



# Un Canada actif est un Canada plus fort.

---

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ PAR ParticipACTION AU COMITÉ  
PERMANENT DES FINANCES DE LA CHAMBRE DES  
COMMUNES DANS LE CADRE DES CONSULTATIONS  
PRÉBUDGÉTAIRES EN VUE DU BUDGET DE 2017**

Elio Antunes, président et chef de la direction  
PARTICIPACTION | 77, RUE BLOOR OUEST, BUREAU 2015, TORONTO (ONT.) M5S 1M2

## Introduction

Le gouvernement du Canada a une occasion de transformer réellement l'activité physique dans notre pays – et cela touche aussi bien ce que nous faisons que la manière dont nous le faisons. Nous savons que les gens sont en train d'apprendre que le jeu non structuré est, chez les enfants, un excellent moyen d'être actifs, que le sport règle des problèmes sociaux et que rester assis est mauvais pour la santé, mais il faut que l'activité physique et le sport soient considérés comme des priorités familiales, et non comme de simples passe-temps. Il est de plus en plus nécessaire de faire en sorte que les Canadiens adoptent un style de vie plus actif, à cause du vieillissement de la population, de nos vies professionnelles sédentaires et de l'immense attrait des technologies sur écran auprès de nos jeunes. L'aspect le plus important des soins de santé est la prévention – rester en forme et réduire le risque de maladie. Nous ne pouvons pas nous permettre d'attendre pour insister davantage sur la prévention, car sans cela le problème de l'inactivité physique que nous connaissons aujourd'hui se transformera demain en un problème critique de soins de santé et de productivité. ParticipACTION offre un point de vue éclairé et fiable sur la manière d'améliorer la promotion de la santé publique afin de garantir que, grâce à l'activité physique, le Canada est sain, prospère et branché. Un Canada actif est un Canada plus fort.

## Le problème

Les Canadiens de tous âges ne font pas assez d'exercice pour retirer les bienfaits d'une activité physique régulière, ce qui inclut un risque réduit de maladie chronique, de meilleurs résultats en lecture et en mathématiques, une meilleure condition physique, davantage de plaisir, un poids corporel sain et une meilleure santé mentale<sup>i</sup>.

Selon le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*, seuls 9 % des jeunes font les 60 minutes recommandées d'activité physique aérobie dont ils ont besoin quotidiennement. Et seuls 20 % des adultes font les 150 minutes par semaine qui leur sont recommandées<sup>ii</sup>. Quand on leur demande la toute première chose qu'ils pourraient faire pour améliorer leur état de santé, 80 % des Canadiens disent qu'ils aimeraient être plus actifs physiquement<sup>iii</sup>. En outre, les recherches les plus récentes montrent que le fait de rester assis trop longtemps est néfaste pour la santé, et ce, même si l'on est suffisamment actif le reste du temps<sup>iv</sup>. À l'âge de 3 ou 4 ans, nos enfants consacrent la moitié de leurs heures d'éveil à des activités sédentaires. Chez les enfants âgés de 5 à 11 ans, il s'agit de 57 % du temps, et chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans, le chiffre atteint 68 %. Cela ne devrait pas être très surprenant, car les parents sont les modèles les plus importants aux yeux de leurs enfants, et les adultes canadiens sont sédentaires 9,5 heures par jour<sup>v</sup>.

Les coûts directs et indirects que l'on associe à l'inactivité physique coûtent déjà au contribuable canadien 3,7 % des frais liés aux soins de santé<sup>vi</sup>. À l'échelle mondiale, les pays à

revenu élevé tels que le Canada sont en fait moins actifs. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la fréquence de l'inactivité dans les pays à revenus élevés (33 %) est deux fois plus élevée que dans les pays à faibles revenus (17 %), une situation qui est imputable en partie à une participation insuffisante à des activités physiques pendant les heures de loisir, ainsi qu'à une augmentation des comportements sédentaires lors des activités professionnelles et domestiques. Dans le même ordre d'idées, une augmentation de l'utilisation de modes « passifs » de transport a été associée à une diminution des niveaux d'activité physique<sup>vii</sup>.

En tant que société, nous avons conçu à partir de nos styles de vie des occasions de mouvement spontanées, comme jouer à l'extérieur ou se déplacer à pied. Nous devons avoir pour objectif de faire en sorte que les Canadiens restent assis moins longtemps et se déplacent davantage dans leur vie de tous les jours, et les soutenir à cette fin.

## La solution

ParticipACTION croit en un style de leadership qui comporte une collaboration étroite, une mobilisation sérieuse et un dialogue avec les citoyens et les intervenants, dont le secteur privé et le secteur public, les collectivités autochtones et les organismes à but non lucratif et de bienfaisance. ParticipACTION applique cette démarche au rôle unique et important qu'il joue pour ce qui est de promouvoir l'activité physique au Canada.

L'objectif principal de ParticipACTION est de faire en sorte que 10 % des Canadiens restent moins assis et se déplacent davantage d'ici 2020. L'inactivité physique est un problème difficile et complexe et ParticipACTION est déterminé à trouver de manière active des solutions et à aider à les mettre en œuvre. ParticipACTION est la marque iconique de l'activité physique au Canada et elle bénéficie d'une connaissance et d'un capital considérables dont le gouvernement peut se servir pour rendre l'activité physique plus désirable et accessible à tous les citoyens. Avec des ressources appropriées, le gouvernement fédéral pourrait tirer avantage des vastes réseaux de ParticipACTION pour joindre plus de Canadiens, là où ils vivent, travaillent et jouent.

**ParticipACTION a besoin d'un engagement unique de 1 \$ pour chaque Canadien, réparti sur les cinq prochaines années (35,5 millions de dollars, ou 7,1 millions de dollars par année au cours des cinq prochaines années) pour :**

- 1. établir un plan national d'activité physique exhaustif**
- 2. établir un Conseil de direction en matière d'activité physique**
- 3. lancer une campagne nationale sur la vie active**

Premièrement, ParticipACTION travaillera de pair avec le gouvernement fédéral, les gouvernements provinciaux et territoriaux et le secteur de l'activité physique au Canada en vue de diriger l'établissement d'un **plan national d'activité physique** exhaustif, fondé sur le programme Canada actif 20/20 et aligné sur la Politique canadienne du sport de 2012, ainsi que

sur le Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada. Un tel plan fixerait pour le pays des buts mesurables – des objectifs et des résultats clairs; il relèverait des mesures à prendre en se fondant sur des preuves, il mettrait l'accent sur des mesures prioritaires clés, il prendrait appui sur les forces actuelles, il cernerait des stratégies visant à combler les écarts et il offrirait des possibilités d'action et d'évaluation coordonnées. Comme il est décrit dans le programme Canada actif 20/20, et comme l'ont reconnu les ministres chargés du sport, de l'activité physique et des loisirs en 2015, le défi complexe que représente une augmentation de l'activité physique pour tous les Canadiens va à l'encontre d'approches axées sur une solution unique – il est nécessaire d'établir des partenariats et de faire preuve de collaboration entre tous les secteurs de la société si l'on veut obtenir les résultats que nous voulons et que les Canadiens méritent.

Deuxièmement, ParticipACTION appuiera un mécanisme assurant l'alignement et la coordination des secteurs sous la direction de l'actuel Groupe consultatif sur la recherche de ParticipACTION, le Réseau consultatif de ParticipACTION, et comprenant l'établissement d'un **Conseil de direction de l'activité physique** formé d'organismes publics, privés et à but non lucratif, qui s'échangeront des informations, discuteront des tendances et des enjeux et travailleront de concert en vue de régler les problèmes. Un mécanisme intégré refléterait avec exactitude le fait que la responsabilité de la promotion de l'activité physique incombe à de nombreuses facettes de la société, depuis les planificateurs urbains jusqu'aux entraîneurs, en passant par les législateurs, les pédiatres et les parents.

Troisièmement, ParticipACTION créera une **campagne nationale sur la vie active** qui profitera du pouvoir de la marque ParticipACTION pour mobiliser l'ensemble des Canadiens et les encourager à acquérir un style de vie plus actif grâce à l'activité physique et au sport. Le Défi communautaire de ParticipACTION - un legs du programme Palmarès 150 de ParticipACTION - fera plus que sensibiliser les Canadiens à l'importance de l'activité physique et offrira à l'ensemble de la population une occasion de prendre appui sur des techniques de suivi portables (compteurs de pas, moniteurs de santé, téléphones intelligents) et d'encourager les collectivités à suivre leur activité physique cumulative. Les réalisations individuelles se transformeront en buts communautaires, ce qui encouragera la compétition, et elles seront étayées par une campagne nationale visant à déterminer et à déclarer chaque année la « collectivité la plus active au Canada ».

Grâce à un appui accru du gouvernement du Canada, ParticipACTION se fondera sur ses 45 ans de leadership en matière d'activité physique pour faciliter l'établissement d'un plan national d'activités physiques, coordonner un mécanisme visant à intégrer le sport, l'activité physique et la santé et aligner les efforts de plusieurs partenaires au moyen d'une nouvelle campagne d'envergure nationale. Par ricochet, nous aurons tous un impact accru. À mesure qu'augmentent les niveaux d'activité physique, le risque relatif de maladie chronique diminue. Un investissement dans ParticipACTION est un investissement dans la santé et la prospérité à long terme du Canada.

Un Canada actif est un Canada sain, prospère et branché. Un Canada actif est un Canada plus fort.

## La justification

Un Canada plus actif, c'est bon pour notre santé collective. Les résultats de récents travaux de recherche, tirés de la série de rapports *Moving Ahead* du Conference Board du Canada (CBdC), montrent que même une augmentation modeste de l'exercice que feraient les Canadiens au cours des 25 prochaines années réduirait la fréquence des maladies chroniques débilitantes, ce qui se solderait par 222 000 cas d'hypertension, 120 000 cas de diabète, 170 000 cas de cardiopathie et 31 000 cas de cancer de moins. De plus, cela réduirait la mortalité prématurée de 2,4 % d'ici 2020, ce qui représenterait plus de 6 600 vies sauvées<sup>viii</sup>.

Un Canada plus actif, c'est également bon pour les affaires. Le CBdC indique qu'en plus des vies sauvées, si nous parvenions à faire en sorte que 10 % seulement des adultes canadiens restaient assis moins longtemps et faisaient plus d'exercice à compter de 2015, nous réduirions le coût des soins de santé du Canada de 2,6 milliards de dollars et nous injecterions 7,5 milliards de dollars dans l'économie canadienne d'ici l'année 2040<sup>ix</sup>. Grâce à une diminution de la mortalité et de l'absentéisme au sein de la population active, des changements réalisables dans les comportements en matière de mouvement peuvent mener à d'importants gains de productivité pour le pays tout entier.

L'objectif mondial volontaire que les États membres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) se sont fixé au chapitre des maladies non transmissibles est une réduction de 10 % de l'inactivité physique d'ici 2025, et ce, au moyen de politiques fondées sur des données démographiques, multisectorielles, multidisciplinaires et culturellement pertinentes.

Le Canada doit se doter d'un cadre d'activité physique et d'un plan d'action d'envergure nationale.

Investir dans la prévention, c'est payant. Chaque dollar que l'on dépense pour la promotion d'une saine alimentation saine et de l'activité physique permet d'économiser 6 \$ par rapport à ce qu'il en coûte pour prendre soin des personnes souffrant d'une maladie chronique<sup>x</sup>. Le Canada a besoin d'investissements stratégiques dans le domaine de l'activité physique pour soutenir les familles canadiennes, en les aidant à bénéficier d'une qualité de vie supérieure, et pour soutenir notre économie en aidant le pays à bénéficier d'un système de soins de santé d'excellente qualité et plus abordable. En 2012, les dépenses totales du Canada au chapitre des soins de santé représentaient 10,93 % du produit intérieur brut<sup>xi</sup>, et 85 % des Canadiens conviennent que les gouvernements fédéral et provinciaux-territoriaux devraient consacrer une part supérieure du budget des soins de santé à des mesures de nature préventive<sup>xii</sup>.

Un Canada plus actif, c'est bon pour les collectivités. Les Canadiens accordent une grande importance (77 %) à l'activité physique et au sport à cause du rôle que jouent ceux-ci en

affermissant les collectivités grâce à une diminution de la criminalité, en soutenant les nouveaux immigrants et les réfugiés, en rassemblant les gens et en renforçant l'économie. Par ailleurs, 83 % des Canadiens croient que les sports communautaires renforcent le caractère chez les enfants et chez les jeunes en leur inculquant des valeurs pro-sociales et en leur donnant des leçons de vie positives<sup>xiii</sup>.

Le sport et l'activité physique peuvent servir à répondre à un éventail de priorités communautaires, dont la promotion de la santé, la mobilisation des jeunes Autochtones, la revitalisation de l'économie, l'établissement des nouveaux arrivants, la participation des citoyens et le règlement des conflits. Selon des nouveaux citoyens, le sport est un point de raccordement naturel et universel, qui les aide à s'initier au paysage social et à acquérir des compétences culturelles générales, tout en donnant accès à des réseaux sociaux informels mais vitaux<sup>xiv</sup>.

L'activité physique, qu'elle soit ludique ou compétitive, relie les quatre coins de notre pays comme seul peut parfois le faire un but marqué en prolongation; elle forge l'esprit national et suscite la fierté envers ce qui nous identifie en tant que Canadiens. Un Canada actif est un Canada plus fort.

**Nous serions heureux de pouvoir discuter plus en détail du présent mémoire avec les membres du Comité.**

---

<sup>i</sup> Active Healthy Kids Canada. 2013 Report Card on Physical Activity and Youth. « Are We Driving Our Kids to Unhealthy Habits? » Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J. et Tremblay, M.S. (2011). Activité physique des adultes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête sur les mesures de santé de 2007-2009. Statistique Canada, Rapports sur la santé, vol. 22, n° 1, catalogue n° 82-003-XPE.

<sup>ii</sup> ParticipACTION. « Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? ». Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION 2016. Toronto : ParticipACTION; 2016.

<sup>iii</sup> Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Ontario (2007), Election Package. Extrait du site Web suivant : <http://lin.ca/sites/default/files/attachments/hsfoelectionpackage.pdf>

<sup>iv</sup> Ekelunf, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W.J., Fagerland, M.W., Owen, N., Powell, K.E., Bauman, A., Lee, I-M., for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee and the Lancet Sedentary Behaviour Working Group. « Does Physical activity attenuate, or even eliminate the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women ». *The Lancet*. 2016.

<sup>v</sup> Active Healthy Kids Canada. « Are we driving our kids to unhealthy habits? » The 2013 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada; 2013. URL : <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/140612/dq140612b-fra.htm>

<sup>vi</sup> Janssen, I. 2012. « Health care costs of physical inactivity in Canadian adults ». *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37(4) : 803-806 Medline.

<sup>vii</sup> Organisation mondiale de la Santé. « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé ». Consultable à l'adresse électronique suivante : [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/).

<sup>viii</sup> Fares Bounajm, Thy Dinh, Louis Thériault. *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. Conference Board du Canada, 24 octobre 2014.

<sup>ix</sup> Fares Bounajm, Thy Dinh, Louis Thériault. *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. Conference Board du Canada, 24 octobre 2014.

---

<sup>x</sup> Conseil de leadership pour la santé publique. (2013). *Planifier des plans d'envergure : le plan stratégique pour le secteur de la santé publique de l'Ontario*. Consultable à l'adresse électronique suivante : <https://news.ontario.ca/mohltc/fr/2013/04/planifier-des-plans-denvergure-le-plan-strategique-pour-le-secteur-de-la-sante-publique-de-lontario.html>

<sup>xi</sup> Banque mondiale. Health expenditure, total (% of GDP). Consultable à l'adresse électronique suivante : <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>

<sup>xii</sup> EPS Canada. « Get active: perspectives of Canadians on the importance of physical education, health education and physical ». Ottawa : EPS Canada, 2013. Consultable à l'adresse électronique suivante : [http://www.phecanada.ca/sites/default/files/news/03-01-13/get\\_active\\_2013.pdf](http://www.phecanada.ca/sites/default/files/news/03-01-13/get_active_2013.pdf)

<sup>xiii</sup> « Canadian Attitudes Toward Sport ». Sondage national auprès des Canadiens, commandé par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport, et réalisé par Jenkins Research en 2013.

<sup>xiv</sup> Institut canadien pour la citoyenneté canadienne, *Jouer ensemble*, juillet 2014. [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)