

**Promouvoir l'activité physique au Canada**

Mémoire prébudgétaire fédéral  
Le Comité permanent des finances

6 août 2014

77 Bloor St. West, suite 1205  
Toronto (Ontario)  
M5S 1M2  
416.913.1511

## **Synopsis**

La marque canadienne emblématique ParticipACTION est synonyme d'activité physique depuis plus de 40 ans. Lorsque l'organisation a dû fermer ses portes à cause d'un manque de financement de 2001 à 2007, on a constaté un manque de leadership dans tous les domaines de l'activité physique et un accès limité à des informations crédibles sur cette question par le truchement des messages de ParticipACTION et de ses campagnes d'information du public. Durant cette période, les niveaux d'activité modérés pendant les périodes de loisirs sont tombés de 51,8 % en 2003 à 50,4 % en 2007. Depuis le rétablissement de l'organisation grâce à un généreux soutien fédéral, ces taux nationaux ont enregistré une hausse importante, passant de 50,4 % en 2007 à 55,2 % en 2013.

Comme les augmentations de financement des soins de santé sont censées sauter de 30 milliards de dollars par an en 2013-2014 à 40 milliards d'ici la fin de la décennie, nous ne pouvons nous payer le luxe de renoncer aux progrès réalisés grâce au leadership de ParticipACTION.

En proportion écrasante – 85 % – les Canadiens s'accordent à dire que les gouvernements fédéral et provinciaux/territoriaux devraient consacrer une plus grande partie de leurs budgets de soins de santé à la prévention.

ParticipACTION est l'investissement le plus rentable pour le contribuable car il permet d'utiliser les fonds fédéraux comme levier pour obtenir des investissements supplémentaires d'autres partenaires et d'entreprises. Chaque dollar fédéral investi dans ParticipACTION est multiplié par sept grâce aux investissements d'entreprises et d'autres organismes dans l'organisation. Neuf Canadiens sur 10 estiment que le gouvernement devrait appuyer ParticipACTION, et l'accord est quasi unanime (97 %) parmi les Canadiens ayant des enfants de moins de 12 ans vivant sous leur toit.

## **Recommandation**

Étant donné qu'une population plus active sur le plan physique est moins susceptible de souffrir de maladies cardiaques, de certains cancers, de diabète de type 2 et d'ostéoporose, qu'elle est moins sujette à l'anxiété et à la dépression, et qu'elle est plus susceptible de mieux réussir sur le plan académique et de vivre plus longtemps;

Étant donné que le système de soins de santé est sérieusement entravé par des maladies qu'on pourrait prévenir;

Étant donné que l'activité physique peut améliorer la santé de la population et permettre à l'économie canadienne d'économiser jusqu'à 5,3 milliards de dollars par an;

Étant donné que ParticipACTION aide déjà des millions d'enfants et de familles du Canada par l'éducation et par des occasions de faire plus d'exercice;

Étant donné que le gouvernement fédéral n'a pas renouvelé plus de la moitié du financement de ParticipACTION dans le budget fédéral de 2014;

**ParticipACTION demande au gouvernement du Canada de maintenir son engagement en faveur de l'exercice physique et de la stabilité budgétaire par la prévention des soins de santé en renouvelant le budget fédéral annuel de 4,5 millions de dollars de ParticipACTION.**

**Le renouvellement de l'investissement fédéral permettra l'expansion urgente du mandat de ParticipACTION, les sommes étant consacrées à trois nouvelles initiatives nationales :**

1. exploiter les technologies émergentes comme les appareils portables de suivi de la forme physique pour permettre aux Canadiens de faire plus d'exercice quotidiennement grâce au suivi et aux incitatifs;
2. réduire les comportements sédentaires nuisibles;
3. cibler les adultes canadiens, dont beaucoup sont des parents et des modèles, dans le monde du travail.

### **La crise de l'inactivité**

Nos enfants doivent faire plus d'exercice physique. Le message est simple et le problème est grave : selon le Bulletin de 2014 de l'activité physique chez les jeunes, de Jeunes en forme Canada, le Canada a obtenu la note D- parce que seulement 5 % des enfants et adolescents sont suffisamment actifs pour satisfaire aux critères d'activité physique quotidienne. Les enfants passent 63 % de leur temps libre de manière sédentaire.

Un enfant canadien sur trois est en surpoids ou est obèse, ce qui constitue un lourd fardeau pour nos jeunes concitoyens.

À première vue, nous ne pensons peut-être pas que la taille de nos enfants soit un indicateur de la productivité future, mais c'est le cas.

À première vue, nous ne pensons peut-être pas que l'absence d'enfants dans les parcs et les terrains de jeux est un problème d'ordre économique, mais c'est le cas.

Au cours de la dernière génération, nos enfants sont devenus plus gros et moins en forme, ce qui présage de graves problèmes de santé et sociaux pour l'avenir, reliés à des maladies cardio-métaboliques, à la santé mentale, aux résultats académiques et à la productivité économique.

Quand la qualité de vie se détériore à cause de problèmes de santé et de la méforme physique, il s'ensuit que nous avons une société improductive. L'impact économique de l'inactivité physique est important : on l'estimait en 2001 à 5,3 milliards de dollars, ou 2,6 % de tous les coûts des soins de santé au Canada.

Pour l'avenir, nos dépenses de santé passeront de 30 milliards de dollars par an en 2013-2014 à plus de 38 milliards de dollars en 2018-2019 et 40 milliards à la fin de la décennie.

De nouvelles études montrent qu'un niveau élevé de comportements sédentaires a une incidence négative sur la santé, indépendamment d'autres facteurs tels que le poids, le régime alimentaire et l'activité physique. Par exemple, une étude réalisée sur 12 ans auprès de 17 000 adultes canadiens a montré que ceux qui passaient la majeure partie de leur temps assis

avaient 50 % plus de risque de mourir pendant le suivi que ceux qui passaient le moins de temps assis, nonobstant l'âge, le tabagisme et les niveaux d'activité physique. Autrement dit, rester assis pendant de longues périodes n'est pas bon pour l'organisme, même si l'on est actif pendant d'autres périodes.

Les enfants de 3 à 4 ans passent 7,8 heures par jour à être sédentaires; ceux de 5 à 11 ans, 5,6 heures; et ceux de 12 à 17 ans, 9,3 heures. Cela ne devrait peut-être pas nous surprendre étant donné que les adultes passent 9,5 heures par jour à être sédentaires : tels pères, tels fils.

Les parents actifs ont des enfants actifs, et ParticipACTION veut que les parents réagissent – et se lèvent – pour la santé de leurs enfants en les aidant à être moins assis et à bouger plus.

### **L'occasion d'agir**

La tragédie – et l'occasion – est que nous nous pénalisons par des maladies et des résultats qu'on pourrait parfaitement *éviter*. Nous avons le pouvoir de changer.

Après seulement 10 minutes d'exercice, l'organisme entame des changements métaboliques qui pourront durer pendant une heure. Les bienfaits à long terme d'une activité physique régulière sur le plan de la santé comprennent une réduction du risque de 20 maladies chroniques telles que des maladies cardio-vasculaires, certains cancers, l'ostéoporose, le diabète de type 2 et l'hypertension.

**Les enfants physiquement actifs sont des enfants intelligents.** Les enfants actifs obtiennent de meilleurs résultats académiques en lecture et en mathématiques.

**Les enfants physiquement actifs sont des enfants heureux.** Les enfants actifs ont une meilleure santé mentale et sont moins exposés à l'anxiété et à la dépression.

**Les enfants physiquement actifs ont l'esprit d'équipe.** La participation au sport et à l'exercice physique à l'école engendre un attachement plus fort à l'école et protège contre l'intimidation et d'autres comportements négatifs.

**Les enfants physiquement actifs apprennent mieux.** L'activité physique aide les enfants ayant des différences de développement ou d'apprentissage comme le THADA ou le trouble du spectre de l'autisme.

**Les enfants physiquement actifs sont épanouis.** Les jeunes qui font du sport ou diverses activités physiques sont plus susceptibles de se nourrir sainement et moins susceptibles de fumer, de participer à des activités sexuelles ou de souffrir d'ennui ou d'inadéquation.

Par l'activité physique, nous pouvons améliorer la qualité de vie, préserver la santé, accroître la productivité, améliorer les résultats éducatifs et prévenir l'obésité, les maladies chroniques et d'autres troubles sociaux comme la délinquance et la criminalité.

ParticipACTION fait œuvre de pionnière en marketing social depuis 1971. Avec le renouvellement de son financement, elle saisirait une occasion urgente d'exploiter le potentiel des appareils portables de suivi de la forme physique, dont la popularité explose, pour

permettre de changer les comportements avec une nouvelle initiative nationale de suivi et d'incitation.

Bien que l'on soit de plus en plus conscient du fait que la sédentarité est un facteur indépendant de risque croissant, le Canada n'a élaboré jusqu'à présent aucune ligne directrice à ce sujet à l'intention des adultes, et il y a encore beaucoup de travail éducatif à faire. La marque ParticipACTION bénéficie d'un taux de reconnaissance de 89 % parmi les adultes du Canada, et c'est une source crédible d'inspiration et d'information pour aider les Canadiens à moins s'asseoir. Avec le renouvellement de son financement, ParticipACTION lancerait une initiative nationale de promotion de la santé dans le but de réduire la sédentarité dans la population canadienne.

Les Canadiens passent en moyenne 36,6 heures par semaine au travail, et 60 % d'entre eux passent toute leur journée de travail assis. Avec le renouvellement de son financement, ParticipACTION lancerait une nouvelle initiative destinée à rendre les adultes canadiens plus actifs dans le milieu de travail.

Permettre aux adultes canadiens de changer leur comportement est essentiel puisque ce sont eux les parents de notre génération la plus jeune, et des recherches ont montré qu'être un modèle d'activité physique est le facteur le plus important pour stimuler l'exercice physique chez les enfants.

Si nous prenons des mesures pour favoriser la bonne santé des familles et une vie plus active en ciblant le mode de vie des parents, nos collectivités seront plus prospères et nos avenir seront mieux assurés.

### **Un leadership indispensable**

À l'heure actuelle, les niveaux globaux d'activité physique parmi nos enfants et nos adolescents viennent après ceux du Mozambique, de la Nouvelle-Zélande, du Mexique, du Kenya, du Nigeria, de l'Angleterre, de la Colombie, du Ghana, de la Finlande et de l'Afrique du Sud. Le gouvernement du Canada a l'occasion de faire passer le pays en position de leader mondial du point de vue de l'activité physique en renouvelant un appui accru à ParticipACTION.

Un mode de vie sain et actif est fondamental pour une société productive et prospère, mais l'inactivité est une question polyvalente qui appelle des solutions multiples. Le gouvernement du Canada est bien placé pour collaborer plus étroitement avec ParticipACTION afin de maximiser ses objectifs de prévention des soins de santé. Grâce à son financement de ParticipACTION jusqu'à présent :

- Les mères du Canada ont été éduquées sur l'importance d'activités ludiques actives et saines. Plus de 72 % de celles qui ont vu les publicités de la campagne Revenons à jouer, de ParticipACTION, ont pris des mesures pour rendre leurs enfants plus actifs.
- Plus de 47 000 Canadiens consultent chaque mois le site Web de ParticipACTION pour obtenir des informations sur l'activité physique.

- Plus de 4 300 organisations sportives locales, ministères de la Santé publique, écoles, médecins et organismes récréatifs du réseau de ParticipACTION consultent régulièrement les informations et les ressources du réseau sur l'exercice physique. Parmi nos organisations partenaires, 89 % conviennent que ParticipACTION réussit à diffuser et communiquer des connaissances sur les questions relatives à l'exercice physique parmi les Canadiens.
- Plus de la moitié des 3,6 millions de Canadiens qui ont participé à la Journée du sport RBC au Canada affirme que le programme a rehaussé leur intention de mener une vie saine et active. Le Comité international olympique fait connaître la Journée du sport RBC au Canada dans son guide mondial sur la gestion des programmes de sport et d'activités physiques destinés à la population générale.
- Plus de 95 % des 4 267 organismes communautaires locaux qui participent au Défi Jeunesse de ParticipACTION affirment que cela a relevé les niveaux d'activité physique et la prise de conscience de l'importance de l'activité physique parmi leurs 316 000 inscrits. Plus de 4,1 millions de dollars de subventions du secteur privé ont été déployés dans les collectivités par le champ de ce programme.

#### **Le coût de ne pas investir dans ParticipACTION**

Dans son budget de 2014, le gouvernement fédéral disait reconnaître « l'importance de l'activité physique et d'un mode de vie sain pour les jeunes Canadiens ». Pourtant, la majeure partie du financement fédéral de ParticipACTION, organisme consacré à appuyer l'activité physique et la santé des familles, n'a pas été renouvelée, ce qui a entraîné une réduction de 2,5 millions de dollars de son budget.

Sans ce financement supplémentaire utilisé comme levier pour attirer des investissements du secteur privé et des provinces et territoires – ce que ParticipACTION a réussi à faire avec un multiple de sept –, ses possibilités d'atteindre tous les Canadiens, de faire participer les collectivités locales à de grandes initiatives nationales et de dispenser une éducation vitale et de l'information sur l'activité physique sont terriblement réduites. Cela menace le progrès que nous avons déjà réalisé grâce au partenariat de ParticipACTION avec le gouvernement du Canada.

Lorsque l'organisation a dû fermer ses portes par manque de financement, de 2001 à 2007, on a constaté un grave manque de leadership dans tout le secteur de l'activité physique et une limitation de l'accès à une éducation crédible sur l'activité physique ou grâce aux campagnes de service public de ParticipACTION. Durant cette période, les niveaux d'activité modestes dans les périodes de loisirs sont tombés de 51,8 % en 2003 à 50,4 % en 2007. Depuis le rétablissement de l'organisation, ces pourcentages nationaux ont sensiblement augmenté puisqu'ils ont atteint 55,2 % en 2013.

Neuf Canadiens sur 10 conviennent que le gouvernement devrait appuyer ParticipACTION et, parmi ceux qui ont des enfants de moins de 12 ans vivant sous leur toit, l'accord est presque unanime (97 %).

ParticipACTION a fait la preuve de son efficacité pour maximiser l'investissement dans la promotion de la santé et la prévention des maladies au Canada.

Une vie active et saine est essentielle pour une main-d'œuvre et une économie productives, et c'est la garantie d'un avenir plus sain pour notre pays. Si nous renouvelons maintenant notre investissement dans l'activité physique par le truchement de ParticipACTION, le gouvernement du Canada pourra faire progresser le pays vers la prospérité économique et la stabilité budgétaire.

Selon le Conference Board du Canada, nous pourrions économiser 76 milliards de dollars au cours des 10 prochaines années en nous attaquant aux cinq premiers facteurs de risque de maladie cardiaque : le tabagisme, l'inactivité physique, l'obésité, l'hypertension et une consommation insuffisante de fruits et légumes.

Si nous ne prenons pas de mesures plus fermes pour faire face à la crise de l'inactivité physique dans notre pays, le coût des soins de santé causés par des maladies pouvant être évitées, comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques, sera insupportable.

**Un investissement annuel renouvelé de 4,5 millions de dollars dans ParticipACTION est un investissement dans un avenir plus simple et plus sûr pour toutes les familles canadiennes. C'est un investissement dans l'éducation, l'inspiration, la connaissance, les programmes et le soutien dont bénéficient nos collectivités par le truchement de ParticipACTION pour être physiquement plus actives et plus productives.**