



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>Objectifs</b>	Doter la municipalité de Grenville-sur-la-Rouge de mesures permettant de diminuer l'exposition des citoyens à la fumée secondaire et de motiver les fumeurs à abandonner le tabagisme.	<b>Résultats du portrait municipal</b>	La loi sur le tabac est appliquée à l'intérieur de tous les bâtiments municipaux.
			Aucune restriction de fumer à l'extérieur.

<b>ZÉRO TABAGISME</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
<b>ENVIRONNEMENT PHYSIQUE</b>				
Encourager les environnements sans fumée dans les lieux publics de la municipalité	Déplacement des cendriers extérieurs des centres communautaires afin de les éloigner des portes d'entrées  Ajout de cendriers aux endroits le nécessitant (notamment au centre Paul-Bougie)	-Obtenir l'approbation du conseil municipal et des responsables des bâtiments -Déterminer le nouvel emplacement de chacun des cendriers -Effectuer le déplacement	Court terme : 2012	-Comité « Ma santé en valeur » (MSEV)  -Conseil municipal
	Ajout de panneaux incitatifs <i>Merci de ne pas fumer</i> dans les lieux de rassemblement de la municipalité (espaces verts, centre communautaire, patinoire, etc.)	-Obtenir l'approbation du conseil municipal -Production des panneaux bilingues -Installation des panneaux par des employés municipaux	Court terme : 2012	-Comité MSEV
<b>ENVIRONNEMENT SOCIAL</b>				
Mettre à la disposition des citoyens des outils d'aide à la cessation tabagique	Mettre sur pied un groupe de soutien pour encourager les fumeurs à abandonner le tabagisme	-Communiquer avec l'infirmière du centre d'abandon du tabagisme du CSSS d'Argenteuil ou toute autre ressource reconnue -Choix des dates et du lieu du service -Publiciser le service via divers moyens de communication -Former le groupe avec les noms recueillis	Court terme : 2012	-Comité MSEV  -Infirmière du CSSS d'Argenteuil



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>ZÉRO TABAGISME</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
	Organisation d'un programme de récompense pour les ex-fumeurs et les fumeurs en cours d'abandon	-Création d'une carte à poinçonner offrant une récompense après avoir passé un nombre d'heures sans fumer -Production d'objets promotionnels félicitant les réussites (déterminer les objets et la méthode de distribution) -Entamer une réflexion sur la possibilité d'autres récompenses	Court terme : 2012	-Comité MSEV
	Mettre à la disposition des citoyens des outils d'information (dépliants, guides, encarts, etc.) développés par la santé publique	-Communiquer avec l'infirmière du CSSS d'Argenteuil pour obtenir des outils d'information répondant aux besoins du comité MSEV -Choisir les différents endroits et/ou événements pour la distribution	Court à moyen terme : 2012-2013	-Comité MSEV
<b>ENVIRONNEMENT POLITIQUE</b>				
Développer des mesures pour assurer la pérennité des actions anti-tabagiques mises en place par le comité MSEV	Adoption d'un règlement par le conseil municipal concernant l'application de la loi sur le tabac (interdiction de fumer à l'extérieur dans un rayon de 9 mètres de toute porte communicante avec certains lieux désignés de la municipalité)	-Sensibilisation auprès du conseil de 2012 à 2014 -Mise en place des conditions nécessaires à l'application de la loi -Adoption du règlement par le conseil municipal	Moyen à long terme : 2013-2014	-Conseil municipal



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>Objectifs</b>	Mettre en place des mesures favorisant la saine alimentation chez les citoyens.	<b>Résultats du portrait municipal</b>	Une banque alimentaire est située sur le territoire de la municipalité.
			Peu ou pas de producteurs locaux situés dans les limites de la municipalité.

<b>CINQ FRUITS ET LÉGUMES</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
<b>ENVIRONNEMENT PHYSIQUE</b>				
Faciliter l'accès aux fruits et légumes des producteurs locaux	Réaliser une étude de faisabilité quant à la tenue d'un marché public en période estivale	-Établir un contact avec différents producteurs -Déterminer un lieu (établir une entente avec le propriétaire pour l'utilisation du terrain) et la (ou les) date(s) -Publiciser le marché public selon une thématique d'achat local (bulletin, journaux, affichage, etc.) -Évaluer la possibilité de profiter du marché pour organiser un festival santé	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV -Conseil municipal -Producteurs locaux
	Sensibiliser les citoyens à la culture d'un potager et à l'achat local	-Distribuer des sachets de semences biologiques provenant d'un producteur local (objet promotionnel MRC) lors de différents rassemblements populaires tels que les déjeuners mensuels du centre communautaire Campbell	Court terme : 2012	-Comité MSEV
Sensibiliser et encourager les différentes organisations à tenir une offre alimentaire santé (ex : déjeuners communautaires, comité des loisirs, clubs sociaux, etc.)	Agir pour que chacune des fêtes et événements populaires organisés dans la municipalité tiennent une offre santé	-Approcher les différents organisateurs pour qu'ils intègrent une offre alimentaire santé à l'intérieur de chacune de leurs activités -Solliciter l'aide de la nutritionniste du CSSS d'Argenteuil pour l'élaboration de menus santé	Court terme : 2012	-Comité MSEV -Organisateurs des différentes activités

<b>CINQ FRUITS ET LÉGUMES</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
<b>ENVIRONNEMENT SOCIAL</b>				
Créer une « culture » de la saine alimentation au sein des citoyens de Grenville-sur-la-Rouge par le biais de la sensibilisation et de la promotion	Offrir une conférence sur la saine alimentation, animée par la nutritionniste du CSSS d'Argenteuil.	-Communiquer avec la nutritionniste du CSSS d'Argenteuil afin de planifier la conférence -Choisir une thématique -Faire la promotion des activités auprès des citoyens (bulletin municipal, affichage, site Internet, etc.)	Court terme : Printemps 2012 (dans le cadre du mois de la nutrition)	-Comité MSEV  -Nutritionniste du CSSS d'Argenteuil
	Organisation d'un festival de la santé regroupant divers intervenants en alimentation : nutritionnistes, jardiniers, cultivateurs, etc. (probablement intégré à travers le projet de marché public)	-Trouver une date et un lieu -Approcher les intervenants -Publiciser l'événement (bulletins, journaux, affichage, etc.)	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV
	Organiser un concours de recette santé lors d'une fête municipale en incitant enfants, parents et grand-parents à participer	-Déterminer les modalités du concours -Publiciser le concours et recueillir les recettes -Publier les recettes gagnantes (via un calendrier ou l'info-lettre)	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV
	Offrir une série d'ateliers culinaires en groupe sur différentes thématiques reliées à la saine alimentation  Intégrer un volet d'aide aux familles démunies	-Entrer en communication avec la banque alimentaire -Repêcher des bénévoles prêts à animer des ateliers culinaires auprès de la population (publicité notamment lors des déjeuners communautaires) -Communiquer avec la nutritionniste du CSSS d'Argenteuil afin qu'elle outille les bénévoles afin qu'ils puissent animer des ateliers -Organiser l'activité (dates, durée, etc.) -Publiciser l'activité via les divers moyens de communication (bulletin, affichage, site Internet, etc.)	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV  -Ressource de la banque alimentaire  -Nutritionniste du CSSS d'Argenteuil



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>CINQ FRUITS ET LÉGUMES</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
Usage des moyens de communication afin de sensibiliser les citoyens à la saine alimentation et de faire connaître les différentes activités du comité MSEV	Rédiger une info-lettre en y intégrant des capsules « 5 fruits et légumes » dans le but d'éduquer et de sensibiliser	-Déterminer la fréquence de parution de l'info-lettre ainsi que le mode de diffusion (poste, journaux, courriel, site web, etc.) -Rédaction de l'info-lettre pas le comité -Envoi de l'info-lettre	Court terme : 2012	-Comité MSEV
	Obtenir un espace réservé à MSEV sur le site Internet de la municipalité	-Obtenir l'approbation du conseil municipal et de la direction -Déterminer une personne pour la mise en ligne du contenu	Court à moyen terme : 2012-2013	-Comité MSEV -Employé municipal
	Développer des objets promotionnels aux couleurs de MSEV afin d'identifier les membres du comité et de publiciser la démarche	-Amorcer une réflexion de type « brainstorming » -Faire le choix des objets à produire -Faire faire des soumissions chez différents imprimeurs et infographes -Lancer la production	Court à moyen terme : 2012-2013	-Comité MSEV
<b>ENVIRONNEMENT POLITIQUE</b>				
Adopter un règlement « d'offre alimentaire santé » pour tous les événements populationnels organisés dans la municipalité	Adoption du règlement par le conseil municipal	-Sensibilisation en 2012 et 2013  -Rédaction et adoption du règlement par le conseil municipal	Long terme : 2014	-Élu porteur  -Conseil municipal



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>Objectifs</b>	Favoriser la pratique d'activité physique par l'aménagement de lieux propices, la mise sur pied d'activités de groupe et par des actions de sensibilisation et de promotion.	<b>Résultats du portrait municipal</b>	Un comité des loisirs est formé dans la municipalité. Un élu y siège. Le centre communautaire Campbell est très actif au niveau de l'organisation d'activités.
			Plusieurs infrastructures sportives sur le territoire de la municipalité (patinoire, centres communautaires, parcs avec jeux, etc.) dont plusieurs appartiennent au séminaire du Sacré-Cœur (terrains de soccer, de baseball, piste d'athlétisme, etc.)

TRENTÉ MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES				
Description de l'action	Résultat attendu	Moyens et stratégies	Quand?	Qui?
<b>ENVIRONNEMENT PHYSIQUE</b>				
Offrir des espaces verts invitants et encourager la fréquentation de ceux-ci par la population	Étudier la possibilité de développer des sentiers pédestres à l'intérieur du projet du corridor de la Rouge	-S'arrimer au projet entamé par la municipalité et la MRC -Baliser les sentiers -Publiciser les nouveaux corridors et les différentes activités pouvant s'y prêter, telles que la marche, le ski de fond, la raquette (individuellement ou en groupe)	Long terme : 2014	-Conseil municipal -MRC -Hydro-Québec
Offrir à la population des infrastructures sportives adéquates et incitatives à l'activité physique	Maximiser l'utilisation des centres communautaires de la municipalité en y offrant des activités propres aux besoins des citoyens de tous âges	-Publiciser davantage les activités déjà en place : yoga du rire, Viactive, zumba (proximité avec le village de Grenville), etc. -Mettre sur pied de nouvelles activités (yoga, etc.) dont certaines spécifiques aux aînés (ex : P.I.E.D)	Court terme : 2012	-Comité MSEV
	Poursuite du bon entretien des patinoires extérieures de la municipalité	-Inscription de la municipalité à la campagne nationale <i>Plaisirs d'hiver</i>	Court terme : 2012	-Bénévoles -Conseil municipal
	Doter les parcs d'infrastructures adéquates et incitatives et maximiser leur utilisation	-Aménager un jeu de pétanque et de fers à cheval dans un (ou des) parc(s) de la municipalité -Étudier la possibilité d'intégrer de nouvelles infrastructures tout en entretenant celles existantes -Faire un appel d'action à Québec en Forme Argenteuil pour maximiser l'utilisation du ou des parcs auprès des enfants (lors des fêtes et festivals) -Produire des fanions (ou des panneaux) avec le logo MSEV et un	Court terme : 2012	-Comité MSEV -Conseil municipal



**Plan d'action municipal triennal  
Comité municipal « Ma santé en valeur » de Grenville-sur-la-Rouge  
2012-2014**



<b>TRENTE MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>				
<b>Description de l'action</b>	<b>Résultat attendu</b>	<b>Moyens et stratégies</b>	<b>Quand?</b>	<b>Qui?</b>
		court message du type : « À Grenville-sur-la-Rouge, on bouge! » et les installer dans les parcs à proximité des différentes infrastructures		
Renforcer la sécurité des environnements de la municipalité pour favoriser les déplacements actifs	- Entamer une réflexion quant aux moyens de rendre le tronçon de la VéloRoute d'Argenteuil (traversant la municipalité) plus attrayant et par le fait même plus achalandé	-Encourager le conseil municipal à communiquer avec le Ministère des Transports du Québec (MTQ) et la MRC afin d'évaluer la possibilité d'ajouter du lignage ou des panneaux	Court terme : 2012	-Conseil municipal -MRC
<b>ENVIRONNEMENT SOCIAL</b>				
Favoriser la pratique d'activités physiques en groupe, en famille ou individuelle	Encourager la pratique de la marche et la découverte des différents lieux s'y prêtant	-Organiser une marche annuelle intergénérationnelle -Étudier la possibilité de création d'un club de marche (qui inclurait les mamans et leurs poussettes) -Profiter des rassemblements déjà existants pour organiser des marches spontanées (ex : inviter les participants du déjeuner mensuel à marcher dans le quartier après le repas) -Publiciser différents circuits de marche (dans les rues ou encore dans différents sites de la région) à l'aide d'une brochure, de capsules dans le journal ou encore de panneaux	Court terme : 2012	-Comité MSEV
	Mettre sur pied des compétitions sportives amicales (intra ou inter municipalité)	-Collaborer avec le comité des loisirs à mettre sur pied des équipes sportives (enfants et/ou adultes), possiblement en lien avec les équipements déjà présents (ex : soccer, hockey, etc.) -Si intérêt il y a, organiser des rencontres entre les municipalités de la MRC	Moyen terme : 2013	-Comité des loisirs -Comité MSEV
	Encourager la baignade et la découverte des lieux en permettant la pratique	-Organiser une journée familiale à la plage -Offrir un tarif préférentiel (ou entrée gratuite) lors d'une (ou des) journée(s) ciblée(s) durant la saison estivale	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV
Sensibiliser enfants, adultes et aînés à l'adoption d'un mode de vie actif	Organiser un festival de la santé regroupant divers intervenants en activité physique : kinésiologues, animateurs, etc.	-Déterminer une date et un lieu -Approcher les intervenants -Publiciser l'événement (bulletin, affichage, site Internet, etc.)	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV

### TRENTE MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Description de l'action	Résultat attendu	Moyens et stratégies	Quand?	Qui?
	Offrir une conférence sur l'importance de l'activité physique et de ses bienfaits sur la santé	-Communiquer avec la kinésiologue du CSSS d'Argenteuil -Publiciser l'atelier via les divers moyens de communication (bulletin, affichage, site Internet, etc.)	Moyen terme : 2013	-Comité MSEV
	Rédiger une info-lettre en y intégrant des capsules « 30 minutes d'activités physiques » dans le but d'éduquer et de sensibiliser	-Déterminer la fréquence de parution de l'info-lettre ainsi que le mode de diffusion (poste, journaux, courriel, site web, etc.) -Rédaction de l'info-lettre par le comité -Envoi de l'info-lettre	Court terme : 2012	-Comité MSEV
	Obtenir un espace réservé à MSEV sur le site Internet de la municipalité	-Obtenir l'approbation du conseil municipal et de la direction -Déterminer une personne pour la mise en ligne du contenu	Court à moyen terme : 2012-2013	-Comité MSEV -Employé municipal
S'outiller des campagnes nationales dans le but de promouvoir la pratique d'activité physique	Inscription de la municipalité au Défi santé 5 / 30 Municipal (1 <sup>er</sup> mars au 11 avril)	-Inscrire la municipalité au <a href="http://www.defisante530.com">www.defisante530.com</a> durant la période d'inscription -Encourager les citoyens à s'inscrire via la publicité (bulletin, affichage, etc.)	Court terme : 2012	-Employé municipal -Comité MSEV
Encourager les événements sportifs régionaux autour de la pratique de l'activité physique	Participer et faire la promotion des événements régionaux de la MRC d'Argenteuil tels que la Journée nationale du sport et de l'activité physique, les Mini-Jeux d'Argenteuil, la Journée 50+ Bouger +, le Tournoi de golf des maires, etc.	-Faire la promotion des événements par le bulletin municipal et par l'envoi de formulaires d'inscription par la poste -Poursuite de la collaboration et de la participation de la municipalité aux événements	Court terme : 2012	-Comité MSEV -Employé municipal -Conseil municipal
<b>ENVIRONNEMENT POLITIQUE</b>				
Intégrer le dossier des saines habitudes de vie à la sphère municipale	Adoption d'un règlement municipal visant la pérennité du dossier de la santé via un comité permanent et un budget alloué	-Préparation du document -Présentation du règlement au conseil -Adoption du règlement	Long terme : 2014	-Élu porteur -Conseil municipal
	Présentation des activités, services et infrastructures 0-5-30 à tout nouveau citoyen s'installant dans la municipalité	-Présenter au conseil municipal et à la direction l'idée d'un feuillet glissé avec le compte de la taxe de bienvenue qui présenterait les atouts 0-5-30 de Grenville-sur-la-Rouge	Long terme : 2014	-Élu porteur -Conseil municipal