

ParticipACTION dévoile son Bulletin 2025 de l'activité physique chez les adultes

De nouvelles données révèlent une stagnation des niveaux d'activité physique au Canada — une tendance aux conséquences coûteuses

TORONTO, le 19 novembre 2025 /CNW/ — ParticipACTION a publié aujourd'hui son Bulletin 2025 de l'activité physique chez les adultes. Le document révèle que seulement 46 % des adultes au pays respectent les recommandations nationales en matière d'activité physique. Ce taux n'a pas évolué depuis plusieurs années, et les conclusions du Bulletin soulignent la nécessité d'adopter une approche sociétale coordonnée pour encourager les Canadiens et Canadiennes à bouger et limiter les impacts sur la santé publique et l'économie.

L'inactivité physique coûte 3,9 milliards de dollars par an au système de santé. Le Bulletin montre que seulement 22 % des collectivités de plus de 1 000 habitant·e·s disposent d'une stratégie officielle pour le sport et l'activité physique, et que 42 % d'entre elles ont un plan pour les parcs et les loisirs. Par ailleurs, seulement 32 % des adultes font le nombre de pas recommandés chaque jour, une chute marquée par rapport à 49 % en 2021, et seulement 42 % passent moins de huit heures en position immobile chaque jour.

Encourager un mode de vie actif est essentiel pour la santé des Canadiens et des Canadiennes et pour l'économie. L'activité physique aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et la démence, en plus de réduire les symptômes de dépression et d'anxiété et d'améliorer la productivité. Une hausse relative de 15 % des niveaux d'activité physique au pays permettrait d'économiser près de 1 milliard de dollars par an en soins de santé, en absentéisme et en gestion des maladies chroniques.

« Alors que le Canada tente de réduire ses dépenses publiques, de répondre à la crise de santé mentale et de renforcer les liens sociaux, faire de l'activité physique une priorité demeure une solution rentable et efficace », a mentionné Brian Torrance, président-directeur général de ParticipACTION. « Les Canadiens et Canadiennes connaissent bien les avantages d'un mode de vie actif, mais la sensibilisation ne suffit pas : il faut des actions concertées et des milieux sociaux et physiques qui facilitent réellement le mouvement au quotidien. Nous invitons le gouvernement du Canada à investir de façon durable dans l'activité physique pour renforcer les collectivités, améliorer le bien-être et bâtir une nation plus résiliente. »

Les gouvernements, les employeur·euse·s, les urbanistes, les organisations sportives et récréatives, ainsi que la population, ont tous un rôle à jouer pour encourager l'activité physique. Cela implique de créer des villes favorisant le transport actif, d'élargir l'accès aux loisirs et d'intégrer davantage le mouvement dans les milieux de travail et de soins de santé. »

« Chaque geste compte », a déclaré le Dr John C. Spence, directeur scientifique du Bulletin. « Faire de l'activité physique chaque jour est l'un des gestes les plus bénéfiques pour notre santé et notre bien-être, et les recommandations du Bulletin indiquent clairement comment bâtir un pays en meilleure santé et plus actif. Des actions coordonnées entre plusieurs secteurs sont

essentielles pour aider les adultes à bouger davantage là où ils vivent, étudient, travaillent et jouent. »

L'activité physique stimule l'économie, allège la pression sur le système de santé, renforce les collectivités, améliore la santé mentale et contribue même à la lutte contre les changements climatiques. Sans changement, l'inactivité physique continuera de peser sur la santé et l'économie du Canada, et d'affecter la qualité de vie de millions de personnes.

Le Canada possède les données, l'expertise et les organisations nécessaires pour faire de l'activité physique une priorité à l'échelle nationale. Et les retombées sont évidentes : lorsque le pays fait place au mouvement, il crée aussi de l'espace pour s'épanouir.

Le Bulletin 2025 met en évidence plusieurs pistes d'action pour réduire les effets de l'inactivité physique. Il propose des recommandations aux gouvernements, aux employeur·euse·s, aux urbanistes, aux individus et à d'autres organisations afin d'accroître collectivement les niveaux d'activité physique.

Pour consulter le Bulletin « *De la stagnation à l'action : Faire bouger le Canada* », cliquez [ICI](#).

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui vise un Canada où l'activité physique fait partie du quotidien de tous et toutes. Leader canadien en promotion de l'activité physique, l'organisme travaille avec des partenaires du sport, des loisirs et de l'activité physique, ainsi qu'avec des bailleurs de fonds publics et privés, pour aider la population à bouger davantage là où elle vit, apprend, travaille et joue. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour en savoir plus sur ses 50 ans d'engagement, visitez ParticipACTION.com

À propos du Bulletin

Le Bulletin de ParticipACTION est l'évaluation la plus complète de l'activité physique chez les adultes au Canada. Il s'appuie sur de nombreuses sources, dont des études évaluées par les pairs, pour établir des notes fondées sur des données probantes à partir de 17 indicateurs. Ensemble, ces indicateurs dressent un portrait précis des progrès du Canada en matière de promotion de l'activité physique.

Pour toute demande d'information ou pour réserver une entrevue, communiquez avec :

Maude Gauthier, PRP | Conseillère principale | Senior Consultant

mgauthier@capital-image.com

C 514.915.9469

Capital-Image | Partenaire de l'Agence Proof