



# Plus actif. Plus productif.

---

PRÉSENTATION PRÉBUDGÉTAIRE DE 2018 DE PARTICIPATION AU  
COMITÉ PERMANENT DES FINANCES DE LA CHAMBRE DES COMMUNES

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

## Résumé

La perte de productivité personnelle et financière due à l'inactivité physique coûte chaque année au système de santé canadien 4,3 milliards de dollars. Vingt-deux millions d'adultes (80 %) et 5 millions d'enfants (91 %) ne sont pas suffisamment actifs. Si seulement 10 % de la population canadienne passait moins de temps assise et bougeait davantage, nous réduirions les coûts des soins de santé de 2,6 milliards de dollars et injecterions 7,5 milliards de dollars dans l'économie canadienne d'ici 2040. En clair, un Canada plus actif est un Canada plus productif.

Amener l'ensemble de notre population à être plus active nécessite une approche systémique pour coordonner les changements aux niveaux individuel, social, culturel, environnemental et politique. Afin d'y parvenir, ParticipACTION, en tant que porte-parole de l'activité physique depuis 45 ans, recommande :

- une approche persistante et collaborative de pression tout terrain centrée sur un mouvement d'éducation publique et d'engagement dans l'activité physique dirigé par ParticipACTION;
- un investissement fédéral de 10 millions de dollars par année pour un minimum de cinq ans pour soutenir le mouvement *On s'active* de ParticipACTION;
- pour atteindre le rayonnement massif nécessaire à la réussite, ParticipACTION mettra à profit les 10 millions de dollars annuels d'investissements fédéraux pour générer des fonds de contrepartie et le soutien d'autres sources publiques et privées.

Cet investissement complétera et étendra le financement que le gouvernement du Canada fait actuellement dans d'autres aspects de la santé et du bien-être, comme la santé mentale.

ParticipACTION serait ravi d'avoir l'occasion de témoigner devant le Comité permanent des finances de la Chambre des communes, que ce soit à Ottawa ou à d'autres audiences du Comité à travers le pays, pour discuter plus en détail de ce mémoire.

Nous remercions le Comité à l'avance de l'attention qu'il voudra bien accorder à notre importante demande.

# Le problème

Les Canadiens paient un prix élevé pour leur population sédentaire.

- Les coûts estimés des soins de santé de l'inactivité physique au Canada totalisent 6,8 milliards de dollars par an<sup>i</sup>.
- De ces coûts, 4,3 milliards de dollars sont des coûts indirects, qui représentent 3,6 % des coûts globaux des soins de santé au Canada<sup>ii</sup>.

Pour mieux comprendre ce que cela signifie vraiment, les coûts indirects de l'inactivité physique peuvent être décrits comme la perte de productivité personnelle et financière due à des problèmes de santé.

Au fur et à mesure des progrès rapides dans l'avancement de la technologie et des modes de vie, la société a involontairement éliminé le mouvement quotidien de la vie des gens : la vie moderne que nous menons ne favorise pas ou ne nous encourage pas à faire l'une des choses fondamentales qui protègent notre santé : bouger.

L'inactivité est maintenant la quatrième principale cause de décès dans le monde, responsable de plus de 3,2 millions de décès chaque année<sup>iii</sup>. Au Canada, nos citoyens sont trop sédentaires et bougent beaucoup trop peu :

- 22 millions d'adultes canadiens (80 %) NE sont PAS assez actifs.
- 5 millions d'enfants canadiens (91 %) NE sont PAS assez actifs.

Bien qu'il s'agisse d'un problème mondial, le Canada réussit moins bien que les autres pays industrialisés à y remédier. *L'Indice 2017 de bien-être chez les enfants et les jeunes et de durabilité* de l'UNICEF classe le Canada au 29<sup>e</sup> rang sur 41 pour sa capacité à assurer une vie saine et à promouvoir le bien-être. Et le Canada obtient la note de D pour l'ensemble de l'activité physique des enfants et des jeunes dans le *Bulletin de notes de ParticipACTION*, ce qui le place à l'arrière du peloton dans des comparaisons mondiales de notre performance par rapport à celles de 37 autres pays de la planète.

# La solution

L'activité physique est souvent mal comprise. Les gens pensent souvent que devenir plus actif signifie aller à la salle de sport, et qu'être en forme signifie être mince. L'activité physique régulière ne se limite pas à la lutte contre l'obésité ou l'acquisition de muscles; c'est un aspect fondamental d'une vie saine, productive et heureuse.

En clair, un Canada plus actif est un Canada plus productif.

L'activité physique améliore la santé mentale en réduisant l'anxiété, la dépression et l'humeur négative et en améliorant l'estime de soi et la fonction cognitive. Elle réduit considérablement le nombre de jours de maladie et les jours d'invalidité que les employés prennent. Elle diminue également le risque d'accident vasculaire cérébral et d'attaque cardiaque, améliore les résultats à des tests de mathématiques et de lecture, favorise la concentration, maintient vos capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement pendant que vous prenez de l'âge, et améliore le sommeil.

Même une augmentation modeste de l'activité de la population canadienne au cours des 25 prochaines années entraînerait une diminution de l'incidence des maladies chroniques débilantes. Amener seulement 10 % des adultes canadiens à être moins sédentaires et à bouger davantage réduirait les coûts de soins de santé du Canada de 2,6 milliards de dollars et injecterait 7,5 milliards de dollars dans l'économie canadienne d'ici 2040<sup>v</sup>. Chaque dollar dépensé pour promouvoir une saine alimentation saine et l'activité physique permet d'économiser 6 \$ pour les soins des personnes atteintes de maladies chroniques<sup>v</sup>.

Un Canada plus actif est également bon pour les communautés. Les Canadiens valorisent fortement (77 %) l'activité physique et le sport pour leurs rôles dans le renforcement des communautés en réduisant la criminalité, en accompagnant les nouveaux immigrants et les réfugiés et en rassemblant les gens. Le sport et l'activité physique peuvent servir à répondre à une gamme de priorités communautaires, y compris la participation des jeunes Autochtones, la revitalisation économique, l'intégration des nouveaux arrivants, la participation des citoyens et la résolution des conflits<sup>vi</sup>.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la solution requiert des politiques axées sur la population, multisectorielles, multidisciplinaires et culturellement pertinentes<sup>vi</sup>. Quand un problème couvre tous les aspects de la société — y compris l'éducation, les soins de santé, l'urbanisme, la politique du lieu de travail, le transport, l'infrastructure communautaire et les systèmes sportifs —, tous les aspects de la société doivent unir leurs efforts pour le résoudre.

Nous devons habiliter et encourager les Canadiens de tous âges à être moins sédentaires et à bouger davantage dans leur vie de tous les jours. Amener l'ensemble de notre population à être plus active nécessite une approche systémique pour coordonner les changements aux niveaux individuel, social, culturel, environnemental et politique.

Le gouvernement du Canada travaille actuellement avec les ministres provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et des loisirs (SAPL) pour élaborer une *Vision commune pour contribuer à accroître le niveau d'activités des Canadiens et à réduire leurs modes de vie sédentaires*. La *Vision commune*, lorsque finalisée, et si elle est accompagnée d'investissements importants, aidera à stimuler les politiques et les mesures concertées nécessaires pour favoriser l'activité physique et les possibilités de réduction du comportement sédentaire chez les Canadiens.

## Recommandation

ParticipACTION s'est fait depuis 45 ans le porte-parole de la promotion de l'activité physique favorable à la santé au Canada. ParticipACTION collabore avec ses nombreux partenaires pour aider les Canadiens à passer moins de temps assis et à bouger davantage grâce à des initiatives axées sur la participation — des programmes nationaux qui inspirent, soutiennent et motivent les communautés et les Canadiens à être plus actifs; et à des réflexions influentes — la recherche et l'éducation publique pour tenir les praticiens et la population au courant des plus récentes avancées scientifiques pertinentes sur l'activité physique et les comportements sédentaires.

Autrefois considérée comme le pionnier du message d'intérêt public au Canada, ParticipACTION est devenue une organisation de promotion de la santé fondée sur des données probantes qui utilise les outils sophistiqués de la théorie du changement de comportement pour faire évoluer les perceptions et les habitudes quotidiennes des gens.

Sensibiliser la population aux dangers de la sédentarité et de l'inactivité ne suffit pas à changer les habitudes de vie. Pour faire évoluer les Canadiens, il est essentiel de créer un climat social au Canada où l'activité physique habituelle fait partie du tissu quotidien de nos vies. Les personnes sont plus susceptibles d'être actives si cela est considéré comme « normal » et si leurs amis et leurs pairs sont également actifs.

Des efforts d'engagement public soutenus, persistants et collaboratifs sont nécessaires pour donner aux Canadiens la possibilité de devenir actifs et changer les perceptions du public sur ce que cela signifie d'être actif dans ce pays. ParticipACTION a acquis de l'expérience dans l'utilisation efficace du financement gouvernemental qu'elle reçoit pour obtenir des fonds importants de sources privées et d'autres sources publiques, afin de créer des initiatives massives d'engagement public multipartenaires.

**En tant que pierre angulaire fondamentale de la nouvelle Vision commune des FP/T, ParticipACTION propose une nouvelle initiative d'engagement national pluriannuelle, multimédias intitulée le mouvement *On s'active* de ParticipACTION.** Elle s'articulera autour d'un programme de base qui permet aux gens d'enregistrer électroniquement leurs activités et de recevoir des messages de renforcement et des contenus crédibles, des possibilités d'apprentissage et d'éducation publiques importantes, une campagne multimédia nationale, des événements et des activités communautaires et des activités de partenariat local. Ce mouvement massif et soutenu s'appuiera sur l'impulsion et l'impact créés par le programme d'activité physique sesquicentenaire de ParticipACTION — le palmarès de 150 activités de ParticipACTION — renforcera les efforts décrits dans la *Vision commune*, maximisera la coordination dans l'ensemble du secteur de l'activité physique et réduira au minimum la confusion des messages.

Pour soutenir les Canadiens de tous âges et dans de multiples contextes, de la maison au lieu de travail, ParticipACTION travaillera avec tous les paliers de gouvernement et le secteur privé,

y compris son réseau de partenariats avec des ONG nationales et régionales et plus de 5000 organisations de promotion de l'activité physique au niveau local (établissements d'enseignement, bureaux de santé publique, clubs, municipalités, etc.) pour coordonner les efforts. L'initiative de base serait renforcée par des activités d'éducation publique, de recherche, d'application des connaissances et de réflexions influentes pour aider à démystifier et contrer certains des obstacles auxquels se heurtent les gens lorsqu'ils commencent à être actifs au Canada.

**Pour créer un climat social où plus d'activité physique et moins de temps assis sont des normes sociales, ParticipACTION recommande :**

- **une approche persistante et collaborative de pression tout terrain centrée sur un mouvement d'éducation publique et d'engagement dans l'activité physique dirigé par ParticipACTION;**
- **un investissement fédéral de 10 millions de dollars par année pour un minimum de cinq ans pour soutenir le mouvement *On s'active* de ParticipACTION;**
- **pour atteindre la portée massive requise pour le succès, ParticipACTION tirera parti annuellement de l'investissement fédéral de 10 millions de dollars chaque année pour générer des fonds de contrepartie et le soutien d'autres sources publiques et privées.**

## L'impact

Le nouveau mouvement *On s'active* de ParticipACTION aurait un impact sur au moins 10 % de la population canadienne. Sur cinq ans, le *mouvement On s'active* :

- I. contribuera à une augmentation de 10 % de la participation à l'activité physique quotidienne chez les Canadiens;
- II. contribuera à une réduction de 1 heure par jour consacrée à des comportements sédentaires quotidiens chez les Canadiens et leur permettra d'être plus productifs;
- III. augmentera de 10 % le nombre de Canadiens qui sont très certains de pouvoir être actifs la plupart des jours de la semaine;
- IV. augmentera de 10 % le nombre de Canadiens qui ont l'intention d'être actifs au cours des six prochains mois.

Le mouvement *On s'active* de ParticipACTION aidera à assurer une vie plus longue et plus saine pour les Canadiens, ce qui aura des répercussions positives sur l'économie, les finances des soins de santé et la productivité de la main-d'œuvre.

## Conclusion

Pour faire de l'activité physique un élément plus attrayant, mesurable et fondamental de la vie quotidienne au Canada, nous devons donner aux gens l'occasion de bouger davantage et les aider à le faire aux niveaux individuel, social, culturel, environnemental et politique.

ParticipACTION ne pourra jamais résoudre ce problème seule, mais nous ferons toujours partie de la solution. En tant que porte-parole du secteur de l'activité physique au Canada depuis 1971, ParticipACTION a un accès continu au secteur de l'activité physique en général et au secteur privé et mobilise leur appui, jouant un rôle clé dans l'arrimage entre les organisations. ParticipACTION peut aider à superviser, négocier et organiser des partenariats dans plusieurs secteurs à tous les niveaux afin de proposer un mouvement collaboratif qui améliorera la vie et le bien-être de tous les Canadiens.

Des initiatives d'engagement public efficaces et fondées sur des données probantes, alliées à la transmission de messages, à de l'éducation et à du soutien bien ciblés, nous permettront d'aider les Canadiens à être moins sédentaires, à bouger davantage et à être plus productifs. À terme, être actif fera partie de l'identité canadienne.

---

<sup>i</sup> Katzmarzyk PT1, Janssen I., Can J Appl Physiol. 2004 Feb; 29(1): 90-115, The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15001807>.

<sup>ii</sup> Katzmarzyk PT1, Janssen I., Can J Appl Physiol. 2004 Feb; 29(1): 90-115, The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15001807>.

<sup>iii</sup> [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/).

<sup>iv</sup> Tarifs Bounajm, Thy Dinh, Louis Theriault, *Moving Ahead: The Economic Impact of Reducing Physical Inactivity and Sedentary Behaviour*. Le Conference Board du Canada, le 24 octobre 2014.

<sup>v</sup> Conseil de leadership pour la santé publique, Planifier des plans d'envergure : le plan stratégique pour le secteur de la santé publique de l'Ontario, [http://www.health.gov.on.ca/fr/common/ministry/publications/reports/make\\_no\\_little\\_plans/docs/make\\_no\\_little\\_plans.pdf](http://www.health.gov.on.ca/fr/common/ministry/publications/reports/make_no_little_plans/docs/make_no_little_plans.pdf).

<sup>vi</sup> L'Institut pour la citoyenneté canadienne, <https://www.icc-icc.ca/site/pdfs/Playing%20Together%20FullR%20FR-online.pdf>.

<sup>vii</sup> Feuillet d'information de l'OMS, [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/).

<sup>viii</sup> <https://pdfs.semanticscholar.org/3fcb/9a53d28caf8e15e8eb61d94c701a62b4f478.pdf>.