



***SAIN, PROSPÈRE, UNI :***

**UN CANADA PLUS ACTIF EST UN MEILLEUR CANADA**

**Considérations pour une politique nationale**

## OBSERVATIONS ET RECOMMANDATIONS DE LA PART DE PARTICIPACTION

Bien que la question de l'inactivité physique soit amplement documentée, il ne faudrait pas passer sous silence les progrès que nous avons faits au pays pour devenir plus sains et plus actifs. Les parents comprennent désormais que le jeu non structuré est une façon efficace de faire bouger les enfants. Les gens commencent à comprendre qu'il est néfaste pour la santé de rester assis et que l'activité physique doit être une priorité, pas simplement un passe-temps.

Le nombre d'adultes canadiens qui sont modérément actifs dans leur temps libre est passé de 50,4 pour cent en 2007 à 55,2 pour cent en 2013.<sup>i</sup> Et, malgré leur faible niveau d'activité physique en général, le nombre de jeunes qui pratiquent le sport a augmenté de 61 pour cent en 2005 à 71 pour cent en 2011 et de 76 pour cent en 2005 à 77 pour cent en 2011 chez les enfants de 5 à 12 ans.<sup>ii</sup>

Bien que notre population progresse dans la bonne direction, nous ne touchons pas encore au but. Et le besoin de permettre aux Canadiens de devenir plus actifs est d'autant plus grand maintenant, et ce en raison de notre population vieillissante, de nos vies sédentaires au travail et du fort attrait qu'exercent les technologies de l'écran auprès de nos enfants. L'aspect le plus important des soins de santé est la prévention, y compris le besoin d'assurer que les Canadiens demeurent en forme et en santé. Nous ne pouvons plus retarder de nous préoccuper de prévention sinon le problème d'inactivité physique que nous connaissons aujourd'hui se traduira demain par une situation sanitaire critique.

Comme les électeurs Canadiens se préparent à passer aux urnes le 19 octobre 2015, leurs attentes relativement à la préservation et à la promotion de notre système de santé et en matière d'économie seront élevées. Au moment où les stratèges et les penseurs se penchent sur certaines questions, ParticipACTION présente un point de vue éclairé sur les moyens d'améliorer la promotion de la santé publique dans le cadre actuel de la politique publique et ce dans le but d'assurer que notre pays soit **sain, prospère et uni autour de l'activité physique**.

## SANTÉ – L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SAUVE DES VIES

Les Canadiennes et Canadiens de tous les âges ne bougent pas assez pour profiter des bienfaits que procure l'activité physique régulière. Ceux-ci incluent une diminution du risque de diabète de type 2 et de certains cancers, de meilleurs résultats en lecture et en mathématiques, une meilleure forme physique, plus de plaisir à vivre, un poids corporel sain, la confiance en soi, l'acquisition de nouvelles aptitudes et une meilleure santé mentale.<sup>iii</sup>

Seulement neuf pour cent des enfants et des jeunes s'adonnent aux 60 minutes d'exercice sollicitant le cœur qui sont recommandées quotidiennement et seulement 15 pour cent des adultes font les 150 minutes d'exercice recommandées par semaine.<sup>iv</sup> Quand on demande aux Canadiens ce qu'ils devraient faire avant tout pour améliorer leur santé, 80 pour cent d'entre eux répondent qu'ils devraient faire plus d'activité physique.<sup>v</sup>

De plus, les recherches récentes indiquent que le fait de passer trop de temps assis est néfaste pour la santé, et ce même si vous êtes assez actif le reste du temps. À l'âge de 3 et 4 ans, les enfants sont sédentaires pendant la moitié de leurs heures de veille. Chez les 5 à 11 ans, la sédentarité occupe 57 pour cent des heures de veille et 68 pourcent chez les 12 à 17 ans. Cela ne devrait surprendre personne si l'on considère que les parents sont le principal modèle comportemental de leurs enfants en matière d'habitudes de vie et que les adultes canadiens sont sédentaires pendant 9,5 heures par jour.<sup>vi</sup>

Une recherche récente de la série *Activons-Nous* du Conference Board du Canada montre que même une modeste augmentation de l'activité chez les Canadiens à partir de 2015 réduirait l'incidence des maladies chroniques débilantes au cours des 25 prochaines années, résultant en 222 000 cas d'hypertension en moins, 120 000 cas de diabète en moins, 170 000 cas de maladie cardiaque et 31 000 cas de cancer en moins. De plus, on observerait une diminution de 2,4 pour cent des cas de mortalité prématurée d'ici 2020, ce qui représente quelque 6 600 vies sauvées.<sup>vii</sup>

Même une faible augmentation de l'activité physique peut entraîner des bienfaits considérables. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'y mettre, car **la santé fait du Canada un meilleur pays.**

## PROSPÉRITÉ – L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉCONOMISE DE L'ARGENT

En plus des vies sauvées, la série *Activons-nous* du Conference Board du Canada souligne que si nous arrivions à inciter ne serait-ce que 10 pour cent des adultes Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger davantage à partir de 2015, nous pourrions diminuer de 2,6 \$ milliards les coûts des soins de santé et injecter 7,5 \$ milliards dans l'économie canadienne d'ici 2040.<sup>viii</sup> Simplement par la diminution de la mortalité et de l'absentéisme au travail; de modestes changements dans notre niveau d'activité peuvent entraîner des gains de productivité significatifs dans tout le pays.

Les coûts directs et indirects associés à l'inactivité physique représentent déjà 3,7 pour cent du coût des soins de santé.<sup>ix</sup> Mondialement, on observe que les populations des pays à revenu élevé comme le Canada sont moins actives physiquement. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la prévalence de l'inactivité dans les pays à revenu élevé (33%) est le double de celle des pays à faible revenu (17%), ce qui est en partie causé par une participation insuffisante à des activités physiques pendant les temps libres et par une augmentation de la sédentarité dans les activités professionnelles et domestiques. De même, une augmentation de l'utilisation des modes de transports passifs a aussi été associée au déclin des niveaux d'activité physique.<sup>x</sup>

Certains diront que nous sommes désormais menacés de devenir un pays « surdéveloppé ». Le Canada compte parmi les leaders mondiaux pour le raffinement de nos politiques, de nos installations et de nos programmes d'activités physiques, mais cela ne se traduit toutefois pas par une pratique suffisante de l'activité physique. En tant que société, nous avons des occasions de bouger spontanément au quotidien, comme le fait de jouer dehors ou de nous déplacer à pied. Nous devons viser à permettre aux Canadiens de rester assis moins longtemps et de bouger davantage au quotidien.

Le Canada doit investir dans la prévention pour économiser de l'argent à long terme dans les soins de santé. En 2012, les dépenses totales en soins de santé au Canada s'élevaient à 10,93 pour cent du produit intérieur brut.<sup>xi</sup> Des investissements stratégiques dans l'activité physique aident les familles canadiennes à maintenir une meilleure qualité de vie et soutiennent notre économie en permettant à notre pays à maintenir un système de soins de santé abordable et de haute qualité. Chaque dollar investi dans la promotion d'habitudes alimentaires saines et de l'activité physique permet d'économiser 6 \$ en traitement de maladies chroniques.<sup>xii</sup>

85 pour cent des Canadiens croient que les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient allouer un pourcentage plus élevé du budget de la santé à des mesures préventives.<sup>xiii</sup> **La prospérité fait du Canada un meilleur pays.**

## UNION – L'ACTIVITÉ RESSERRE LE TISSU SOCIAL

Les Canadiens (77 %) accordent beaucoup d'importance à l'activité physique et au sport pour le rôle qu'ils jouent dans le renforcement des communautés, la diminution de la criminalité, l'intégration des nouveaux arrivants, le resserrement des liens entre citoyens et le renforcement de l'économie. Et quand il est question des enfants et des jeunes, 83 pour cent des Canadiens croient que le sport communautaire permet de former le caractère des jeunes en leur inculquant des valeurs sociales et des leçons de vie positives.<sup>xiv</sup>

Qu'il soit question de nos terrains de jeu ou de nos athlètes de haut niveau, le sport et l'activité physique jouent un rôle crucial dans la trame de notre nation. Il est donc essentiel que nos enfants et nos jeunes puissent être exposés à des expériences et à des modèles comportementaux positifs en matière d'activité physique si nous voulons qu'ils grandissent en étant sains et actifs.

Le sport et l'activité physique peuvent permettre de répondre à une variété de priorités communautaires, dont la promotion de la santé, la mobilisation des jeunes Autochtones, la revitalisation économique, l'intégration des nouveaux arrivants, la participation citoyenne et la résolution de conflits. L'Institut pour la citoyenneté canadienne souligne que le sport peut permettre d'intégrer efficacement les nouveaux citoyens à la vie canadienne. Les nouveaux citoyens remarquent que le sport est une valeur universelle qui les aide à découvrir le paysage social et le savoir-être culturel, tout en leur permettant l'accès, de manière informelle, à des réseaux sociaux qui leur sont vitaux.<sup>xv</sup>

L'activité physique, du terrain de jeu au podium, permet d'unir notre pays comme un but marqué en prolongation permet de le faire, forge l'esprit national, inspire la fierté et insuffle un sens au fait d'être Canadien. ***L'union fait du Canada un meilleur pays.***

## LES RECOMMANDATIONS DE PARTICIPACTION:

ParticipACTION fait trois recommandations pour s'attaquer aux effets critiques de l'inactivité physique sur la santé et l'économie au Canada. Nous suggérons à tous les partis de prendre en compte ces recommandations dans l'élaboration de leur plateforme électorale pour 2015 :

### 1. Une stratégie nationale d'activité physique.

La cible volontaire des États membres de l'Organisation mondiale de la santé pour les maladies non transmissibles est une réduction de 10% de l'inactivité physique d'ici 2025, obtenue par le biais de politiques multisectorielles, multidisciplinaires et culturellement significatives basées sur la population. Le gouvernement fédéral devrait s'engager de manière plus dynamique avec les gouvernements provinciaux et territoriaux et les intervenants du secteur de l'activité physique pour mettre en œuvre et financer un plan national d'activité physique complet semblable, dans sa nature et sa portée, à la Politique canadienne du sport de 2012. Le plan national d'activité physique doit établir des objectifs nationaux mesurables – des cibles et des résultats clairs sur 5 ans et 10 ans, identifier les actions à prendre basées sur des éléments probants, mettre l'accent sur les actions prioritaires, s'appuyer sur nos points forts actuels, identifier les stratégies pour combler les lacunes, identifier les orientations et les possibilités pour la prise d'actions coordonnées et l'évaluation. Comme le soulignait *Canada Actif 20/20 – Une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada* et comme l'ont reconnu les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et du loisir le 13 février 2015, le défi complexe que constitue l'accroissement de l'activité physique chez tous les Canadiens

remet en question les approches préconisant une solution unique. Des partenariats et la collaboration de tous les secteurs de la société seront nécessaires pour faire bouger plus de Canadiens.

## **2. Un mécanisme pour intégrer le sport, l'activité physique et le mieux-être.**

En dépit du fait que le Canada dispose d'exemples de programmes, de chercheurs, de campagnes d'intervention et d'éducation communautaires reconnus dans le monde entier, et malgré les efforts déployés aux niveaux provincial, territorial, municipal et local pour inciter les gens à être plus actifs, l'approche du Canada visant à accroître l'activité physique a été segmentée. Au niveau fédéral, la responsabilité de la promotion de l'activité physique est partagée par Sport Canada et l'Agence de la santé publique du Canada. Dans les faits, l'activité physique comprend le sport et les loisirs (structuré et libre), le jardinage, les tâches ménagères, les activités scolaires, le transport actif (se rendre à pied au magasin ou se rendre au travail ou à l'école à vélo) et le travail manuel et transcende les mandats de plusieurs ministères fédéraux. Il y a donc nécessité de créer un mécanisme qui pourrait prendre la forme d'un conseil interministériel, d'un nouveau ministère ou encore d'un organisme public/privé sans but lucratif pour regrouper le sport, l'activité physique et le mieux-être et conjuguer les efforts déployés en éducation, en transport, en ressources humaines, dans les infrastructures, en environnement, au plan patrimonial et touristique, chez les anciens combattants, à la citoyenneté, dans le secteur privé et auprès des autres intervenants non gouvernementaux. Un mécanisme intégré reflèterait fidèlement le fait que l'activité physique est un moyen efficace d'améliorer la santé, de renforcer notre économie et d'unir les gens, de rassembler le pays et assurer que l'activité physique soit ce qui nous définit en tant que nation.

## **3. Un investissement prioritaire dans l'activité physique.**

Un régime de financement et d'investissement accru est nécessaire pour soutenir un mode vie sain et actif, les infrastructures récréatives et sportives ainsi que la promotion de l'activité physique et la participation au sport de niveau débutant pour refléter ampleur des économies qui seront possibles avec une population plus active physiquement. Grâce à une stratégie nationale d'activité physique, et un nouveau mécanisme pour regrouper le sport, l'activité physique et le mieux-être, nous serions plus en mesure d'exploiter les ressources, d'utiliser les fonds existants de manière plus efficace, de faire davantage de planification stratégique, d'avoir un plus grand impact et de pouvoir identifier les secteurs faisant l'objet de carences en financement. Si nous voulons inverser la tendance en matière de santé et investir dans le but d'économiser et de rassembler le pays par l'activité physique et le sport, nous devons accroître l'investissement pour l'ensemble de ce secteur, ce qui implique des engagements financiers de plusieurs années permettant un financement soutenu pour les organismes et les programmes qui assurent le leadership en matière d'activité physique.

***UN CANADA PLUS ACTIF EST UN MEILLEUR CANADA***

## RÉFÉRENCES

---

- <sup>i</sup> Statistique Canada. *Tableau 105-0501* - Profil d'indicateurs de la santé, estimations annuelles, selon le groupe d'âge et le sexe, Canada, provinces, territoires, régions sociosanitaires (limites de 2013) et groupes de régions homologues, *occasionnel*, CANSIM (database). (accès : 2014-07-02)
- <sup>ii</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Faisons bouger les enfants. La pratique du sport au Canada: 2011-2012 Sport Monitor. Juillet 2013. [http://www.cflri.ca/sites/default/files/node/1147/files/CFLRI%20PAM%202010-2011\\_Bulletin%201%20EN.pdf](http://www.cflri.ca/sites/default/files/node/1147/files/CFLRI%20PAM%202010-2011_Bulletin%201%20EN.pdf)
- <sup>iii</sup> Jeunes en forme Canada. Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes. Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines? Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., & Tremblay, M.S. (2011). Physical activity of Canadian Adults: Accelerometer data from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. Statistics Canada, Health Reports, 22 (1), Catalogue no. 82-003-XPE
- <sup>iv</sup> Jeunes en forme Canada. Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines? Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes Toronto: Jeunes en forme Canada; 2013. URL: [bit.ly/1a01jBj](http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/140612/dq140612b-eng.htm) and Statistics Canada. The Daily: Canadian Health Measures Survey, 2013. <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/140612/dq140612b-eng.htm>
- <sup>v</sup> Heart & Stroke Foundation of Ontario (2007) Election Package. Tiré de <http://lin.ca/sites/default/files/attachments/hsfoelectionpackage.pdf>
- <sup>vi</sup> Jeunes en forme Canada. Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines? Bulletin 2013 de l'activité physique chez les jeunes Toronto: Jeunes actifs Canada; 2013. URL: [bit.ly/1a01jBj](http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/140612/dq140612b-eng.htm) et Statistiques Canada. The Daily: Canadian Health Measures Survey, 2013. <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/140612/dq140612b-eng.htm>
- <sup>vii</sup> Fares Bounajm, Thy Dinh, Louis Theriault *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. The Conference Board of Canada, October 24, 2014
- <sup>viii</sup> Fares Bounajm, Thy Dinh, Louis Theriault *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. The Conference Board of Canada, October 24, 2014
- <sup>ix</sup> Janssen I. 2012. Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(4): 803-806 Medline.
- <sup>x</sup> Organisation mondiale de la Santé, *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*. Tiré de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/)
- <sup>xi</sup> Banque mondiale. Dépenses en santé, total (% du PNB). Tiré de <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>
- <sup>xii</sup> Public Health Leadership Council. (2013) *Make No Little Plans: Ontario's Public Health Sector Strategic Plan*. Tiré de [http://www.health.gov.on.ca/en/common/ministry/publications/reports/make\\_no\\_little\\_plans/docs/make\\_no\\_little\\_plans.pdf](http://www.health.gov.on.ca/en/common/ministry/publications/reports/make_no_little_plans/docs/make_no_little_plans.pdf)
- <sup>xiii</sup> PHE Canada. *Get active: perspectives of Canadians on the importance of physical education, health education and physical activity*. Ottawa: PHE Canada; 2013. URL: [bit.ly/1gDBXB6](http://www.phe.ca/assets/pdf/GA/PHE_GetActive_Perspectives_of_Canadians_on_the_Importance_of_Physical_Education_Health_Education_and_Physical_Activity.pdf).
- <sup>xiv</sup> "Canadian Attitudes Toward Sport" une enquête nationale menée auprès des Canadiens pour le compte du Centre canadien pour l'éthique dans le sport; menée par Jenkins Research en 2013.
- <sup>xv</sup> Institut pour la citoyenneté canadienne, *Playing Together, July 2014*. Tiré de: [https://www.icc-icc.ca/en/insights/Sports/PlayingTogether\\_FullR%20Online\\_Final.pdf](https://www.icc-icc.ca/en/insights/Sports/PlayingTogether_FullR%20Online_Final.pdf)