

# Sommaire

## Stratégie pancanadienne sur l'activité physique : pour une population active

Depuis plusieurs années, le milieu de l'activité physique répète que le pays est confronté à un grave problème d'inactivité et d'obésité dont les conséquences sur le système de santé (coûts des maladies chroniques) et sur la qualité de vie n'ont d'égales que celles du tabagisme.

**On estime que 63 % de la population canadienne est inactive. Ils coûtent au système de santé 5,7 milliards \$ de plus que s'ils étaient actifs.<sup>1</sup>**

Devant l'indifférence affichée à de nombreux échelons face à cet enjeu, les membres de la Coalition pour la vie active (CVA) ont élaboré une audacieuse stratégie visant à augmenter le niveau d'activité physique de l'ensemble de la population.

La Stratégie pancanadienne sur l'activité physique est le fruit de 18 mois de consultations auprès d'experts reconnus du secteur de l'activité physique, issus des milieux bénévole, de la santé, de l'éducation, de l'activité physique et des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Considéré par bon nombre comme un plan d'action susceptible de favoriser des changements durables, cette stratégie exigera un investissement substantiel.

### Une nouvelle approche

L'activité physique est la clé de la santé et du mieux-être individuel. L'objectif ultime sur le plan de la santé est de faire en sorte que les personnes inactives intègrent l'activité physique à leur quotidien. Toutefois, de nombreux Canadiens et Canadiennes font face à des obstacles qui rendent cette intégration difficile (temps, revenu, âge, etc.). Il est donc essentiel de créer des cadres sociaux et physiques propices à l'activité physique.

La seule promotion de l'activité physique ne suffit pas. Les stratégies visant à modifier les comportements individuels, bien qu'importantes, doivent s'accompagner de modifications du milieu qui tiennent compte de l'ensemble des déterminants de la santé (scolarité, revenu, sexe, milieu) et d'un mode de vie sain.

### La stratégie

La Stratégie pancanadienne sur l'activité physique vise à amorcer un changement durable. Il s'agit d'un plan national intégré de mesures globales et de stratégies concertées pour promouvoir la santé par le biais d'une augmentation de 10 % du niveau d'activité physique de l'ensemble de la population d'ici 2010 – un engagement qu'ont pris les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, des loisirs et de la condition physique.

Les divers éléments de ce plan sont complémentaires. L'implantation de seulement un ou deux d'entre eux en diminuera les retombées. Ultiment, nous voulons que le milieu de vie, d'apprentissage, de travail, de déplacements et de loisirs de chacun favorise l'adoption d'un mode de vie actif.

## Priorités stratégiques

### Créer des milieux propices à l'activité physique

– réintégrer l'activité physique dans notre quotidien grâce à l'abolition des obstacles. Nous devons pour cela bâtir des assises solides :

- favoriser l'intégration de tous ;
- revitaliser les infrastructures locales ; et
- instaurer une culture de l'activité physique chez les jeunes.

### Créer un mouvement

– intégrer les multiples mesures nationales, provinciales et locales en un tout cohérent, en nous dotant d'une image unique.



Ensemble.  
En action. En santé.

<sup>1</sup> Agence de santé publique du Canada

## Orientations stratégiques

### Politique de santé publique

– un investissement massif dans une action globale, soutenue et efficace pour contre l'inactivité.

### Milieus physiques locaux

– des infrastructures propices à l'adoption d'un mode de vie actif.

### Milieus sociaux stimulants

– des milieux qui favorisent l'activité physique et l'émergence d'une culture propice à l'adoption d'un mode de vie sain.

### Éducation du public

– informer, discuter, influencer les attitudes et les perceptions à l'égard de l'activité physique afin de créer un climat propice aux changements sociaux et comportementaux.

### Recherche et diffusion des connaissances

– l'identification de stratégies efficaces et des tendances actuelles en matière de politiques, de plans d'action et de pratiques visant à réduire l'inactivité physique.

Gouvernements, organismes et citoyens tentent de faire bouger les choses. Leur action doit cependant s'inscrire dans un mouvement visible et cohérent. À cette fin, la stratégie propose deux grandes priorités stratégiques essentielles à l'obtention de résultats à long terme et à la création d'un cadre d'action à court et à moyen terme :

- créer des milieux propices à l'activité physique ; et
- créer un mouvement.

La stratégie identifie également cinq grands secteurs destinés à orienter l'action nationale dans le cadre des deux priorités stratégiques :

- la politique de santé publique ;
- les milieux physiques locaux ;
- les milieux sociaux stimulants ;
- l'éducation du public ; et
- la recherche et la diffusion des connaissances.

La stratégie se fonde sur cinq principes :

- que tous les gouvernements travaillent de concert avec le secteur bénévole ;
- que les obstacles à l'activité physique soient aplanis ;
- que des mesures soient adoptées pour que tous et toutes puissent mener une vie active ;
- que des études exhaustives et une structure de suivi soient mises en place pour assurer l'accès à des données sur les tendances et les meilleures pratiques ; et
- que les mesures prises par tous les secteurs se fondent sur des faits démontrés et des pratiques éprouvées, de même que sur les besoins et les actifs locaux.

L'action visera : les politiques et les lois, la concertation intersectorielle, l'intégration de stratégies complémentaires (notamment la prévention des maladies chroniques, l'environnement et le sport), la formation et le développement, le leadership, l'amélioration du potentiel de tous les secteurs et l'offre de programmes et de services.



**La Coalition pour la vie active est un groupe d'action national réunissant plus de 60 organismes engagés dans la promotion de la santé et la prévention de la maladie par le biais de l'activité physique. Le but de la Coalition est d'assurer à tous un milieu de vie, d'apprentissage, de travail et de loisirs propice à l'activité physique.**

Pour obtenir la version complète de la Stratégie pancanadienne sur l'activité physique, consultez le site [www.vieactive.ca](http://www.vieactive.ca) ou envoyez un courriel à [info@vieactive.ca](mailto:info@vieactive.ca)