plus jeunes l'année suivante. Des journées de réparation

de vélo ont également été organisées par les élèves à l'école Édouard-Montpetit. Ils ont apporté un soutien annuel lors du triathlon organisé par la CSDM. Des outils et un guide ont été fournis aux élèves afin qu'ils puissent continuer à réparer leurs vélos et faire des cliniques de réparation. La formation MécAdo a aussi été offerte aux deux maisons des jeunes ainsi que les outils appropriés.

Les documents de formation sont toujours disponibles via la plateforme collaborative de MOQS dans les archives SAVA.

VÉLO-PARTAGE



Il s'agissait de réfléchir à l'achat d'un ensemble de vélos à mettre à mettre en commun avec l'ensemble du quartier. Une flotte d'une douzaine de vélos a finalement été achetée et est entreposée actuellement dans le sous-sol de la

maison des jeunes MAGI, mais reste disponible pour les autres organismes du quartier. Les vélos usagés ont été assemblés et vendus à rabais par le magasin local Marseille Bicycles.

LES JEUNES DE MERCIER-OUEST DANSENT COMME DES WIXX!

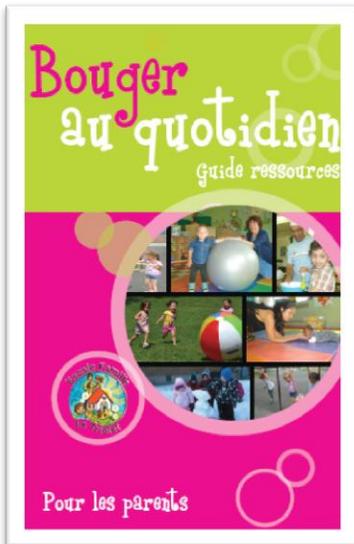


Mercier-Ouest a pris part à la campagne Wixx en 2013. Les deux maisons de jeunes et plusieurs services de garde ont appris la chorégraphie. Le jour de la fête, tous les jeunes se sont rassemblés pour danser la chorégraphie festive de Wixx accompagnés par Davy Boisvert. Ce fut un grand

succès. Plus de 150 jeunes ont envahi la piste de danse pour bouger.

La vidéo suivante retrace l'évènement : <https://www.youtube.com/watch?v=-6czaRBdQm0>

BOUGER AU QUOTIDIEN



Le projet Bouger au quotidien est une action qui s'échelonne sur plusieurs années. L'organisme Escale Famille Le Triolet (EFLT) a développé des fiches actions à l'attention des parents et des éducatrices pour favoriser la mobilité au quotidien chez les jeunes enfants.

Les bienfaits d'être physiquement actif et de limiter les activités sédentaires chez les tout-petits sont multiples :

maintenir un poids corporel santé, améliorer la motricité, améliorer la condition physique, avoir un coeur en santé, mieux se comporter, développer des aptitudes sociales, améliorer la capacité d'apprentissage et d'attention, développer la confiance en soi, améliorer les aptitudes langagières, avoir du plaisir et se sentir bien.

Lors de l'inauguration de sa nouvelle bâtisse, l'Escal Famille le Triolet a distribué à tous ses partenaires un calendrier faisant la promotion de ses outils Bouger au quotidien. Ainsi à chaque mois, les parents peuvent réaliser des actions simples mais efficaces pour faire bouger leur enfant au quotidien.

L'ensemble de la documentation en lien avec cet outil se trouve sur la plateforme collaborative de la Table de quartier dans Archives SAVA/Guides. Il est aussi possible de se procurer les outils auprès de l'Escal Famille le Triolet.

DANSES ÉCLAIRS DANS LES ESPACES PUBLICS



L'action Danses éclairs dans les espaces publics a été réalisée en deux temps. Dans un premier temps, dans le cadre du Défi santé, autrefois appelé Défi 5/30. Au fil des années, la fameuse

Danse éclair au Centre commercial du Domaine est devenue un rendez-vous incontournable pour les partenaires du quartier leur permettant de bouger durant l'heure du midi (l'événement a attiré une trentaine de participants à chaque année).

L'événement ouvert à tous les organismes de l'arrondissement, organisé en partenariat avec le CIUSSS a permis de faire la promotion des saines habitudes de vie auprès de la clientèle du Centre commercial du Domaine. L'événement a été organisé pendant le mois de la nutrition afin de faire la promotion du Défi Santé (Solidarité Mercier-Est organisait un concours de danse). Cette activité a aussi permis de donner de la visibilité à la Démarche SAVA et aux organismes du quartier.



Côté visibilité, un panneau d'affichage se trouve maintenant à proximité de l'entrée principale près du Métro. Ce panneau est le résultat d'une action SAVA et est accessible pour tous les organismes du quartier désirant faire la promotion de leurs activités. **Il suffit de s'informer auprès de la Table de quartier pour en connaître le fonctionnement.**



Dans un deuxième temps, s'inspirant de la Danse éclair à la Place du Domaine, le Projet Harmonie a créé son propre projet de Danse éclair sur le site de l'HLM La Pépinière. L'action visait à promouvoir l'activité physique chez les jeunes et plus principalement chez les jeunes filles. Plus que tout, l'action a permis l'ouverture de l'HLM sur le

quartier en intégrant les voisins à ces activités dans le plus grand respect. Le Projet

Harmonie a organisé au total une vingtaine de danses durant deux années consécutives avec différents styles (zumba, hip hop, danse en ligne, etc).

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES FILLES-TROUVE TON SPORT



Un grand travail a été réalisé dans le quartier pour inciter les jeunes et plus particulièrement les filles à bouger activement et parfois même spontanément. Par exemple, au tout début, la maison des jeunes MAGI a mis en place une séance de yoga Filles par semaine dans sa programmation courante. Par la suite de plus en plus d'activités ont été proposées aux filles et nombreuses sont celles qui ont commencés à faire de l'activité physique. Une formation de 3 heures a été offerte aux animateurs des maisons des jeunes du quartier par Deséquilibre. Les mêmes types d'actions ont eu lieu au Projet Harmonie, à l'école Édouard-Montpetit et aux Loisirs St-Fabien.

Ce dernier organisme a mis en place l'action Trouve ton sport. Celle-ci fut un véritable succès. La diversité des sports proposés a été très appréciée par les participantes, les garçons en étaient même jaloux. L'action s'est poursuivie jusqu'à l'automne 2017.

Exemples d'activités physiques que les filles ont apprécié et expérimenté :

Tennis, soccer, Kin Ball, danse Hip Hop, Cheerleading, Flag foot, tir à l'arc, Badminton, Basket-ball, Volleyball, aérobic, Bowling, Golf, Zumba, Taekwondo, athlétisme (saut et course), gymnastique, Hand Ball, raquettes, Volley Ball, Curling, Tchouk Ball, nage synchronisée, Yoga et marche.

LES DÉFIS D'ÉTÉ



Les loisirs St-Fabien ont développé des défis sportifs et alimentaires pour leurs jeunes âgés entre 3 et 13 ans qui ont participé au camp de jour durant l'été 2017. Les défis ont été testés durant l'été et l'automne 2017. Ceux-ci seront bonifiés et améliorés afin de les partager avec les autres camps de jour du quartier à l'été 2018.

Cet ajout a amélioré l'esprit d'équipe dans le groupe et les enfants étaient fiers lorsque leur groupe gagnait le défi. Chaque semaine, les chefs d'équipe évaluaient le défi et nommaient un groupe gagnant par équipe 5-8 ans et 8-13 ans.

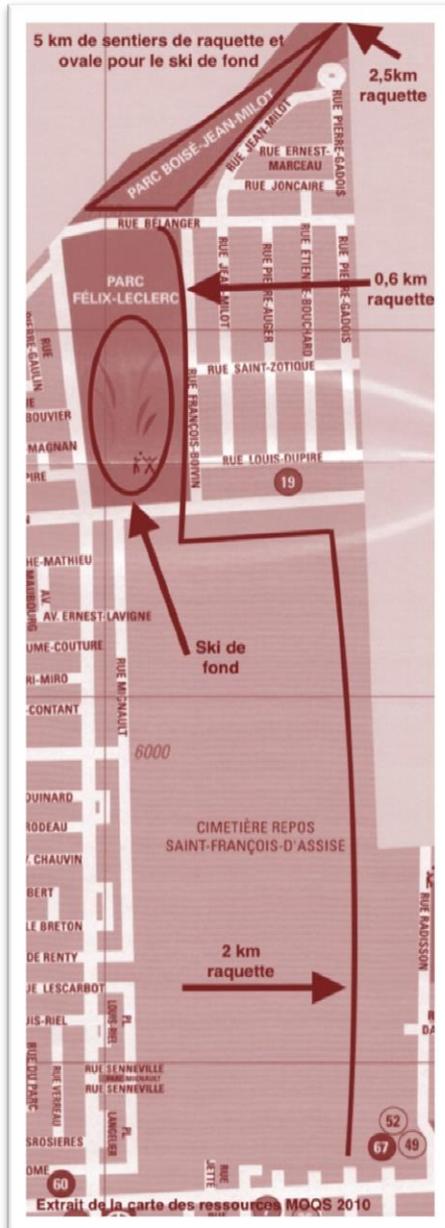
Les jeunes ont été sensibilisés à l'activité physique et à l'importance de bien manger. De nouveaux défis seront créés en 2018. Parmi les défis les plus populaires on peut compter :

- ♥ **Le Pommal bon**
- ♥ **Le km à pied**
- ♥ **Le Eau la la**

Certains défis étaient beaucoup plus faciles à intégrer dans la routine de camps de jour que d'autres. L'achat de Ninja mélangeur, a fait la joie des jeunes et des moniteurs qui se sont concoctés des smoothies et des popsicles santé durant tout l'été. Les défis ont été très appréciés des moniteurs et des enfants. Le défi reste d'uniformiser les défis afin que tous les jeunes, quel que soit leur moniteur, vivent une expérience similaire, toujours dans l'optique que les jeunes reprennent les défis à la maison.

Il est possible de contacter les Loisirs St-Fabiens pour obtenir les outils développés. Des ressources se trouvent aussi sur la plateforme collaborative dans les Archives SAVA/onglet Guides-cartables/Guide Tremplin Santé pour les camps de jour.

CONSOLIDATION DU RÉSEAU DE PISTES DE SPORTS HIVERNAUX DANS MERCIER-OUEST



Cette action est portée le Comité de surveillance Louis-Riel (CSLR) et se poursuivra très certainement pour les années à venir. Anciennement, le Comité de surveillance Louis-Riel parrainait l'Éco-quartier Louis-Riel, toutefois le programme Éco-quartier a été centralisé pour l'arrondissement et est maintenant parrainé par l'organisme YQQ pour l'ensemble de l'arrondissement. Le Comité de surveillance s'est donc concentré durant les années suivantes à valoriser le boisé Jean-Milot situé à la limite nord du quartier Mercier-Ouest. Le boisé comprend entre autres 3 km de sentier, un marais, un champ et des zones arbustives. D'une superficie de 7 hectares, il comporte environ 5000 arbres dont 1500 plantés depuis environ 8 ans. Le boisé accueille aussi une quarantaine d'oiseaux nicheurs et près de 10 mammifères (34 panneaux sur la faune et la flore).

Après avoir aménagé ces sentiers, le CSLR a donc décidé d'entretenir des pistes de ski de fond durant l'hiver afin de valoriser les sentiers ainsi que faire la promotion de la vie active. Depuis 2017 l'organisme a aussi accès à des locaux dans le chalet du parc Félix-Leclerc et prête gratuitement du matériel aux citoyens pour la pratique d'activités hivernales (trottinettes des neiges, raquettes, tapis fous). Leur



parcours s'étend jusqu'au Repos Saint-François d'Assise, l'un des plus grands, sinon le plus grand espace vert de l'arrondissement, privé, toutefois. En effet, l'espace est ouvert au public durant le jour et les citoyens peuvent s'y promener.

Un projet pilote en collaboration avec le COMAC a été présenté à l'ancienne administration municipale et demande un suivi avec la nouvelle étant donné le changement de garde à mairie. Le projet consistait à créer un parcours actif officiel qui s'étendrait sur ces trois espaces verts faisant partie du district Louis-Riel (conseillère municipale : Karine Boivin-Roy).

LE BUBBLE SUMMO SOCCER



L'action consistait à proposer une activité rassembleuse pour les jeunes de 13-17 ans en étroite collaboration avec des éducateurs physiques, le technicien en loisirs de l'école secondaire et les animateurs de la maison de jeunes.

Plusieurs tournois ont été organisés par l'école Édouard-Montpetit.

Cette activité a été très populaire et continue d'être en demande à l'école Édouard-Montpetit où se trouve le matériel. Dès la première activité, 40 jeunes étaient inscrits. Cependant, cette activité demande beaucoup de temps et de préparation avant et après l'utilisation, ce qui a empêché de répondre entièrement à la demande des élèves. De plus, le matériel de « soccer bulles » a une durée de vie relativement limitée. Ainsi, afin de garder le matériel le plus longtemps possible, les activités extérieures ont été restreintes. Il est aussi important de mentionner que le matériel n'a pu être utilisé lors

des événements de quartier à cause de problématiques liées aux assurances nécessaires.

Pour plus d'informations, veuillez contact le technicien en loisirs de l'école Édouard-Montpetit.

LE SPIN-O-DON



Le Spin-o-don de Centraide est un événement annuel de cardio-vélo à relais au profit de Centraide du Grand Montréal. Organisé en collaboration avec Mouvement Desjardins, les sommes recueillies lors de cet événement sont versés à la campagne annuelle de Centraide. La Démarche SAVA a participé à deux reprises à cet événement tout en mobilisant une équipe de quartier. Ceci a permis de créer une plus grande appropriation de la Démarche.

L'INSTALLATION DE MODULES SUSCITANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Des modules suscitant l'activité physique ont été installés dans le nouvel espace voué à l'éducation environnementale au HLM La Pépinière pour les 2 à 6 ans. Dans le cadre du Projet Quartier 21, le Projet Harmonie voulait favoriser l'appropriation de l'espace par les familles et permettre aux jeunes enfants de s'amuser, bouger en toute sécurité dans un environnement favorable à la santé.

L'espace a été amélioré en 2015 par l'ajout d'un module d'escalade pour les 6 à 12 ans.

IMAGE CORPORELLE



15 intervenants du quartier provenant de différents milieux ont reçu une formation sur l'image corporelle. Celle-ci a été très appréciée par les intervenants. Elle a permis de mettre en place un discours commun autour de l'image corporelle dans le quartier.

Des ateliers *Bien dans sa tête Bien dans sa peau* ont été organisés auprès des adolescents des trois maisons de jeunes du quartier (trousses éducatives fournies par l'organisme Équilibre). Les ateliers ont permis d'intervenir sur la thématique de l'image corporelle auprès des jeunes filles notamment. C'est un enjeu du quartier qui est ressorti dans les données du sondage récoltées auprès des adolescents du quartier de Mercier-Ouest.

Nous pouvons y constater que plus de la moitié des adolescents aimeraient être plus mince. 27% des adolescents ont déjà consommé des produits amincissants, 60% des adolescents font attention à leur apparence et cela se reflète dans leurs habitudes alimentaires.

En 2017, une formation a été donnée à une dizaine d'intervenants du quartier avec comme objectif de démystifier les problématiques liées à l'image corporelle chez les

jeunes garçons, un sujet trop rarement abordé. La formation a été appréciée par les animateurs et intervenants.

Finalement une formation aura lieu au début 2018 pour les responsables en service de garde afin de réfléchir aux attitudes à adopter en lien avec la relation au corps et la nourriture dans le but de mieux comprendre comment ces attitudes peuvent influencer les interventions auprès des jeunes enfants de 0 à 5 ans.

SITE INTERNET MOQS ; PLATEFORME COLLABORATIVE

À la dernière rencontre des partenaires, certains avaient insisté sur le fait qu'ils n'avaient pas accès à l'ensemble des informations concernant les outils développés ou le matériel acheté depuis le début de la Démarche. Un onglet a donc été créé à même le site Internet de la Table de quartier, qui permet maintenant de parcourir l'ensemble des Archives SAVA. Ainsi les organismes pourront prendre connaissance des outils développés par les autres partenaires suite à la lecture de ce document notamment.

Cimetière à idées



En prévision de l'Événement reconnaissance de la Démarche SAVA, le comité en charge de l'organisation a eu l'idée de faire un cimetière à idée. Le concept étant de faire ressortir certaines actions qui n'ont pu être réalisées en les

affichant sur des pierres tombales pour attirer l'attention des partenaires lors de l'événement. En voici quelques-unes.

FACILITER L'ACCÈS AUX CHALETS DE PARCS

Déjà en 2014, les groupes du quartier se questionnaient sur l'accessibilité aux chalets de parcs pour les organismes et les familles dans le quartier (toilettes accessibles en hiver, par exemple). Une action avait été mise en branle, mais fut annulée à l'époque. On peut penser que plusieurs éléments peuvent avoir joué sur la capacité à réaliser une telle action. Les ressources humaines et financières disponibles, le type de collaboration entre le communautaire et l'arrondissement ainsi que le manque de volonté. Toutefois il semblerait que ce soit de bon augure car il a été annoncé au début décembre 2017 que l'accès aux chalets de parcs serait une priorité pour la nouvelle administration.

DÉMARCHAGE POUR LA CONSTRUCTION D'UNE PATINOIRE ESTIVALE EXTÉRIEURE

L'action consistait à construire une patinoire estivale qui permettrait aux jeunes du quartier de jouer au hockey-balle et de faire du patin à roues alignées. Ces sports sont très populaires chez les enfants de 6-17 ans.

Une approche a été tentée auprès de la conseillère municipale mais aucun parc ne semblait disposer de l'espace nécessaire pour la réalisation future. Toutes les personnes consultées sur le sujet trouvaient l'idée intéressante et souhaitaient sa réalisation.



Une initiative a eu lieu en 2017 au Carré NDV dans le cadre du projet de piétonisation. Les citoyens avaient demandé d'inclure une patinoire estivale. Potentiellement le projet deviendra permanent en 2018.

DÉMARCHAGE POUR L'INSTALLATION D'UNE STATION TYROLIENNE



Il s'agissait d'évaluer les possibilités que l'arrondissement MHM autorise la mise en place d'un site de tyrolienne dans le parc Jean-Amyot à côté de la Maison des Jeunes MAGI. L'objectif était d'arriver avec des propositions concrètes et réalistes aux élus, aux fonctionnaires

et aux décideurs de l'arrondissement, faire connaître la proposition aux jeunes et les mobiliser autour du projet. L'action avait été adoptée par l'ensemble du regroupement local des partenaires. Toutefois, la politique de l'arbre de la Ville centre interdit l'installation permanente de structure sur les arbres. Cette initiative n'a donc pas pu voir le jour. Une telle action pourrait quand même se réaliser dans un autre cadre avec une structure permanente ou même se développer en partenariat avec le centre d'escalade Horizon Roc.

DÉMARCHAGE POUR UN POTAGER AU PARC JEAN-AMYOT



La maison des jeunes MAGI tente depuis plusieurs années d'aménager un potager en terre à côté de ses portes au parc Jean-Amyot. L'action paraît assez simple à prime abord, mais des procédures administratives de la Ville ont ramené l'organisme à la réalité à maintes reprises. Ne voulant pas créer de précédents, l'action n'a pas été autorisée. Après plusieurs tentatives, l'organisme a reçu l'approbation de

l'arrondissement à l'été 2017 pour installer des bacs à proximité du chalet de parc.

DÉMARCHAGE AUPRÈS DE LA COMMISSION SCOLAIRE DE MONTRÉAL POUR LA PLANTATION D'ARBRES FRUITIERS



L'action consistait à travailler le lien avec la Commission scolaire de Montréal pour voir les possibilités de planter des arbres fruitiers dans les cours d'écoles du quartier et plus précisément sur le terrain de l'école Édouard-Montpetit. Le regroupement s'inspirait de ce qui se faisait déjà dans la commission scolaire anglophone. Il s'agissait de réaliser une étude comprenant les coûts d'achat, de plantation et d'entretien des arbres fruitiers pour évaluer la faisabilité de l'action. L'action n'a pu être réalisée mais il serait intéressant d'investiguer davantage sur la possibilité de réaliser un tel projet. Des arbres fruitiers ont été vendus aux citoyens de l'arrondissement dans le cadre de la campagne *Un arbre pour mon quartier* offrant des arbres fruitiers à prix réduit de 35 \$.

PERSPECTIVES FUTURES

Comme dans bien d'autres quartiers et arrondissements du Québec où des démarches en saines habitudes de vie (Québec en Forme) avaient lieu depuis des années, des changements sont à l'horizon. Pour Mercier-Ouest, le travail est déjà bien entamé grâce aux arrimages existants sur les environnements favorables, notamment en lien avec les autres comités et la nouvelle planification stratégique de quartier 2017-2022.

Planification de quartier

Au cours de l'année 2016-2017, l'ensemble des membres et des partenaires de MOQS se sont activement engagés dans une démarche de planification stratégique. Ils ont aussi adopté une vision commune de quartier :

En 2022, Mercier-Ouest est un quartier inclusif où les gens unissent leur force pour créer des lieux et des espaces où il fait bon vivre, se rassembler, étudier et travailler.

Changements souhaités :

1. En 2022, Mercier-Ouest est un quartier inclusif qui favorise la participation citoyenne de l'ensemble de la population, qui favorise l'accueil des nouveaux résidents et qui représente un modèle en matière de relations interculturelles.
2. En 2022, Mercier-Ouest a développé et consolidé ses milieux de vie en fonction de la transformation des besoins de la population et les acteurs du milieu sont mieux outillés face à ces nouvelles réalités.
3. En 2022, Mercier-Ouest a développé des moyens de communication qui facilitent le travail en partenariat des acteurs du milieu et qui permettent d'informer adéquatement l'ensemble de la population.

Pour atteindre ces changements souhaités, plusieurs stratégies ont été collectivement identifiées :

- Encourager la mixité sociale et culturelle – le vivre ensemble.
- Faciliter l'accueil et l'intégration des citoyens issus de l'immigration (des nouveaux arrivants)
- Adapter les ressources et bonifier l'offre d'activités et de services
- Améliorer et adapter collectivement les pratiques
- Penser et planifier l'aménagement du quartier en fonction des besoins de la population et du développement social
- Développer et consolider la communication et la collaboration entre les groupes et avec le milieu.

Les saines habitudes seront donc travaillées de façon transversale à travers l'ensemble de ces stratégies et changement souhaités. Plusieurs actions ont déjà été proposées en ce sens :

- Développer et faire la promotion des ressources et des lieux conviviaux et accessibles – des milieux de vie – qui permettent aux citoyens de se rencontrer et de se regrouper
- En partenariat, soutenir les projets existants et développer des activités pour tous (ex. familles monoparentales, les 0-4 ans, en lien avec les écoles (parascolaires);
- Assurer un approvisionnement alimentaire local au plus grand nombre. Ex. entreprise économie sociale, kiosques et marchés maraichers (sécurité alimentaire).
- Planification stratégique en sécurité alimentaire
- Projet Impact Collectif (PIC)
- Organiser des formations pour les intervenants : ex. en pratiques qui favorisent l'intégration, l'interculturalisme, le vivre-ensemble et le contexte de différences (culturelles, mais aussi physiques, intellectuelles, etc.)
- Formation d'un Comité Écoles-communauté
- Améliorer/adapter les infrastructures dans les espaces parcs afin de mieux accueillir les familles
- Continuer les efforts de revendication pour tracer des liens et consolider les pistes cyclables
- Intégrer les saines habitudes de vie dans les événements récurrents du quartier
- Et plusieurs autres.

Comités de concertations existants

Le Comité en sécurité alimentaire de Mercier-Ouest (CSAMO) est aussi en plein bouillonnement et finalise actuellement son processus de planification stratégique pour les trois prochaines années. Ce processus a fait partie des projets développés dans le cadre du Projet Impact Collectif de Centraide (PIC) et a permis aux partenaires d'établir un langage commun en lien avec la sécurité alimentaire dans le quartier et de faire un état de la situation en 2017. Le comité a été accompagné de la conseillère Annie Vidal

afin de développer un cadre stratégique et des orientations de développement en sécurité alimentaire. Un grand constat en est ressorti :

L'alimentation est au cœur de toutes les activités des organismes communautaires sondés, que ce soit comme objet spécifique d'intervention ou comme prétexte de rassemblement, et de rencontres.

Ainsi plusieurs hypothèses de développement sont actuellement examinées en lien avec la mutualisation de l'approvisionnement, de la distribution alimentaire et de l'expertise en sécurité alimentaire, puis finalement du développement de l'agriculture urbaine.

Le Comité en mobilité active (COMAC) qui regroupe les 3 quartiers de l'arrondissement en est à définir ses priorités pour l'année 2018. En 2016, le comité avait priorisé les pistes cyclables, la sécurisation des abords de métro, la sécurisation des viaducs et la sécurisation des intersections dangereuses toujours en lien avec le transport actif. Le comité examine actuellement la possibilité de travailler sur la sécurité aux abords des écoles¹¹. Le comité fera aussi le suivi en 2018 sur la mise en action du plan de déplacement développé par l'arrondissement en 2016-2017. Il a aussi été discuté d'examiner la possibilité d'assurer une présence plus grande des trois Tables de quartier au sein du Comité Circulation de l'arrondissement qui se rencontre à tous les mois.

Le Comité action famille de Mercier-Ouest (CAFMO) vient de terminer en 2017 une planification stratégique qui met l'accent sur les environnements favorables (0-12 ans). Des arrimages seront établis avec le Comité action jeunesse de Mercier-Ouest (CAJMO) et le Comité en loisirs de Mercier-Ouest (COLMO). Le CAFMO pourra donc assurer une partie du suivi de la promotion des saines habitudes de vie dans le quartier.

Une autre partie du suivi pourra aussi être effectué à travers le nouveau comité de quartier **Écoles communauté** qui permettra au milieu scolaire de se tenir à l'affût des enjeux de quartier et de faire part de leurs préoccupations.

¹¹ Les organismes Tandem et YQQ souhaitent grandement remobiliser les écoles au programme Trottibus.

La nouvelle **RUI** compte se pencher de façon sérieuse sur les saines habitudes de vie dans les prochaines années. Des opportunités se présentent aussi en lien avec le développement du pôle Assomption sud et des besoins de ses travailleurs.

Plateforme collaborative – archives SAVA

Comme mentionné, un peu plus tôt dans le texte, le site web de Mercier-Ouest Quartier en Santé possède maintenant une plateforme collaborative où il est facile de consulter des documents pertinents pour les partenaires du quartier et de l'arrondissement. Le mot de passe est fourni sur demande par la Table de quartier. Voici quelques exemples de documents présents dans l'onglet Archives SAVA.

Guides-cartables

Jeux actifs en saines habitudes de vie

Outil Bouger au quotidien – Escalier Famille Le Triolet

Guide Tremplin Santé – Camps de jour

Guide gazelle et potiron – Environnement favorables en service de garde

Recueil d'activités extérieures du CPE GROS BEC

Le développement de l'enfant – du berceau à l'école primaire

Alimentation

Le grand livre des petits chefs – activités culinaires 3 à 5 ans

Guide cuisines collectives parents-enfants du GEMO

Guide zéro déchet

Fiches d'informations et capsules vidéo du GEMO

Agriculture urbaine

L'agriculture urbaine en CPE et en halte-garderie

L'agriculture urbaine à l'école et dans les milieux communautaires

Jardinage sur le toit et les balcons

Formations

Former son propre Club de course dans son milieu – Stéphanie Crevier-Couture

L'image corporelle chez les adolescents – ANEB

MecAdo – Formation aux rudiments de mécanique vélo – YQQ

Opération Fais-toi entendre – L'action sociale chez les jeunes – DSP Montréal

Autres documents utiles

Document d'influence en saines habitudes de vie dans MHM (2017)

Cartographie du système alimentaire de l'Est de Montréal (2017)

Projet PARCOURS; document de travail Tandem-COMAC (2017)

Plan d'un système alimentaire équitable et durable de la collectivité montréalaise (SAM 2025)

Plan Montréal durable 2016-2020

Plan d'action Métropole en Santé 2017-2019

Politique de l'activité physique, du sport et du loisir 2017

Politique de développement social de Montréal (2017)

Plan local de déplacement de MHM (2017)

Plan des pistes cyclables projetées dans MHM - 2017-18

Projet Q21 : Vert l'Harmonie

Carte sentiers et activités hivernales boisé Jean-Milot

Plan de communication SAVA

Cadre de référence sur la sécurité alimentaire dans HM

Portrait des habitudes de vie 0-17 ans dans Mercier-Ouest (2014)

Rapport 0-5 ans Mercier-Ouest (2014)

Rapport 6-12 ans Mercier-Ouest (2014)

Rapport 13-17 ans Mercier-Ouest (2014)

Diagnostic et recommandations pour favoriser la mobilité active dans MHM -YQQ

Documentation et les plans de déplacement des écoles primaire de Mercier-Ouest

Document synthèse de la journée de réflexion sur la saine alimentation du 21 février 2013 : Mettre la table sur l'alimentation dans Mercier-Ouest

Boite à activités spontanées

Communiqué de presse

Document de présentation du projet de Boite spontanée (2014)

Autres documents pertinents (exemples d'affichages, logos)

CONCLUSION

Bon nombres d'actions et de collaborations ont vu le jour dans le cadre de la Démarche SAVA depuis sa création. Un langage commun est maintenant utilisé dans le quartier par les partenaires pour parler des saines habitudes de vie grâce aux nombreux projets, formations et actions développées. L'alimentation demeure une préoccupation importante pour les familles et organismes communautaires. La communication reste aussi un enjeu de taille entre les organismes partenaires et les institutions. Côté vie active, le quartier bénéficie de nombreux atouts (parcs et aires de jeux) mais pourrait bénéficier davantage d'actions les valorisant. Le transport actif est actuellement très peu valorisé dans le quartier, des aménagements permanents pourraient permettre d'améliorer la sécuriser des usagers et en favoriser l'usage (pistes cyclables, traverses piétonnes, trottoirs, saillis, etc.).

Le document d'influence produit par les trois Tables de quartier à l'automne 2017 jette les bases pour la continuité de la promotion des saines habitudes de vie dans l'arrondissement. La Table de quartier MOQS s'est engagée à poursuivre la promotion et souhaite l'aborder de façon transversale à travers l'ensemble de ses comités d'actions et de sa nouvelle planification stratégique 2017-2022.

BIBLIOGRAPHIE

Arrondissement de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce. «Politique en faveur des saines habitudes de vie.» 2010.

http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2012/pol_alim_cdn-ndg.pdf.

Gouvernement du Canada. 2014. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/est-transport-actif.html> (accès le 2017).

Hamelin, Anne-Marie. «La sécurité alimentaire à l'agenda politique québécois.» *Service social*, 2003: 57-80.

MOQS. «Portrait de quartier 2016.» Montréal, 2016.

MSSS. «Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids.» 2012.

Palier, et Prévost. «L'empowerment : ambiguïtés théoriques et portée pratique.» *Université Lyon 2*, 2006.

Québec en Forme. s.d. <https://quebecenforme.org/>.

Québec, Gouvernement du. «Politique de l'activité physique, du sport et du loisir.» *Au Québec on bouge ! Québec*, 03 04 2017.

Santé et services sociaux du Québec. «Vision de la saine alimentation, Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.» mars 2010.
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>.

Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve. «Cadre de référence sur la sécurité alimentaire.» Montréal, 16 09 2015.

Université de Sherbrooke. *Réussir en santé*. 2017. <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/> (accès le 2017).

ANNEXES

COLLABORATION ET CONCERTATION

ORIENTATION 1 : Des partenaires mobilisés pour l'amélioration des saines habitudes de vie

Objectifs :

- Mobiliser les partenaires autour des saines habitudes de vie
- Maximiser la concertation entre tous les partenaires
- Favoriser la complémentarité des services et l'échange d'expertise
- Partager la vision commune des saines habitudes de vie à travers l'arrondissement tout en respectant les particularités propres aux 3 quartiers

COMMUNICATION

ORIENTATION 2 : Des partenaires mobilisés pour faciliter la communication

Objectifs :

- Favoriser une communication étroite entre l'arrondissement et ses organismes partenaires
- Favoriser l'accès à une information complète sur l'offre de services en saines habitudes de vie (activités sportives et de loisirs, formations, activités culinaires, etc.)
- Adapter les outils de communication existants

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

ORIENTATION 3 : Une population physiquement active dans un quartier sécuritaire

Objectifs :

- Encourager l'adoption d'un mode de vie actif en permettant aux citoyens de pratiquer des activités physiques de façon spontanée, libre ou encadrée
- Améliorer l'offre de services en sports et en loisirs de qualité, accessibles, diversifiés et sécuritaires pour les citoyens de tous les âges
- Favoriser, augmenter et faciliter les déplacements actifs à l'intérieur de l'arrondissement
- Connecter le réseau de transport actif existant entre les quartiers et les arrondissements limitrophes
- Sécuriser les déplacements en transport actif
- Favoriser le transport collectif

ORIENTATION 4 : Des infrastructures favorables à un mode de vie physiquement actif

Objectif :

- Créer, entretenir et améliorer les infrastructures urbaines qui favorisent l'activité physique (parcs, infrastructures sportives et de plein air de petite et de grande envergure)

SÉCURITÉ ET AUTONOMIE ALIMENTAIRE

ORIENTATION 5 : La sécurité alimentaire dans une perspective de développement durable

Objectifs :

- Favoriser un accès physique et économique à des aliments de qualité et nutritifs
- Encadrer et limiter l'implantation de commerces de type restauration rapide
- Diversifier l'offre alimentaire
- Favoriser l'agriculture urbaine locale
- Diversifier l'offre alimentaire, variée et à coût abordable dans les lieux publics (événements et installations sportives, culturelles,...)
- Faciliter et appuyer les initiatives innovantes qui améliorent l'accès physique aux aliments dans le quartier

ORIENTATION 6 : Une population informée et outillée pour une alimentation équilibrée

Objectifs :

- Améliorer l'accès à des connaissances de base sur l'alimentation, les habiletés culinaires et l'agriculture urbaine
- Augmenter les occasions pour les citoyens d'échanger et de développer leurs compétences culinaires
- Sensibiliser la population aux effets de l'alimentation sur la santé
- Limiter l'accès aux boissons sucrées dans les lieux publics
- Améliorer l'accessibilité à l'eau et faire la promotion des bienfaits de sa consommation

RAPPORT VUE GLOBALE

0622 - Mercier-Ouest quartier en santé

Légende : Rapport vue globale		Légende : Statut au bilan	
	Stratégie non prévue pour cette année de réalisation		Action réalisée telle que planifiée
ita	Stratégie ajoutée au courant des 3 ans		Action réalisée avec modifications
			Action Annulée
			Action Ajoutée



Objectifs	Stratégies	An 1	An 2	An 3
PRIORITÉ - Contrer la sédentarité des jeunes du quartier				
1. Approfondir nos connaissances sur les besoins en activité physique chez les 0-17 ans et leur famille.	1.1 Sonder les jeunes de 0-17 ans et, au besoin, leurs familles pour actualiser leurs besoins en activité physique et de loisir.	Offrir une formation pour le transfert d'expertise concernant la réalisation d'un sondage	Administration du sondage	
2. Optimiser l'utilisation et la disponibilité des espaces physiques intérieurs et extérieurs.	2.1 Faire un portrait des espaces intérieurs et extérieurs qui ne sont pas utilisés, sous utilisés et pas adéquats ainsi que de la provenance des utilisateurs.	Tracer un portrait des tendances d'utilisation	Recommandations du plan de déplacement	Portrait de l'espace disponible dans les écoles primaires pour faire bouger les jeunes
		Assurer un suivi concernant la relocalisation des loisirs dans le secteur St-Donat	Développer de nouveaux partenariats	
	2.2 Faire la promotion des activités existantes.	Promouvoir l'accès au sport d'hiver	Établir un plan de communication à l'image du RLP	Plan de communication
			Promouvoir l'accès aux sports d'hiver	
			Salon des ressources du milieu	
			Promotion de Parcs en action	
	2.3 Créer de nouvelles ententes de services pour des prêts locaux.	Rechercher de nouveaux partenaires		Faciliter l'accès aux chalets de parc
2.4 Soutenir les initiatives visant à doter le quartier de nouveaux espaces accessibles à la population locale.	Améliorer la représentation auprès des élus face au portrait du quartier		Rendre possible l'appropriation des espaces disponibles par les enfants du quartier pour bouger	
			Voir les possibilités d'accès aux infrastructures sportives de l'Institut	
3. Améliorer l'offre de service de qualité aux besoins des jeunes de 0-17 ans et leur famille (par groupes d'âge : 0-5 ans, 6-12 ans et 13-17 ans)	3.1 Approche par groupe d'âge		Intégrer la campagne de promotion WIXX (9-13 ans)	Encourager l'activité physique dans les écoles primaires du quartier
				Ligue de mini-soccer dans les écoles primaires

				Encourager l'activité physique des filles	Vert
				Organiser des tournois sportifs inter-maisons de jeunes	Rouge
3.2 Offrir de nouveaux moyens pour répondre aux besoins connus chez le 0-17 ans.	Promouvoir la pratique d'activité spontanée	Vert	Inciter les jeunes à bouger via les arts du cirque	Jaune	Vert
			Inciter les jeunes à bouger via le soccer dans les écoles primaires du quartier	Vert	
3.3 Mettre en place des actions pour favoriser l'utilisation des espaces publics et de façon spontanée.	Créer un comité stratégique	Vert	Boîte spontanée à l'année!	Vert	Jaune
	Offrir une activité de boîte spontanée - Projet Pilote	Vert	Installation de modules suscitant l'activité physique	Vert	Rouge
	Assurer la continuité de l'animation dans les parcs	Vert	Augmenter l'activité spontanée en proposant deux nouveaux points de service	Jaune	Vert
				Créer une butte de glissade hivernale au Parc Saint-Donat	Rouge
				Boîte spontanée mobile dans les ruelles	Vert
				Mobilier de Parkour à Rougemont	Jaune
				Démarchage pour l'installation d'une station de tyrolienne	Vert
3.4 Améliorer le développement des compétences des intervenants en mode de vie physiquement actif en lien avec les demandes des jeunes exprimées lors du sondage.	Améliorer la représentation auprès du milieu (politique, économique, communautaire, etc)	Vert	Transfert d'expertise favorisant la prévention	Jaune	Vert
	Participer au grand rassemblement de Québec en forme	Vert			Jaune
				Formation des animateurs de camp de jour pour favoriser le jeu actif	Vert
Améliorer les connaissances des parents vis-à-vis du développement moteur des enfants de 0-5 ans				Conférence active de sensibilisation des parents des 0-5 ans	Vert
				Les familles s'organisent	Rouge
4. Augmenter les déplacements à pied et à vélo chez les jeunes de 6- 17 ans.	4.1 Faire un portrait des actions actuelles du quartier qui favorisent le transport actif ainsi que du cadre bâti qui est offert pour la réalisation de celles-ci.	Effectuer un Plan de déplacements	Vert		
		Effectuer le recensement des supports à vélo	Vert		

Objectifs	Stratégies	An 1	An 2	An 3	
PRIORITÉ - Contrer la sédentarité des jeunes du quartier					
4. Augmenter les déplacements à pied et à vélo chez les jeunes de 6- 17 ans.	4.2 Développer et soutenir les initiatives de transport actif et en faire la promotion.	Promouvoir le transport actif		Favoriser le transport actif en offrant des ateliers et formations.	
		Offrir une clinique de burinage		Kiosques d'information et de formation en conduite sécuritaire à vélo aux fêtes de quartier	
		Effectuer le démarchage auprès des écoles pour l'implantation du trottibus		Implantation d'un Trottibus pour l'école Notre-Dame-des-Victoires	
				Offrir la formation MécAdo pour les jeunes du quartier	
				Offrir une clinique de burinage	
	4.3 Jouer un rôle d'influence dans les prises de décisions concernant le transport actif.	Offrir une formation en conduite sécuritaire à vélo Mercier-Ouest en fête			
PRIORITÉ - Favoriser la saine alimentation					
1. Consolider et augmenter les occasions de faire découvrir la saine alimentation chez les 0-17 ans et leur famille.	1.1 Réseauter acteurs et détenteurs de structures dans le but de maximiser l' utilisation des installations existantes. Au besoin, créer de nouvelles installations.	Effectuer le démarchage auprès du milieu de la santé pour l'accès aux ressources		Jardin intérieur et conception d'un nouveau jardin.	
	1.2 Faire la promotion des activités en saine alimentation, gratuites ou à faible coût, offertes aux jeunes du quartier.	Offrir des ateliers de sensibilisation dans le cadre des fêtes du quartier		Offrir de la formation aux jeunes mamans concernant l'allaitement et les purées pour bébé.	
			Présence d'une nutritionniste lors du mois de la nutrition		

Objectifs	Stratégies	An 1	An 2	An 3
PRIORITÉ - Favoriser la saine alimentation				
1. Consolider et augmenter les occasions de faire découvrir la saine alimentation chez les 0-17 ans et leur famille.	1.3 Développer un éventail d'activités permettant aux jeunes d'apprendre à mieux s'alimenter.	Offrir la formation de la tablee des Chefs	Assurer le suivi de la formation Tablee des Chefs	Ateliers en agriculture urbaine en HLM
		Mise sur pied d'un jardin intérieur	Mise en place d'un jardin collectif	L'Académie culinaire 2015
		Offrir une formation en agriculture urbaine dans les écoles primaires	Ateliers de sensibilisation à l'agriculture urbaine pour les 3 à 5 ans.	Faire vivre des ateliers d'agriculture urbaine parents-enfants de 0-5 ans
		Offrir une formation en agriculture urbaine sur les balcons	Ateliers de cuisine/Camps de cuisine été-santé	Ateliers « Bien dans sa tête, Bien dans sa peau » auprès des adolescents
			Formations en agriculture urbaine dans les écoles, dans les jardins et sur les balcons.	Ateliers d'agriculture urbaine à l'école NDV
			Ateliers de sensibilisation dans le cadre de Mercier-Ouest en fête	Renforcer l'implication et favoriser l'appropriation du projet à Louis Dupire et Edouard Montpetit
			Ateliers en saine habitudes alimentaires - Ecole, communauté	
2. Outiller les partenaires dans les interventions favorisant le développement des compétences des jeunes ainsi que des intervenants.	2.1 Développer les compétences des intervenants concernés par la saine alimentation et qui offrent aux jeunes des ateliers en saine alimentation.		Formation à la trousse des producteurs laitiers du Canada	Formation «Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence»
				Formation aux ateliers 5 épices destinés aux 2-5 ans
	2.2 Mettre en place des occasions pour développer la réflexion autour des saines habitudes alimentaires.			Créer un comité scientifique de travail autour de la conception d'une trousse éducative
3. Sécuriser l'accès aux denrées. Contexte : Dans la majorité des projets, les bailleurs de fonds excluent le coût des denrées des dépenses admissibles. Souvent les achats sont assumés par les organismes. Si on veut favoriser l'accès des jeunes à une saine alimentation, il faut réfléchir à l'accès aux denrées et étudier toutes les possibilités d'y accéder (jardin communautaire, plants, entente avec petits commerçants non liés à Moisson Mtl,	1.1 Favoriser l'accessibilité à des aliments sains.	Organiser une journée de réflexion sur la saine alimentation	Fête des récoltes	Fête des récoltes
		Effectuer de la sensibilisation auprès de la mairie d'arrondissement	Mise en place d'un système de point de chute de notre organisme en sécurité alimentaire	Ateliers de sensibilisation à Mercier-Ouest en fête
	1.2 Travailler sur l'accessibilité économique (BBB, marché public, jardin communautaire et agriculture urbaine. les serres. aroupe d'achat. mesure alimentai	Travailler à l'accessibilité économique		Marché public vélo-marché

RAPPORT VUE GLOBALE

0622 - Mercier-Ouest quartier en santé



Légende : Rapport vue globale		Légende : Statut au bilan	
	Stratégie non prévue pour cette année de réalisation		Action réalisée telle que planifiée
<i>ita</i>	Stratégie ajoutée au courant des 3 ans		Action réalisée avec modifications
			Action Annulée
			Action Ajoutée

Objectifs	Stratégies	An 1	An 2	An 3	
PRIORITÉ - Contrer la sédentarité des jeunes du quartier					
D'ici 2 ans, que les organisations favorisent le temps actif des jeunes et plus particulièrement des filles dans leurs pratiques	Améliorer la diffusion des activités et des informations en lien avec la vie active ainsi que la promotion de la démarche SAVA	Charte des ambassadeurs des SHV		Espace internet pour la Démarche SAVA	
		Plan média		Partage d'expertises entre les organismes de Mercier-Ouest	
	Adapter l'offre d'activités physiques aux filles	Activité physique pour les filles au HLM La Pépinière			Trouve ton sport
		Danse éclair dans les espaces publics			
		« Trouve ton sport »			
		Développer la spontanéité active à la Maison des jeunes MAGI			
	Partager les bons coups existants pour augmenter le temps actif des jeunes	Formalisation d'outils adaptés au milieu suite à l'étape de coaching des intervenants 0-5			Des entraîneurs bien entraînés !
		Communauté de pratique des enseignants d'éducation physique et à la santé			Finaliser l'outil « Bouger au quotidien »
		Sensibiliser les équipes de service de garde des écoles primaires			
	Promouvoir des modèles actifs et notamment des modèles féminins	Faire bouger les filles de l'école secondaire Édouard Montpetit			
		Défi santé 5-30			
	Adapter l'offre d'activités au goût des jeunes	Bubble summo soccer			Club de course de Mercier-Ouest

		Formation en Parkour pour les intervenants du quartier		Les défis d'été	
D'ici 2 ans, que les jeunes et les familles utilisent plus fréquemment les espaces extérieurs de façon active et se les approprient	Mettre en place des activités extérieures estivales mais surtout hivernales rassembleuses pour les jeunes et leurs familles	Circuit à vélo estival			
		Remise en forme parents-enfants			
		Activités hivernales au Parc Félix-Leclerc et au Boisé Jean-Milot			
	Rendre les parcs et les structures existants encore plus facilitant pour bouger	Plan de mobilité durable		Affichages actifs dans les parcs	
		Animation hivernale de la côte Cabrini		Consolidation du réseau de pistes de sports hivernaux dans Mercier-Ouest	
		Développer un réseau de pistes de sports hivernaux au nord du quartier			
		Boîtes spontanées estivales au Parc Félix-Leclerc et à l'école Saint-Donat			
		Ma cour, un monde de plaisir à l'école Notre-Dame des Victoires			
D'ici 2 ans, que les intervenants des différents milieux de vie véhiculent un message cohérent sur l'image corporelle aux jeunes de Mercier-Ouest	Assurer un suivi des retombées de la formation Équilibre chez les participants	Evaluer les retombées de la formation dans les milieux			
		Trousse pédagogique Équilibre			
	Partager l'appropriation de la formation				
	Créer des espaces d'échanges avec les jeunes autour de l'image corporelle			Sensibilisation sur l'image corporelle chez les jeunes et plus particulièrement chez les garçons.	
PRIORITÉ - Favoriser la saine alimentation					
D'ici 2 ans, que les jeunes de 0-17 ans et leurs familles aient autant sinon plus d'occasions de découvrir la saine alimentation dans leur différents milieux de vie	Améliorer la diffusion des activités et l'information en lien avec la saine alimentation ainsi que la promotion de la démarche SAVA	Panneaux d'affichage communautaire dans le quartier		Diffusion de capsules d'information sur la saine alimentation au CPE Gros-Bec	
		Communications SHV dans les écoles primaires du quartier			
		Canevas pour des outils de communication durables			
	Sensibiliser les parents face aux comportements alimentaires équilibrée	Animations dans les kiosques maraichers de Mercier-Ouest		Cuisines collectives Parents-enfants	

		Capsule la recette du mois dans toutes les boîtes à lunch		Programmation de quartier pour le mois de la nutrition	
		Cuisines collectives parents-enfants			
		Programmation de quartier pour le mois de la nutrition			
Consolider les activités en saine alimentation initiées dans le quartier et encourager de nouvelles initiatives		Ateliers de conserves avec la maison des jeunes du Projet Harmonie		Formation en agriculture urbaine au CPE Gros-Bec	
		Consolidation des apprentissages en agriculture urbaine des jeunes du HLM La Pépinière		Consolidation des compétences culinaires auprès des jeunes	
		Mise en place de partenariats autour de l'approvisionnement en denrées		Jardin communautaire Jean-Amyot *Nouvelle action*	
		Formation en Agriculture Urbaine pour les responsables en services de garde			
		Accompagnement dans la mise en place d'un potager au CPE Gros Bec			
		Jardin communautaire Jean-Amyot			
D'ici 2 ans, que la plupart des intervenants du milieu scolaire et communautaire sensibilisent les jeunes de 8 à 12 ans à la saine alimentation	Favoriser l'appropriation de la trousse éducative par les intervenants	Diffusion et promotion de la trousse éducative			
	Outiller les professeurs d'éducation physique des écoles primaires sur un contenu autour de la saine alimentation	Communauté de pratique des professeurs d'éducation physique		Communauté de pratique des professeurs en éducation physique	
D'ici 2 ans, que les différents milieux de vie améliorent l'accessibilité à l'eau et fassent la promotion des bienfaits de sa consommation	Élaborer des politiques dans plusieurs milieux	Sensibiliser l'arrondissement à l'importance d'avoir accès à des fontaines d'eau			
		Préoccupation des organisations vis-à-vis de l'accessibilité à l'eau			
	Promouvoir la consommation d'eau auprès des jeunes	Kiosque «Bar à eau» à Mercier-Ouest en fête 2016		Concours « Pimp ta fontaine d'eau »	
				À l'eau à MAGI	

**Liste de choix présentés aux partenaires dans le cadre du sondage Coups
de cœur en vue de l'Événement reconnaissance SAVA du
27 septembre 2017**

- 1-Les boîtes spontanées
- 2-Ateliers en agriculture urbaine
- 3-Formation d'initiation à l'agriculture urbaine
- 4-Le vélo marché
- 5-Danse comme un Wixx
- 6-La valise éducative ; Les débrouillards de la cuisine
- 7-Le Trottibus
- 8-Animation kiosques maraîchers
- 9-Bubble Summo soccer
- 10-Danse éclair dans les espaces publics
- 11-Défi Pierre Lavoie
- 12-Formation sur les environnements favorables
- 13-Promouvoir l'accès aux sports d'hiver
- 14-Encourager l'activité physiques des filles
- 15-La Tablee des chefs/ateliers culinaires
- 16-Sondage sur les habitudes de vie des jeunes de Mercier-Ouest
- 17-Promotion Parcs en action
- 18-Promouvoir l'accès aux sports d'hiver
- 19-Plan de communication SAVA
- 20-Installation de modules suscitant l'activité physique
- 21-Formation des animateurs de camps de jour pour favoriser le jeu actif
- 22-Ateliers et formations MécAdo
- 23-Conception d'un jardin intérieur à l'école Édouard-Montpetit
- 24-Démarchage pour la création d'un jardin au parc Jean Amyot
- 25-Formation ateliers 5 épices
- 26-Formations sur l'image corporelle
- 27-Cuisine collective parents-enfants
- 28-Trouve ton sport
- 29-Démarchage pour l'installation d'une station de tyrolienne
- 30-Journée de réflexion sur la saine alimentation
- 31-Création de nouveaux partenariats
- 32-Achat de vélos collectifs

- 33-Formation d'un club de course
- 34-Bouger au quotidien
- 35-Implication des membres dans les RLP
- 36-Animation hivernale de la côte Cabrini
- 37-Concours logo SAVA
- 38-Formation et trousse pédagogique Équilibre
- 39-Panneau d'affichage communautaire dans le quartier
- 40-Installation de fontaines d'eau
- 41-Achat d'équipement culinaire pour cuisiner en quantité
- 42-Formation des intervenants en Boxe et autodéfense
- 43-Des entraîneurs bien entraînés
- 44-Les défis d'été
- 45-Programmation mois de la nutrition
- 46-Plan de déplacement favorisant le transport actif
- 47-Formation ClubFy
- 48-Démarchage pour la conception d'une patinoire estivale
- 49-Défi 5-30/Défi santé
- 50-Développer la spontanéité active
- 51-Circuit à vélo estival
- 52-Remise en forme parents-enfants
- 53-Activités hivernales au parc Félix-Leclerc
- 54-Ma cour, un monde de plaisir
- 55-Communications SHV dans les écoles primaires du quartier
- 56-Capsule la recette du mois dans les boîtes à lunch
- 57-Partenariat autour de l'approvisionnement en denrées
- 58-Potager au CPE Gros-Bec
- 59-Le bar à eau