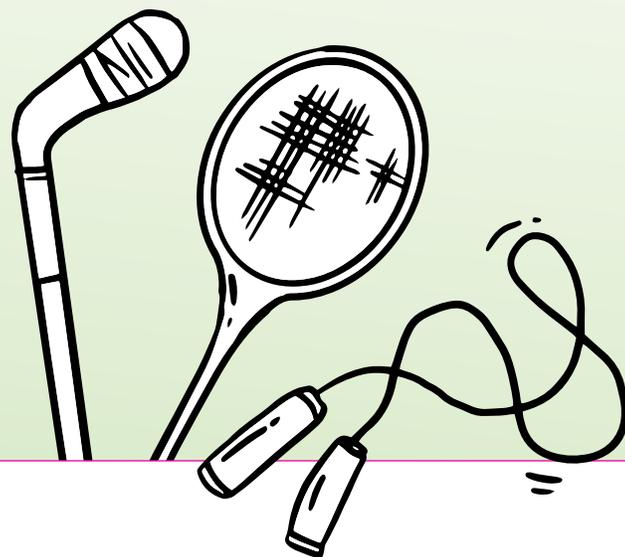
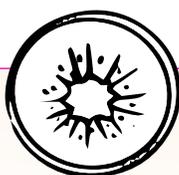


# Plan

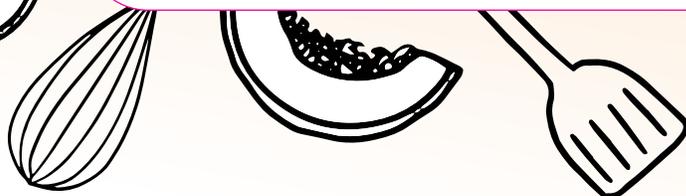


# d'action

*Résumé*



Projet

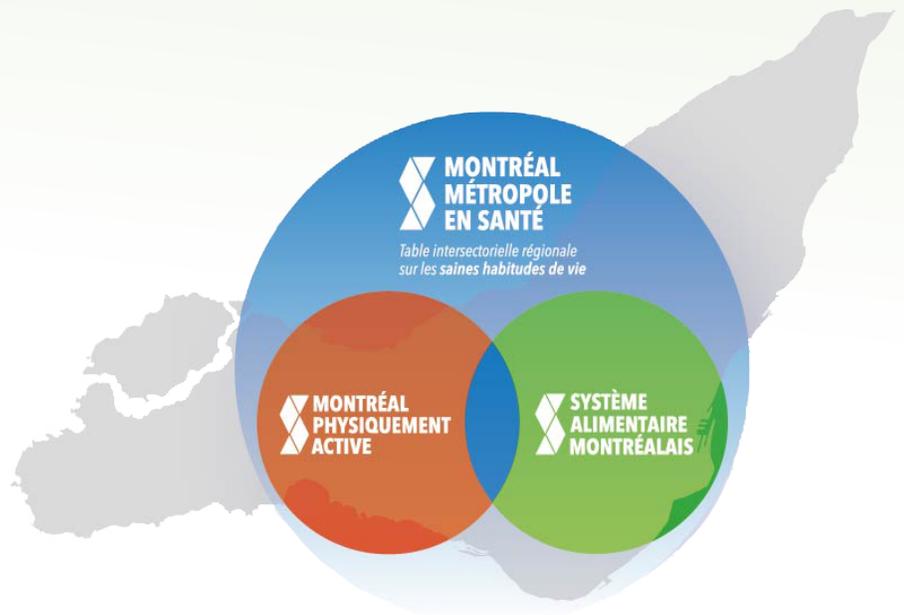


## Savoir prendre soin+

2024

# Qui sommes-nous ?

**Montréal – Métropole en santé (MMS) est l'organisme structurant pour les partenaires montréalais qui agissent pour favoriser le mode de vie physiquement actif et l'accès à une saine alimentation.**



En tant que **table intersectorielle régionale** en saines habitudes de vie (TIR-SHV) pour la région montréalaise, notre mission est de soutenir des réseaux d'acteurs qui unissent leurs forces pour les saines habitudes de vie de toutes les personnes habitant Montréal.

Notre **travail de mobilisation et de concertation** facilite la mise en place des projets collectifs diversifiés, inspirants et inclusifs avec les porteurs de projets et les réseaux de partenaires de la région.

MMS est constitué de **deux réseaux** : Montréal physiquement active (MPA) et le Conseil du système alimentaire montréalais (CSAM).

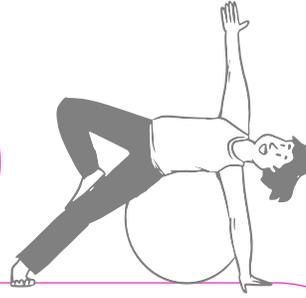
[www.montrealmetropoleensante.ca](http://www.montrealmetropoleensante.ca)

Pour en apprendre plus sur nos réseaux et leurs projets, nous vous invitons à consulter notre site web.

**Veillez noter qu'un lexique regroupe tous les termes soulignés et cliquables dans le document.**

**LEXIQUE** p.39

# Qu'est-ce que



## Savoir prendre soin+?

**Savoir prendre soin + (SPS+)** est un projet de recherche-action participative qui vise à concevoir et mettre en œuvre des services plus équitables et plus inclusifs dans les domaines de l'activité physique et sportive (APS) et de l'alimentation.

 **Accès au projet**  
sur notre site web

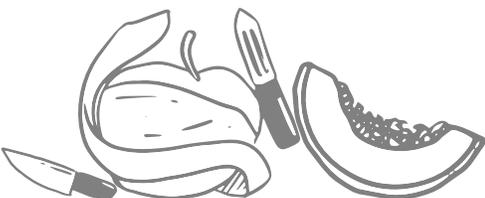
 **Vidéo de présentation du projet**

La première phase du projet concernait le développement de la recherche et de la planification issus d'un processus participatif impliquant les organismes et les populations cibles.

À travers ces étapes, une analyse des forces et faiblesses en **équité, diversité et inclusion (EDI)** des programmes ciblés de nos organismes partenaires a été réalisée auprès de ceux-ci afin de proposer des pistes d'action pour des changements organisationnels vers une gouvernance plus inclusive des organismes. Une **analyse différenciée selon les sexes dans une perspective intersectionnelle (ADS+)** a été également effectuée pour comprendre les besoins des familles immigrantes et/ou racisées et des personnes s'identifiant comme membres des communautés **LGBTQIA2+** pour concevoir des interventions en APS et en alimentation plus appropriées à leurs réalités.

Plusieurs ateliers participatifs ont été organisés et ont permis aux participant.e.s de la recherche de s'approprier les résultats et de contribuer à un plan d'action, construit par l'équipe et le comité adviseur du projet, qui intègre un modèle logique à plusieurs niveaux.

La deuxième phase du projet est la mise en œuvre de ce plan d'action, l'évaluation participative du processus et des impacts du projet ainsi que des activités de mobilisation de connaissances.



1

## Recherche

- Analyse ADS+ des barrières et facilitateurs aux APS et à la saine alimentation
- Analyse des forces et faiblesses EDI

2

## Plan d'action

- Analyse de faisabilité des facilitateurs et suggestions de recherche
- Développement des modèles logiques
- Consultation et identification des stratégies d'action

3

## Mobilisation de connaissances & de compétences

- Évènements
- Discussions avec la population
- Formations en gouvernance inclusive
- Chartes d'inclusion

4

## Mise en œuvre

- Réalisation des activités offertes aux personnes participantes
- Gouvernance inclusive
- Communication inclusive
- Plaidoyers

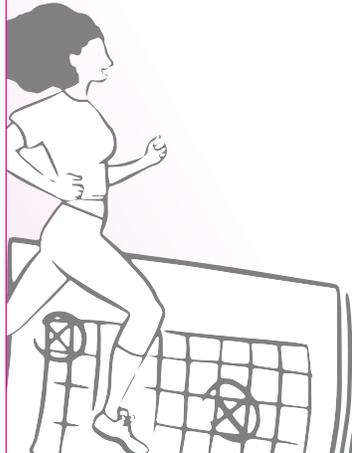
5

## Suivi & évaluation

- Évaluation participative du processus
- Évaluation d'impact

Le projet a été rendu possible par l'implication soutenue d'un grand nombre de partenaires, à la fois dans la phase de recherche que dans la phase de conception du plan d'action. Un comité aviseur, formé par 10 organismes gouvernementaux, non gouvernementaux et universitaires, a suivi l'entièreté du projet.

Plusieurs organismes communautaires ont également apporté une aide précieuse au moment de la phase de recrutement des populations cibles. La liste exhaustive de ces noms se trouve à la fin du présent document.



### Accès aux résultats



**Objectif de l'intervention****Promouvoir la gouvernance inclusive et améliorer l'offre des activités physiques partenariales et de proximité****Activités****Problématiques**

Manque d'activité à proximité des milieux de vie

Inactivité physique pendant l'hiver et les basses températures

Manque d'espaces perçus comme inclusifs pour faire des APS

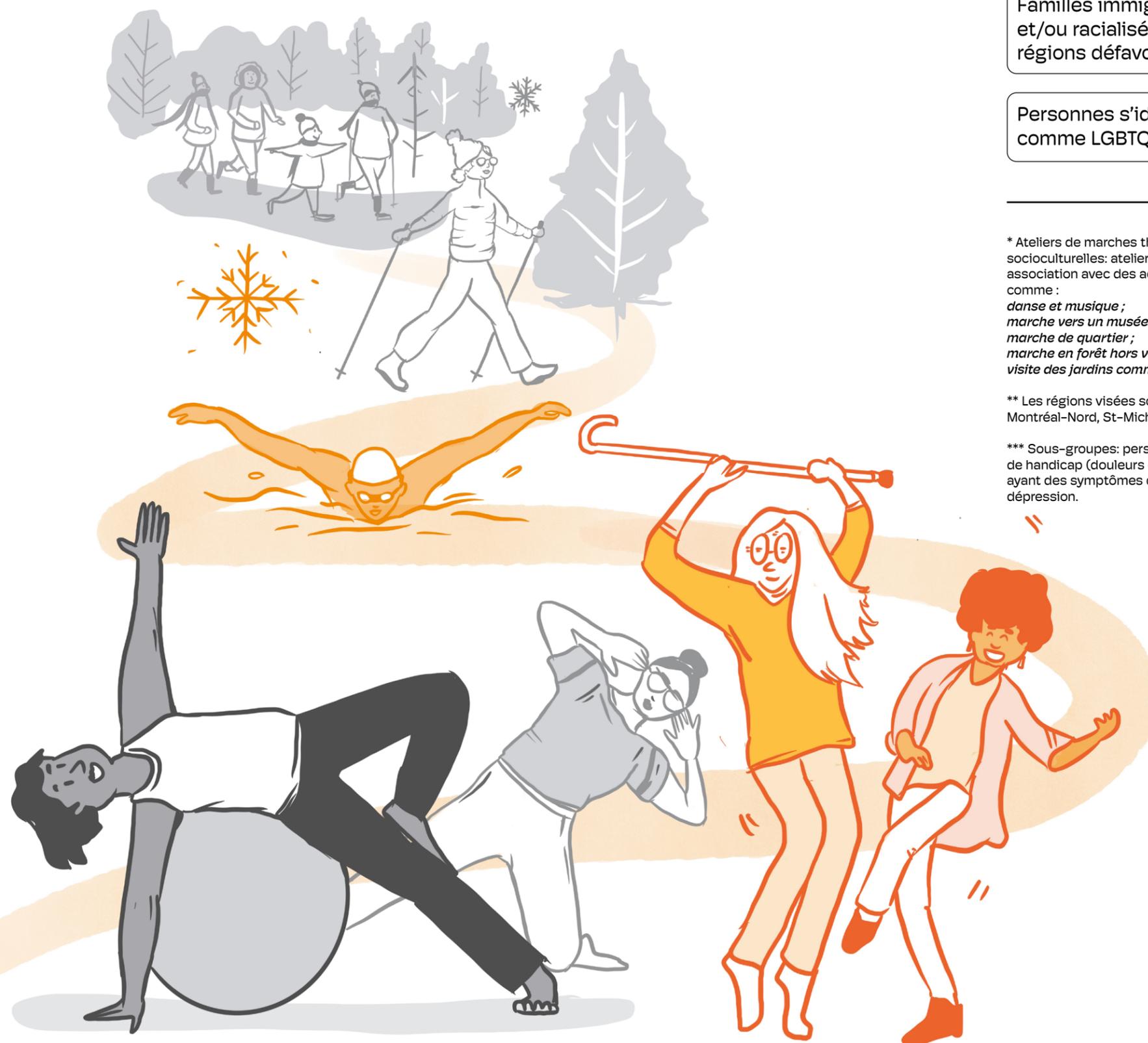
Coût des activités physiques et sportives

Ateliers de marches thématiques et socioculturelles en famille toutes saisons\*

Activités en plein air *queer friendly* (yoga, marche, jeu, danse, autodéfense)

Offre de coupons pour accéder à des espaces fermés de pratique d'activités physiques et sportives

Mise en œuvre d'une Charte d'inclusion et d'un système de gestion de plaintes

**Groupes visés**

Familles immigrantes et/ou racialisées de 2 régions défavorisées\*\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*\*

\* Ateliers de marches thématiques et socioculturelles: ateliers de marche en association avec des activités culturelles comme :  
*danse et musique ;  
marche vers un musée ;  
marche de quartier ;  
marche en forêt hors ville ;  
visite des jardins communautaires.*

\*\* Les régions visées sont les suivantes: Montréal-Nord, St-Michel

\*\*\* Sous-groupes: personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et ayant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

### Objectif de l'intervention

# Améliorer la diffusion de l'information sur les activités physiques et sportives abordables existantes



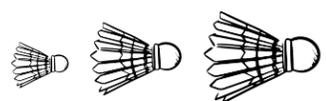
Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

### Groupes visés

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

Populations avec limitations fonctionnelles

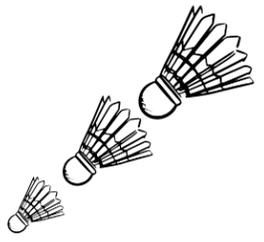
Populations touchées par des inégalités sociales de santé



### Activités

### Problématique

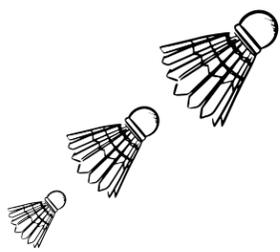
Manque d'information sur les activités gratuites, abordables et de proximité



Développer un outil d'information interactif sur les APS offertes à Montréal

Développer et mettre en œuvre une stratégie de communication appropriée aux populations qui font face aux inégalités sociales

Offrir des ateliers de mobilisation de connaissances sur l'offre des APS et la prévention des maladies chroniques



\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel et le Village

\*\* Sous-groupes: personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et ayant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

### Objectif de l'intervention

# Agir auprès des instances gouvernementales afin d'établir des interventions structurantes pour faciliter l'accès aux APS aux populations vulnérables

### Activités

#### Problématiques

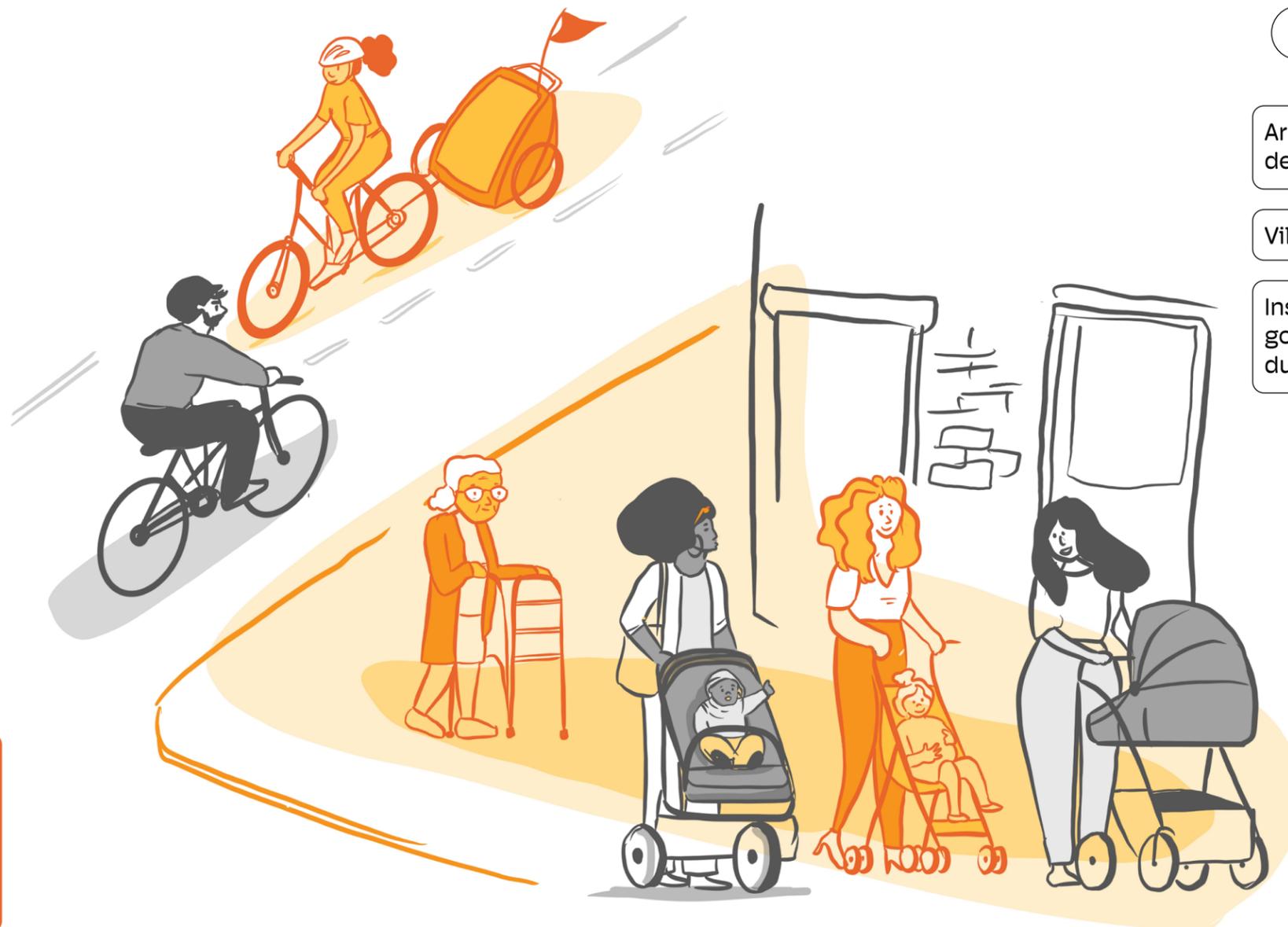
Prix élevé des activités physiques et sportives

Faible utilisation de la mobilité active dans les arrondissements défavorisés

Soutenir les arrondissements de Montréal dans la modulation des prix des activités physiques et sportives

Soutenir un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives

Soutenir les investissements dans les infrastructures de mobilité active et collective dans les arrondissements défavorisés.



### Groupes visés

Arrondissements de Montréal

Ville de Montréal

Instances gouvernementales du Québec

**Objectif de l'intervention****Promouvoir la gouvernance inclusive de la Carte proximité et améliorer l'accès et la consommation des aliments sains et culturellement appropriés****Groupes visés**

Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel, St-Henri

\*\* Sous-groupes :  
1. personnes usagères de la Carte proximité;  
2. personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et aillant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

**Problématiques****Activités**

Difficulté à transmettre les cultures alimentaires aux enfants

Stigmatisation dans les services alimentaires et manque de processus de gestion des plaintes associées à la Carte proximité

Manque de cuisine collective *queer friendly*

Manque d'aliments culturellement appropriés dans les services alimentaires

Saisonnalité de la Carte proximité

Offrir des ateliers de cuisine interculturels et intergénérationnels, incluant des visites aux fermes locales

Offrir des ateliers de cuisine *queer friendly* incluant des visites aux fermes locales

Évaluer l'actualisation de la Carte proximité dans un commerce ayant une offre culturellement appropriée, dans un arrondissement.

Mise en œuvre de la Charte d'inclusion de la Carte proximité



**Objectif de l'intervention****Améliorer la diffusion de l'informations sur les services alimentaires****Problématiques**

Manque d'information sur les services alimentaires existants

Manque d'information sur l'accès à la Carte proximité

**Activités**

Développer et mettre en œuvre une stratégie de communication des outils existants appropriée aux populations prioritaires (cartographies, répertoires, etc.)

Offrir des ateliers de mobilisation de connaissances sur l'offre des services alimentaires et les bénéfices de la consommation des aliments frais pour la santé et la prévention des maladies chroniques

**Groupes visés**

Familles immigrantes et/ou racialisées de 3 régions défavorisées\*

Personnes s'identifiant comme LGBTQIA2+\*\*

Populations touchées par des inégalités sociales de santé



\* Les régions visées sont les suivantes : Montréal-Nord, St-Michel et le Village

\*\* Sous-groupes :

1. personnes usagères de la Carte proximité;
2. personnes en situation de handicap (douleurs chroniques, TDAH) et aillant des symptômes de stress, anxiété ou dépression.

**Objectif de l'intervention****Développer et porter des plaidoyers pour des programmes facilitant l'accès à une saine alimentation****Activités****Problématiques**

Accès réduit aux coupons nourriciers et manque de financement pour augmenter le nombre de bénéficiaires

Besoin de combattre les causes de l'insécurité alimentaire

Insécurité alimentaire des enfants, difficulté à transmettre les cultures alimentaires et manque d'éducation alimentaire auprès des enfants

Développer un plaidoyer afin d'établir un programme de coupons nourriciers national interculturel

Dialoguer avec les instances gouvernementales pour bonifier les programmes de soutien au revenu. Organiser un événement sur le revenu minimum garanti

Participer au plaidoyer sur le programme universel pour l'alimentation scolaire interculturelle

Mobiliser les parties prenantes, faciliter le dialogue et coordonner la concertation à l'échelle de Montréal

**Groupes visés**

Instances gouvernementales du Québec

