



# Ralentir pour mieux vivre

S'inspirer du modèle municipal  
Cittaslow

Dans notre société où la rapidité et la productivité sont valorisées, les habitudes de vie des citoyennes et citoyens sont nécessairement affectées. La santé et la qualité de vie reposent en partie sur l'adoption d'un rythme de vie équilibré qui correspond aux besoins de chaque personne<sup>1</sup>. Face à cette réalité, les municipalités disposent d'un pouvoir d'action considérable pour transformer les milieux de vie en espaces plus sains, en s'inspirant du modèle municipal Cittaslow.

Au Québec, **plus d'un adulte sur deux** aimerait **ralentir son rythme de vie**<sup>2</sup>.

*Ralentir*

En collaboration avec :  **vital** collectif



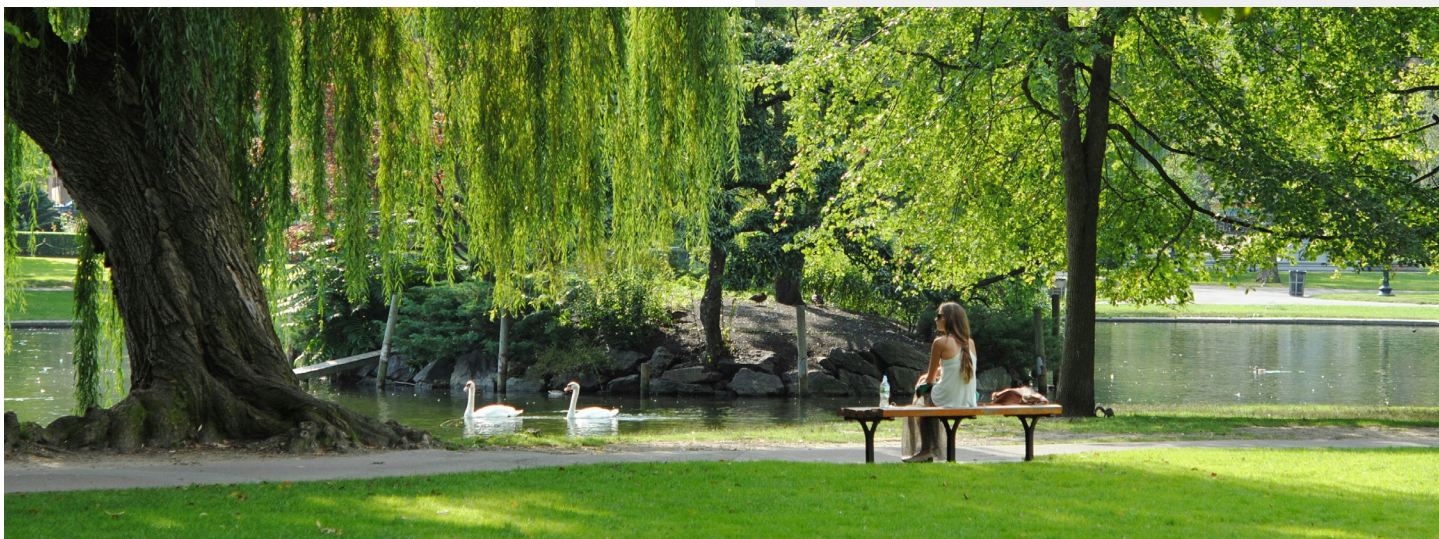


Notre course effrénée contre la montre crée une impression partagée de manque de temps et transforme insidieusement nos vies au quotidien. Cette dynamique entraîne des conséquences non négligeables : habitudes de vie malsaines, troubles de santé mentale, effritement des liens sociaux et dégradation environnementale<sup>1</sup>. Par exemple, il peut sembler plus pratique d'opter pour des aliments ultra-transformés et des mets préparés, par manque de temps pour cuisiner. Ou encore, notre dépendance à l'automobile qui s'accroît nous fait passer à côté des bienfaits des déplacements plus « lents », comme marcher, faire du vélo ou prendre les transports en commun.

Paradoxalement, **quatre personnes sur cinq souhaitent que notre société valorise un rythme de vie plus lent**, mais seulement le tiers considère que ralentir est bien perçu socialement<sup>2</sup>.

Ce décalage démontre que le changement ne peut venir uniquement d'efforts individuels. Par leurs aménagements, leurs politiques et leurs règlements, les municipalités peuvent, un geste à la fois, faciliter l'équilibre de vie des citoyennes et citoyens. **C'est ici que le modèle Cittaslow entre en jeu.**





## C'est quoi une « Cittaslow »?



Face à la frénésie du temps, une solution concrète arrive depuis l'Italie : le mouvement **Cittaslow**. Cette initiative internationale prône la création de « villes lentes » où le rythme de vie équilibré est non seulement respecté, mais mis à l'honneur. Des centaines de villes se transforment ainsi en havre de « lenteur », dont une au Québec<sup>3</sup>. Loin d'être utopique, **cette approche offre aux décideurs municipaux un cadre d'action concret pour bâtir des villes où il fait bon vivre.**

Les villes Cittaslow s'engagent à créer des espaces conviviaux qui renforcent les liens sociaux et favorisent l'accès à la nature et à l'alimentation saine, éléments essentiels d'un mode de vie équilibré. Elles visent à réaménager nos milieux de vie pour qu'ils soient mieux adaptés à un rythme plus naturel et moins stressant, contribuant ainsi à la santé durable de la population.



## Sept domaines où mettre le rythme de vie en valeur

L'approche Cittaslow se concentre sur sept domaines d'action<sup>4</sup>, chacun relié aux environnements favorables à la santé et à la qualité de vie du cadre d'analyse de l'action municipale de l'Institut national de santé publique du Québec<sup>5</sup>.

1. Le domaine **accueil, sensibilisation et formation** mobilisent les citoyennes et citoyens dans les décisions municipales tout en promouvant les saines habitudes de vie.
2. Le domaine **agriculture, tourisme et artisanat** privilégie l'économie locale et les produits biologiques, préservant le patrimoine alimentaire régional.
3. La **cohésion sociale**, point central du mouvement Cittaslow, favorise la création de liens intergénérationnels et facilite l'intégration des minorités.
4. Le domaine **énergie et environnement** protège la qualité de l'eau et encourage le compostage, réduisant l'empreinte écologique de la municipalité.
5. Les **infrastructures** libèrent les citoyennes et citoyens de leur dépendance à l'automobile grâce à des réseaux de transports actifs sécuritaires.
6. Les **partenariats** encouragent la collaboration entre les organisations communautaires, la gouvernance participative et les actions collectives.
7. La **qualité de la vie urbaine** relie l'ensemble des domaines par des espaces verts, qui intègrent des aménagements comestibles, et une planification durable des lieux publics.



Pour des idées d'initiatives en lien avec les domaines de Cittaslow, consultez la page **Municipalité en santé** du Collectif Vital.

# L'expérience inspirante de Lac-Mégantic

Lac-Mégantic est la première ville au Québec à adhérer au mouvement Cittaslow et la quatrième au Canada, aux côtés de Cowichan Bay et Naramata en Colombie-Britannique ainsi que Wolfville en Nouvelle-Écosse<sup>3</sup>. Retraçons l'histoire de Lac-Mégantic avec Cittaslow!



**2013** : En réponse à la catastrophe ferroviaire survenue en juillet 2013, la Ville de Lac-Mégantic débute un vaste chantier de reconstruction de son centre-ville. Cette reconstruction s'accompagne d'une volonté de redéfinir l'identité de la ville en s'appuyant sur des valeurs communes<sup>6</sup>.

➔ **2014** : Un groupe de citoyennes et citoyens engagés propose au conseil municipal d'embarquer dans le mouvement Cittaslow. Ce comité citoyen joue un rôle clé dans l'impulsion du mouvement à Lac-Mégantic!

➔ **2015-2017** : La Ville s'identifie pleinement aux valeurs portées par Cittaslow et se lance dans l'évaluation des critères pour obtenir la certification.

➔ **2017** : Lac-Mégantic obtient officiellement la **certification Cittaslow**<sup>7</sup>. Selon la mairesse, « Cittaslow est devenue la colonne vertébrale de la ville » dans le contexte de sa reconstruction<sup>8</sup>.

## Valoriser ce qui existe déjà!

L'évaluation des critères de la certification Cittaslow a permis de faire **un état des lieux de ce qui existe déjà à Lac-Mégantic** pour favoriser la qualité de vie des citoyennes et citoyens et la vitalité du territoire, notamment :

- Réseau cyclable et piétonnier
- Réserve internationale de ciel étoilé
- Parcs et espaces verts
- Marché public
- Infrastructures sportives et de loisirs
- Maison des jeunes
- Événements culturels



Aujourd'hui, la Ville de Lac-Mégantic se revendique « **ville du bien-vivre** » et porte fièrement les valeurs de **Cittaslow** au Québec!

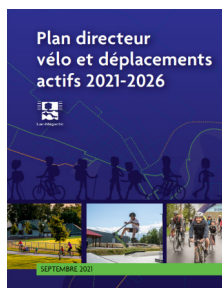
## Trois retombées du modèle Cittaslow à Lac-Mégantic

L'adhésion au mouvement Cittaslow a donné à Lac-Mégantic un nouvel élan : une ville plus attrayante, tournée vers le mieux-être de sa communauté. Voici trois retombées concrètes :

### Un réseau cyclable plus efficient

L'évaluation des critères Cittaslow a mis en évidence le manque de connectivité du réseau cyclable de la ville aux différents milieux de vie (ex. : écoles, parcs, services de proximité, etc.).

➔ Ce constat a guidé la Ville dans l'élaboration de son nouveau **plan directeur vélo et déplacements actifs**<sup>9</sup>.



Ville de Lac-Mégantic. (2021).

### Des corridors verts attrayants et conviviaux

Une des initiatives phares de la Ville en lien avec Cittaslow est la création de « **corridors verts** » au sein de son **centre-ville**<sup>8</sup>. Ces aménagements assurent un meilleur accès à la nature, aux espaces verts et bleus en plein cœur de la ville.

➔ Cette façon de repenser l'aménagement urbain, en créant des liens attrayants entre les milieux de vie, favorise la santé et la qualité de vie de la population en plus d'avoir un impact positif pour l'environnement.

### Un microréseau électrique innovant

Lac-Mégantic se démarque aussi grâce à son **microréseau électrique** composé de plus de 2000 panneaux solaires principalement installés sur le toit du Centre sportif Mégantic<sup>10</sup>.

➔ La Ville devient pionnière au Québec en matière d'énergie renouvelable pour alimenter les bâtiments de son centre-ville.



# Passez de l'inspiration à l'action!

Cittaslow vous inspire? Voici **cinq conditions gagnantes** pour faire vivre ce modèle dans votre municipalité!

## 1. Appuyez-vous sur l'existant pour aller plus loin

Le modèle Cittaslow peut être pensé comme un levier pour renforcer les actions municipales existantes. L'évaluation des critères Cittaslow peut représenter une opportunité pour les municipalités de maximiser l'impact de leurs politiques et programmes déjà en place.

## 2. Faites de Cittaslow un pilier de la planification municipale

Les domaines de Cittaslow peuvent être structurants pour organiser la planification stratégique municipale. En alignant les objectifs locaux avec les critères du modèle, les municipalités peuvent se doter d'un cadre cohérent pour agir sur des enjeux comme la qualité de vie, l'environnement ou la vie communautaire.

## 3. Engagez votre communauté dans le mouvement

La création d'un comité citoyen dédié à la promotion et au suivi des initiatives Cittaslow représente un moyen intéressant d'impliquer la communauté sur le long terme. Ces espaces de dialogue permettent de renforcer le lien entre les municipalités et leur population, tout en cultivant l'engagement et le sentiment d'appartenance.



## 4. Faites rayonner votre démarche

Le mot « slow » peut diviser : certains y voient de la lenteur, d'autres un art de vivre. À Lac-Mégantic, la Ville valorise son adhésion à Cittaslow en parlant de « bien-vivre », un message clair et mobilisateur<sup>7</sup>. Rejoindre ce réseau international offre aux petites et moyennes municipalités une vitrine attrayante, qui peut favoriser l'accueil de nouvelles populations et dynamiser le tourisme.

## 5. Mesurez pour orienter vos décisions

Il est important de définir des outils de suivi pour mesurer les impacts de Cittaslow. Des indicateurs clairs doivent permettre aux municipalités de suivre les retombées de Cittaslow, de mieux communiquer les résultats à leur population et de guider leurs choix futurs en toute transparence.

**Le modèle Cittaslow, même sans obtenir la certification officielle, offre une source d'inspiration précieuse à la portée des municipalités québécoises qui souhaitent placer le mieux-vivre au cœur de leurs actions.**

## RÉFÉRENCES

1. Association pour la santé publique du Québec (2023). *Ralentir – Exploration sur le rythme de vie et ses impacts sur la santé durable au Québec*.
2. Sondage Léger mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec en 2023.
3. Cittaslow. (2024). *Cittaslow – The Network of Good Living Cities*.
4. Cittaslow (2023). *Cittaslow International Charter*.
5. Institut National de Santé Publique du Québec. (2022). *L'action municipale pour créer des environnements favorables à la santé et à la qualité de vie*.
6. Radio-Canada. (2021). *Lac-Mégantic, seule municipalité certifiée « ville lente » au Québec*.
7. Ville de Lac-Mégantic. (s.d.). *Lac-Mégantic certifiée « Ville du bien-vivre »*.
8. La Presse. (2024). *Lac-Mégantic : Quand toute une ville ralentit*.
9. Lac-Mégantic. (2021). *Plan directeur vélo et déplacements actif 2021-2026*.
10. Radio-Canada. (2021). *Lac-Mégantic inaugure le premier microréseau électrique d'Hydro-Québec*.