

MESSAGES CLÉS

Les messages clés qui suivent ont été conçus pour aider le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux, ainsi que les organismes de soutien nationaux et provinciaux à promouvoir et à diffuser l'initiative

Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs.

MESSAGE 1

Le Canada a publié sa toute première politique particulière axée sur l'activité physique, intitulée Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs.

Le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux ont publié la *Vision commune*. Il s'agit de la toute première politique nationale du Canada visant à favoriser l'activité physique et à réduire la sédentarité au Canada.

Au Canada, de graves problèmes de santé publique sont en croissance, en raison de l'inactivité physique et de la sédentarité chez les Canadiens de tous âges.

Compte tenu de cette tendance, en 2015, les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux (FPT)* responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs ont demandé à leurs représentants d'améliorer leurs approches et leurs programmes visant à accroître le niveau d'activité physique de la population, notamment en élaborant une politique commune axée sur l'activité physique.

La *Vision commune* a été conçue pour l'ensemble des organismes, des collectivités et des dirigeants qui ont actuellement ou qui pourraient avoir à cœur de favoriser l'activité physique et à s'attaquer à la sédentarité.

La *Vision commune* est conforme et contribue aux buts et aux objectifs de politiques, de stratégies et de cadres déjà en place au Canada, notamment la *Politique canadienne du sport (2012)*, le *Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada : Sur la voie du bien-être, Canada actif 20/20 : une stratégie et un plan de changement pour accroître l'activité physique au Canada (2012)*, *Freiner l'obésité juvénile : Cadre*

d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé (2010), la *Politique de Sport Canada sur la participation des Autochtones au sport (2005)*, la *Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap (2006)*, ainsi que *Mobilisation active : Politique concernant le sport pour les femmes et les filles (2009)*. De plus, la *Vision commune* est orientée par les appels à l'action pertinents du *Rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015)*.

À l'échelle mondiale, la *Vision commune* est également conforme et contribue au *Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique* que l'Organisation mondiale de la Santé a publié en mai 2018 en vue de favoriser une réponse exhaustive et cohérente à l'échelle mondiale et nationale fondée sur une approche de partenariats de collaboration.

La *Vision commune* a été élaborée en collaboration par le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux et guidée par un processus de consultation et de mobilisation exhaustives, ainsi que par une sensibilisation axée sur des enjeux particuliers auxquels font face les municipalités, les communautés autochtones dans les réserves et hors réserve, et les collectivités nordiques, rurales et éloignées.

La Vision commune : Un Canada où l'ensemble de la population canadienne est de plus en plus active et se retrouve de moins en moins assise.

MESSAGE 2

Il faut mobiliser l'ensemble de la population canadienne et lui donner les moyens d'être régulièrement plus active sur le plan physique et moins sédentaire, tout au long de la journée.

L'activité physique est une fonction humaine fondamentale, mais les Canadiens ne rencontrent pas les normes des lignes directrices en matière d'activité physique quotidienne recommandée selon leur groupe d'âge. Les comportements sédentaires, notamment le fait de travailler à un bureau ou le temps passé devant un écran, contribuent à une prévalence élevée des cas de diabète, d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer chez les Canadiens.

Voici certains faits concernant l'activité physique et la sédentarité :

- Près de la moitié des adultes canadiens ne sont pas suffisamment actifs physiquement pour en retirer des avantages pour la santé et le bien-être.
- Seulement 9,5 % des enfants et des jeunes rencontrent les normes des directives en matière de mouvement sur 24 heures.
- Au total, 72 % des enfants et des jeunes passent plus des deux heures recommandées (maximum) par jour devant un écran.
- Les personnes âgées sont sédentaires pendant 10,1 heures de leur journée (période éveillée).
- L'utilisation d'un transport actif diminue avec l'âge. Lors de leurs déplacements, les personnes âgées de 65 à 79 ans ne consacrent que 1,5 heure par semaine au transport actif.

Le Canada a élaboré de nouvelles Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance (de 0 à 4

ans) et pour les enfants et les jeunes (de 5 à 17 ans). C'est la première fois que les directives abordent l'activité physique, la sédentarité et le sommeil; elles sont une inspiration dans le monde entier. On peut consulter et télécharger ces directives à l'adresse <http://csepguidelines.ca/fr/>.

Dans les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes et des aînés, on recommande que cette population fasse 150 minutes d'activité physique par semaine par séances d'au moins 10 minutes, en intégrant des activités pour renforcer les muscles et les os au moins deux jours par semaine. On peut consulter et télécharger ces directives à l'adresse <http://csepguidelines.ca/fr/>.

Les effets de la sédentarité peuvent être réduits par l'ajout d'activités quotidiennes telles que les tâches ménagères, les réunions en marchant et les déplacements actifs. Ces activités simples peuvent avoir de nombreux bienfaits sur la santé globale et le bien-être d'une personne, y compris la prévention des maladies non transmissibles telles que le diabète, de certaines formes de cancer ou de maladies cardiovasculaires. Le fait d'adopter un mode de vie actif peut également contribuer à accroître la productivité au travail ou à améliorer le rendement scolaire d'un étudiant.

Même de légères augmentations de l'activité physique et réductions de la sédentarité peuvent avoir une incidence considérable sur la santé et le bien-être d'une personne, notamment des occasions d'améliorer la cohésion sociale et le sentiment d'appartenir à une collectivité.

MESSAGE 3

L'activité physique et la réduction de la sédentarité s'adressent à tous les Canadiens.

Afin de garantir le succès de la *Vision commune*, les cinq principes directeurs, soit **le savoir-faire physique, le parcours de vie, la démarche axée sur la population, la prise de décisions fondée sur des données probantes et axée sur des données émergentes et les motivations,**

doivent être intégrés dans toutes les mesures, dans toutes les régions et par tous les organismes et toutes les communautés, afin d'obtenir des changements positifs.

Le savoir-faire physique se définit comme étant la

motivation, la confiance, l'aptitude physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour accorder de l'importance à la participation à des activités physiques tout au long de sa vie, et en assumer la responsabilité. Les concepts élémentaires du mouvement, comme l'équilibre et la coordination, sont les éléments de base qui nous aideront à rendre les Canadiens plus actifs. Il est important de reconnaître que l'acquisition d'un savoir-faire physique est un élément essentiel du développement humain, comme le sont la numératie et la littératie.

Le parcours de vie reconnaît que les Canadiens ont besoin de soutiens différents à différents âges et stades de développement pour rester actifs. Par exemple, le fait d'offrir des choix et d'inculquer des habitudes et des modes de vie sains en matière d'activité physique aux enfants d'âge scolaire peut avoir des répercussions positives sur les résultats, en ce qui concerne la santé à long terme.

La démarche axée sur la population reconnaît la diversité de la population canadienne et met l'accent sur la réduction des inégalités entre les groupes de population ayant trait aux possibilités d'être plus actif physiquement et moins sédentaire. Ainsi, les mesures doivent être inclusives, équitables, abordables, culturellement appropriées, et

accessibles. Pour ce faire, il serait avantageux d'établir des relations qui offrent des occasions aux groupes sous-représentés de jouer un rôle actif dans la prise de décisions.

La prise de décisions **fondée sur des données probantes** et les approches **axées sur des données émergentes** peuvent éclairer la planification et l'orientation futures en matière d'activité physique qui permettront de mieux contribuer à l'atteinte des objectifs de la Vision commune. Il pourrait s'agir, par exemple, de créer des possibilités quant aux manières d'intégrer les principes de la Vision commune aux conversations et à la planification précoces.

La motivation est un facteur clé du mode de vie actif, et elle peut fluctuer tout au long de la vie. La motivation à être actif et moins sédentaire peut inclure l'amélioration de la santé, la diminution de l'isolement, la volonté de s'amuser, l'amélioration de la santé mentale, ainsi que le renforcement des liens sociaux. Par exemple, on peut attirer l'attention sur la gamme d'expériences que peuvent vivre les Canadiens lorsqu'ils s'adonnent à des activités physiques, que ce soit du plaisir que l'on tire de la participation récréative à des sports ou de la participation à un niveau concurrentiel de haut niveau.

MESSAGE 4

Les gouvernements se sont engagés à travailler en collaboration avec tous les secteurs pour augmenter l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada.

Tous les secteurs de la société ont un rôle à jouer dans le soutien de TOUS les Canadiens à être actifs.

En vue d'orienter les Canadiens vers l'augmentation de l'activité physique et la réduction de la sédentarité, six domaines prioritaires ont été définis, notamment **les normes culturelles, les espaces et les lieux, l'engagement du public, les partenariats, le leadership et l'apprentissage, ainsi que les progrès**. Ces domaines prioritaires sont appuyés par des impératifs stratégiques clés qui fourniront une orientation et donneront des exemples de la façon dont les organismes, les collectivités, les dirigeants et les gouvernements peuvent stimuler chaque domaine. Par exemple :

- **Normes culturelles**

Les employeurs peuvent offrir des options à leurs employés qui occupent un poste les forçant à rester assis trop longtemps; il peut s'agir de bureaux permettant de travailler debout ou de l'intégration de réunions en marchant, en remplacement des réunions traditionnelles assises.

- **Espaces et lieux**

Les animateurs de loisirs, les éducateurs et les bénévoles peuvent aider les parents ou les aides familiaux à jouer un rôle plus actif et à être plus actifs physiquement pendant qu'ils assistent aux activités récréatives des enfants.

- **Engagement du public**

Les parents, les aides familiaux et les enseignants peuvent aider les enfants à trouver le bon équilibre entre activité physique, comportement sédentaire et sommeil suffisant. Les *Directives canadiennes en matière de mouvement pour les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans)* et pour la petite enfance (de 0 à 4 ans) sont une première mondiale et nous orientent à propos des niveaux adéquats de ces éléments favorisant une santé optimale chez l'enfant.

- **Partenariats**

Les membres du secteur privé peuvent collaborer avec les organismes sans but lucratif et les gouvernements pour nouer des partenariats multisectoriels qui mettent à profit l'activité physique et y apportent des innovations, ainsi que de nouvelles ressources et compétences.

- **Leadership et apprentissage**

Les aînés et les autres dirigeants peuvent prodiguer des enseignements traditionnels sur les connaissances et la culture en vue de concevoir avec succès et de lancer des programmes axés sur le territoire à l'intention des jeunes autochtones et non autochtones.

- **Progrès**

Les municipalités, les ingénieurs et les planificateurs communautaires peuvent utiliser les outils du système d'information géographique (SIG) pour révéler les tendances et détecter les points faibles en matière d'accessibilité piétonnière, d'accès aux centres de loisirs et d'utilisation des espaces verts dans les collectivités.

Il y a des signes encourageants des progrès sur lesquels nous pouvons nous appuyer afin de favoriser l'activité physique et de réduire la sédentarité au Canada. Citons, entre autres, le concept de villes où il fait bon vivre (**espaces et lieux**), les approches globales sur la santé dans les écoles en partenariat avec les autorités locales en matière de santé et les dirigeants de loisirs municipaux (**partenariats**) et la plus grande intégration de l'activité physique dans le système de soins de santé par le biais de prescriptions d'activités physiques en vue de traiter et de prévenir certaines maladies chroniques (**leadership et apprentissage**).

MESSAGE 5

Canada, Soyons actifs!

La *Vision commune* est une invitation pour que tous les organismes, les collectivités et les dirigeants ayant à cœur de favoriser l'activité physique et à réduire la sédentarité se réunissent et s'engagent envers une action concertée.

Il est impossible, pour un groupe, un organisme ou un ordre de gouvernement, de réaliser des progrès à lui seul; il est nécessaire de prendre collectivement de nouvelles mesures audacieuses.

Les organismes, les collectivités et les dirigeants peuvent promouvoir, transmettre et utiliser la *Vision commune* et le mot-clic #Soyonsactifs pour montrer leur appui à la *Vision commune*.

Les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux se sont engagés à renforcer, à catalyser et à réunir des organismes, des collectivités et des dirigeants dans tous les domaines politiques pertinents.

La *Vision commune* doit être mise en œuvre au moyen de plans d'action complémentaires élaborés par les gouvernements de manière collective et individuelle, ainsi que bilatérale et multilatérale, et par des organismes et des dirigeants non gouvernementaux.

Le document de la *Vision commune* ainsi que les outils de communication et les ressources à l'appui peuvent être consultés et téléchargés à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/services/sante-publique/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>.

*Bien que le Québec ne soit pas opposé aux principes qui sous-tendent la *Vision commune*, il a ses propres programmes, plans d'action, objectifs et cibles en matière de promotion de l'activité physique et de mode de vie sain, des domaines relevant tous de la compétence du Québec. Le gouvernement du Québec ne participe pas aux mesures fédérales, provinciales et territoriales dans ce domaine, mais il a accepté d'échanger de l'information et des pratiques exemplaires avec d'autres gouvernements.