

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



COMMENT LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL PEUT AMÉLIORER LES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADULTES AU CANADA

Selon le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2025 de ParticipACTION](#), seulement **46 %** des adultes vivant au Canada ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique (AP) d'intensité moyenne à élevée par semaine.

Le mouvement favorise la croissance économique, allège le fardeau sur notre système de santé, renforce les communautés, améliore la santé mentale et contribue à la lutte contre les changements climatiques.

Faire bouger les gens davantage peut aider notre pays à être plus fort et en santé, mais c'est le fruit d'une mobilisation collective. Voici comment le gouvernement du Canada peut contribuer au changement :

Politiques

- Déterminer des cibles nationales mesurables, comme augmenter d'environ 15 % le taux d'activité physique chez les adultes d'ici 2030.
- Continuer de promouvoir les bienfaits de l'AP sur la santé grâce à des campagnes, politiques et stratégies.
- Mettre en œuvre des politiques intersectorielles qui favorisent l'AP dans les milieux de travail, les transports, l'aménagement urbain et les soins de santé.
- Identifier et faire le suivi des indicateurs pour chaque domaine prioritaire d'[Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs](#).
- Soutenir la mise en œuvre de la *Vision commune* et de la [Politique canadienne du sport 2025-2035](#).

En pratique

- Coordonner les stratégies nationales en matière de sport, d'activité physique et de loisirs (p. ex. *Une vision commune*, la *Politique canadienne du sport*, le [Cadre stratégique pour le loisir au Canada](#)) et le [Plan de mise en œuvre fédéral du Canada](#) pour répondre aux appels à l'action des [Objectifs de développement durable des Nations Unies](#).

Recherche

- S'assurer qu'il y a des méthodes de collecte des données pour présenter des statistiques sur l'AP et les comportements sédentaires aux niveaux provincial/territorial de façon biannuelle.
- Évaluer le retour sur investissement et l'efficacité des crédits d'impôt et d'autres outils économiques pour favoriser l'AP chez les adultes.
- Assurer le suivi de la mise en œuvre de ces différentes politiques sur l'AP de groupes cibles variés.
- S'assurer que les sondages nationaux recueillent les données de groupes variés et plus grands.

Ensemble, nous pouvons aider les adultes au Canada à faire place au mouvement! Consultez le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes de 2025 ParticipACTION](#) pour en savoir plus.

Si vous souhaitez partager vos commentaires sur nos recommandations et/ou avez des idées pour aider le gouvernement fédéral à encourager l'activité physique, n'hésitez pas à nous écrire au info@participaction.com.