

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Février est-il le nouveau janvier? Les résolutions prises plus tard dans l'année pourraient donner de meilleurs résultats, selon un sondage réalisé par ParticipACTION

Faire plus d'activité physique est une résolution de plus en plus populaire; ParticipACTION lance une nouvelle application pour vous aider à en faire le suivi et à vous maintenir sur la bonne voie!

Toronto, 7 février 2019 – Avez-vous déjà laissé tomber vos résolutions du Nouvel An? Si oui, vous n'êtes pas un cas isolé. Selon un récent sondage de ParticipACTION, 57 % des Canadiens disent qu'ils laissent tomber leurs résolutions dès le mois de mars – et 41 % disent qu'on leur accorde trop d'importance.

« Tout ceci nous porte à croire que les gens devraient prendre leurs résolutions un peu plus tard au cours de l'année plutôt qu'en janvier », déclare Elio Antunes, président et chef de la direction chez ParticipACTION. « Il semble que de se fixer des objectifs en janvier n'en facilite pas leur atteinte. Attendre jusqu'en février, par exemple, vous donne le temps de choisir un objectif réaliste et mesurable, de créer un plan d'action personnalisé, de planifier la manière d'en faire le suivi et d'identifier les outils dont vous aurez besoin pour rester sur la bonne voie. »

Reconnaissant que faire plus d'activité physique demeure l'une des résolutions les plus répandues - la moitié des Canadiens, ou presque (47 %), en prenant une en ce sens - ParticipACTION a lancé une application gratuite permettant aux utilisateurs de se maintenir sur la bonne voie et d'atteindre leurs objectifs d'activité physique. Rappelons que ParticipACTION encourage les Canadiens à faire chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée; et que seulement 18 % d'entre eux respectent présentement ces directives.

« Le gouvernement du Canada est engagé à soutenir et encourager toute initiative qui incite la population canadienne à bouger davantage et décourage la sédentarité au quotidien », a dit l'honorable Ginette Petitpas Taylor, ministre de la Santé. « Nous sommes ravis d'appuyer l'élaboration de l'application de ParticipACTION, qui vise à promouvoir et encourager un niveau d'activité physique accru parmi toute la population canadienne. »

Le sondage a aussi démontré qu'établir des résolutions en janvier a un impact négatif sur le respect de celles-ci par les Canadiens et contribue au fait que les deux tiers d'entre eux (66 %) décident simplement de ne pas prendre de résolution.

Comment pourraient-ils mieux réussir? Près des deux tiers des Canadiens interrogés (62 %) croient qu'ils maintiendraient leurs résolutions toute l'année s'ils prenaient plus de temps pour y réfléchir et les définir.

Pour ceux qui ne savent pas ce que devrait être leur cible d'activité physique, l'application de ParticipACTION, conçue en collaboration avec l'agence GALE et l'agence de conception et de développement d'applications mobiles Clearbridge Mobile, peut les aider à déterminer un objectif réaliste et mesurable, personnalisé en fonction de leur niveau actuel d'activité physique. Des fonctions comme le tableau de bord permettent de faire le suivi des progrès, ce que 30%

des répondants au sondage identifient comme un facteur important de maintien et d'atteinte des objectifs.

Au fur et à mesure de l'utilisation de l'application de ParticipACTION, les données recueillies permettent de proposer du contenu personnalisé correspondant au niveau d'activité physique de chaque utilisateur. Celui-ci se verra suggérer des activités qui le motiveront et qui le feront demeurer sur la bonne voie, en plus de créer des habitudes qui se traduiront par des changements durables.

Quoi d'autre? 42 % des répondants croient aussi que des incitatifs et des récompenses, célébrant autant les petites réussites que les grandes étapes, peuvent les aider à atteindre leur objectif d'activité physique. L'application de ParticipACTION offre des incitatifs aux utilisateurs qui font le suivi de leurs activités. Plus les utilisateurs enregistrent des activités, et plus ils se rapprochent de leurs objectifs, plus ils ont de chances d'obtenir des médailles et d'accumuler des entrées afin de remporter des prix lors de tirages hebdomadaires, mensuels et trimestriels.

L'application de ParticipACTION, avec ses multiples fonctions, permet non seulement aux utilisateurs de faire le suivi de leurs objectifs d'activité physique et de leur santé en général, mais encourage aussi de saines habitudes de vie tout en démontrant comment *Tout va tellement mieux quand on bouge*. Avec des vidéos tutoriels pratiques, des exercices à faire à la maison, du contenu personnalisé, des suggestions de nouveaux sports et activités à essayer, l'application de ParticipACTION est l'appli qui fait bouger le monde.

Pas besoin de prendre une résolution en janvier pour améliorer sa qualité de vie. L'application de ParticipACTION est disponible gratuitement dès maintenant sur l'App Store et Google Play. Soyez parmi les premiers à la télécharger et courez la chance de gagner plus de 20 000 \$ en prix comme un voyage tout inclus, des cartes-cadeaux et bien plus.

La mise au point de cette application a été rendue possible grâce à du soutien financier fourni par l'Agence de la santé publique du Canada.

À propos du sondage de ParticipACTION

Réalisé par Maru/Matchbox, le sondage a été complété en ligne par 1 370 Canadiens âgés de 18 ans et plus via le panel de renom Maru Voice Canada, entre le 11 et le 18 janvier 2019. Les participants ont répondu au sondage sur la plateforme du Panel de Maru Voice Canada. Des échantillons et mesures ont été effectués pour assurer un échantillon représentatif de la provenance démographique de la population en se fiant aux plus récentes données de recensement. La marge d'erreur de ce sondage est de +/- 2.65 %, 19 fois sur 20.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, veuillez visiter le participACTION.com/fr-ca.

-30-

Pour plus d'information ou pour obtenir une entrevue, veuillez contacter :

Emilie Tremblay-Potvin

Hill + Knowlton Stratégies

C : 514 557-6737

emilie.tremblaypotvin@hkstrategies.ca