

L'activité physique :

pour que le Canada continue à aller de l'avant

L'activité physique procure un grand éventail de bienfaits économiques, physiques, environnementaux, sociaux et psychologiques. Puisque seulement **49 % des adultes** et **39 % des enfants et des jeunes** respectent les directives en matière d'activité physique au Canada, il est nécessaire de mettre en œuvre des politiques et des interventions à l'échelle nationale pour motiver les gens à bouger davantage et à prendre conscience des effets positifs que l'activité physique pourrait avoir sur le Canada à court et à long terme.



Les bienfaits de l'activité physique



De hauts niveaux d'activité physique sont bénéfiques à l'économie.

- Le sport, l'activité physique et les loisirs contribuent **37,2 milliards de dollars** chaque année au produit intérieur brut (PIB) du Canada dans les secteurs des loisirsⁱ, du divertissement, du sport et de la vente au détail.
- En 2022, **260 000 emplois** étaient offerts dans les secteurs de l'activité physique, du sport et des loisirs.ⁱ



L'activité physique est un outil efficace pour soutenir la santé mentale et prévenir les troubles cognitifs.

- Le respect des recommandations canadiennes en matière d'activité physique est lié à une diminution des niveaux d'anxiété et de dépression,ⁱⁱ des risques de démence et à une amélioration des processus cognitifs,ⁱⁱⁱ ainsi qu'à **une meilleure qualité de vie générale.**^{iv}
- Les adultes qui font de l'activité physique tous les jours ont environ **28 % à 32 % moins de risques de souffrir de dépression et de démence.**^v



Une population active peut aider à réduire les coûts de santé publique et les cas de maladies chroniques au Canada.

- Une augmentation de **10 %** des niveaux d'activité physique permettrait de diminuer les cas de maladies chroniques et d'économiser **629 million \$** annuellement.^{vi}
- Chaque année, l'inactivité physique et les troubles de santé qui en découlent engendrent **3,9 milliards de dollars** de dépenses en soins de santé.ⁱ
- Une réduction du taux d'inactivité physique chez les adultes de seulement **10 %** pourrait entraîner **une réduction de plus de 17 %** des coûts reliés aux traitements de la dépression (entre **409 et 338 millions de dollars**).ⁱ



L'activité physique peut aider le Canada à bien réagir face aux changements climatiques.

- Les usagers du transport en commun marchent de **8 à 33 minutes** additionnelles par jour,^{vi} et le système de transport public au Canada entraîne une réduction annuelle d'émissions de gaz à effet de serre de **4,7 millions de tonnes.**^{vii}
- Si **seulement 1 % des personnes résidant au Canada** optaient pour le transport actif (marcher, rouler à vélo, etc.) plutôt que de se déplacer en voiture, la réduction des émissions de gaz à effet de serre pourrait mener à une économie annuelle de **564 millions de dollars.**ⁱ



Les communautés actives sont des communautés connectées.

- Au Canada, **76 % de la population** se sent accueillie et incluse dans le sport, l'activité physique et les activités de loisirs.ⁱ
- L'activité physique peut servir de **lien** entre les membres de cultures ou de groupes ethniques semblables, en plus d'être une très bonne façon pour les nouveaux arrivants de s'intégrer à leurs nouvelles communautés.

Pourquoi est-ce le bon moment pour le Canada d'investir dans l'activité physique?

Le Canada soutient l'objectif de l'Organisation mondiale de la santé de réduire de **15 % l'inactivité physique partout dans le monde d'ici 2030**, et il n'y a jamais eu autant de preuves en faveur de l'investissement dans l'activité physique et en faveur d'en faire une priorité nationale.



Au Canada, 81 % de la population croit que l'inactivité physique est **un problème urgent** pour le pays.^{viii}



Au Canada, 61 % des adultes croient que les gouvernements fédéraux, provinciaux et territoriaux devraient **accroître le financement** pour l'activité physique, le sport et les loisirs.ⁱ



À l'échelle mondiale, le manque d'activité physique est au **4^e rang des principaux facteurs de risque de décès prématurés et de mortalité**, soulignant ainsi la nécessité d'apporter des changements dans les styles de vie de la population mondiale.^{ix}

Garder le Canada sur la bonne voie

L'inactivité physique est un problème omniprésent de santé publique et il est urgent d'en faire une priorité nationale. Pour certaines branches de la santé publique, comme l'activité physique, les preuves convaincantes, peu coûteuses et pratiques justifient la nécessité d'agir pour **aider la population à être active et notre pays à aller de l'avant**.

ParticipACTION est un organisme caritatif national à but non lucratif dont la vision est celle d'un Canada où l'activité physique est une partie intégrante du quotidien de tous et chacun. En tant que principal organisme canadien associé à l'activité physique, ParticipACTION travaille avec ses partenaires des milieux du sport, de l'activité physique et des loisirs, ainsi qu'avec ses partenaires gouvernementaux et commanditaires corporatifs afin d'aider les personnes à bouger plus là où elles vivent, étudient, travaillent et jouent. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada.

Découvrez comment ParticipACTION fait bouger la population canadienne depuis plus de 50 ans à [Participation.com/fr/](https://participation.com/fr/).

Références

- i. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPC) et l'Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL). (2023). Le prix de l'inactivité — Mesurer l'incidence considérable du sport, de l'activité physique et des loisirs au Canada. L'ICRCPC et l'ACPL. Ottawa, Ont, Canada. Repéré à : https://measuring-impact.ca/wp-content/uploads/2023/11/CFLRI-CPRA_Price-Inactivity-Full-Report-FR-FINAL.pdf
- ii. Singh B, Olds T, Curtis R, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine* 2023;57:1203-1209.
- iii. Iso-Markku P, Aaltonen S, Kujala UM, et al. Physical Activity and Cognitive Decline Among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*. 2024;7(2):e2354285. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.54285.
- iv. Marquez DX, Aguiñaga S, Vásquez PM, Conroy DE, Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, Ballard RM, Sheppard BB, Petruzzello SJ, King AC, Powell KE. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*. 2020 Oct 12;10(5):1098-1109. doi: 10.1093/tbm/ibz198.
- v. Organisation mondiale de la santé. (2022). Physical activity: Impact. Genève : Organisation mondiale de la santé. Repéré à : https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2
- vi. Rissel C, Curac N, Greenaway M, Bauman A. (juillet 2012). Physical Activity Associated with Public Transport Use – A Review and Modelling of Potential Benefits. *Int J Environ Res Public Health*; 9(7):2454-2478.
- vii. Association canadienne du transport urbain. (2019). Exposé analytique : Impact économique de l'investissement dans le transport collectif. *Urban Mobility Issue Paper*; 50. Repéré à : https://cutaact.ca/wp-content/uploads/2021/01/final_issue_paper_50_cuta_v2.pdf
- viii. ParticipACTION. (2022). ParticipACTION Indicateurs clés de performance/Brand Health Survey via Maru/Matchbox Market Research. Analyses personnalisées.
- ix. Organisation mondiale de la santé. (2018). Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018 – 2030 : Des personnes plus actives pour un monde plus sain. Genève : Organisation mondiale de la santé. Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Repéré à : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327168/9789242514186-fre.pdf>