

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



ÉDITION 2025 DU BULLETIN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES DE PARTICIPACTION : TROUSSE DE COMMUNICATIONS

Afin de nous aider à rejoindre nos divers publics cibles, nous vous serions reconnaissant·e·s de partager notre Bulletin 2025 ainsi que les ressources d'accompagnement au sein de vos réseaux. Pour vous faciliter la tâche, nous avons préparé des messages pour les médias sociaux, un modèle de courriel ainsi que des messages clés. Vous pouvez également rédiger vos propres messages ou repartager nos publications. N'oubliez pas de nous suivre sur [Facebook](#), [X](#), [Instagram](#) et [LinkedIn](#), et d'identifier @ParticipACTION dans vos publications.

Suggestions de publications pour les médias sociaux :

Comment le Canada se démarque-t-il en matière de promotion et de soutien à l'activité physique chez les adultes? Découvrez-le dans l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de @ParticipACTION : <https://hubs.ly/Q03SqxMC0> #BulletinAdultes

Seuls 46 % des adultes vivant au Canada respectent les directives nationales en matière d'activité physique, un taux qui stagne depuis des années. Comment faire bouger ce qui ne bouge plus? L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de @ParticipACTION propose des pistes de solution : <https://hubs.ly/Q03SqxJv0> #BulletinAdultes

Bouger, c'est bon pour l'économie, réduit la pression sur le système de santé, améliore la santé mentale et contribue à la lutte contre les changements climatiques. Comment augmenter les niveaux d'activité physique au pays? L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de @ParticipACTION vous éclaire : <https://hubs.ly/Q03SqxJz0>

Suggestion d'images pour les médias sociaux :

[Cliquez ici](#) pour télécharger.

Texte d'accroche pour courriel/infolettre :

Objet : Comment pouvons-nous favoriser l'activité physique chez les adultes au Canada?

Aperçu du texte : Découvrez-le dans l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de @ParticipACTION

Titre : L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes est arrivée!

Corps du texte :

La troisième édition du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION, [De la stagnation à l'action : faire bouger le Canada](#) constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des adultes au Canada. Le Bulletin met en lumière des niveaux d'activité physique faibles et stagnants depuis plusieurs années. On y apprend que **seuls 46 % des adultes vivant au Canada respectent les directives nationales**

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



en matière d'activité physique, un taux qui a très peu évolué au fil du temps. On y découvre aussi que seuls 22 % des municipalités canadiennes (d'au moins 1 000 personnes) ont une stratégie officielle en matière de sport et d'activité physique.

Dans un contexte où le Canada s'efforce d'accroître sa résilience, de réduire les dépenses publiques et de renforcer la cohésion nationale, ces résultats vont bien au-delà des chiffres : ils constituent autant un appel à l'action qu'une base pour les avancées futures. L'activité physique est essentielle à la santé publique, à la croissance économique et aux liens sociaux. Les niveaux d'activité physique qui stagnent dans la population mettent en évidence l'urgence de **promouvoir l'activité physique en tant que priorité nationale**.

Comment passer de la stagnation à l'action et faire de l'activité physique un levier à la fois de bien-être personnel et de politiques publiques efficaces?

Découvrez-le dans [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION!](#)

Messages clés :

- Le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des adultes au Canada. Le Bulletin synthétise les données provenant de nombreuses sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note à chacun des 17 indicateurs en fonction des données probantes. Regroupés, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et fiable de la façon dont le pays fait la promotion, mais surtout facilite la pratique d'activité physique chez les adultes vivant au Canada.
- La troisième édition (2025) du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION, *De la stagnation à l'action : faire bouger le Canada*, souligne que les niveaux d'activité physique chez les adultes stagnent depuis de nombreuses années. Il est donc nécessaire d'adopter une approche mobilisant l'ensemble de la société pour aider les adultes vivant au Canada à intégrer davantage de mouvement dans leur quotidien et à bâtir un pays plus sain et plus résilient.
- L'édition 2025 du Bulletin met en évidence des occasions stratégiques pour réduire les effets négatifs de l'inactivité physique sur la santé, l'économie et la vie sociale. Le Bulletin présente des recommandations à l'intention de tous les paliers de gouvernement, des employeur·euse·s, des urbanistes, des intervenant·e·s et intervenantes et d'autres acteur·trice·s, afin de contribuer collectivement à faire de l'activité physique chez les adultes une véritable priorité au Canada.
- Le Bulletin révèle que seuls 46 % des adultes vivant au Canada respectent les recommandations nationales en matière d'activité physique, à savoir 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine.
- Le Bulletin indique que seuls 22 % des municipalités canadiennes (d'au moins 1 000 personnes) ont une stratégie officielle en matière d'activité physique et de sport. Or, les politiques et les plans d'action sont des leviers puissants pour influencer les niveaux d'activité physique. Pour encourager la population à bouger davantage, une approche systémique s'impose : sans un soutien accru, les individus et les organisations ne peuvent agir que dans des limites restreintes.
- Les gouvernements, les organisations non gouvernementales, les communautés, les chercheurs et chercheuses, le secteur privé et les individus ont tous et toutes un rôle à jouer pour créer plus d'occasions de bouger — non seulement au moyen de programmes et de politiques, mais aussi en repensant l'aménagement de nos milieux de vie, en orientant différemment nos investissements et en soutenant l'activité physique au quotidien.

DE LA STAGNATION À L'ACTION :

Faire bouger le Canada



Ressources complémentaires :

D'autres ressources, notamment des résumés présentant les principales recommandations destinées au gouvernement fédéral, aux urbanistes/municipalités et aux organisations, seront disponibles dans la section Outils et ressources du site ParticipACTION.com/Fr/La-science/Bulletin-des-adultes/.

Comment les organisations peuvent utiliser les conclusions et les pistes d'action du Bulletin 2025 pour maximiser leur impact :

- **Mobiliser à l'interne** : Partagez les résultats avec votre équipe et votre conseil d'administration, en mettant de l'avant les façons dont votre organisation peut contribuer à réduire les obstacles à la pratique d'activités physiques chez les adultes.
- **Faire rayonner l'information** : Diffuser le Bulletin dans votre réseau et auprès de vos partenaires, parties prenantes et communauté élargie, pour encourager des efforts concertés.
- **S'appuyer sur les résultats pour faire avancer les dossiers** : Servez-vous des conclusions du Bulletin dans vos échanges pour appuyer des initiatives visant à faciliter l'accès à l'activité physique.
- **Renforcer les demandes de financement** : Intégrez les résultats du Bulletin à vos demandes de subvention et de financement afin de démontrer clairement l'importance d'obtenir des ressources pour soutenir la promotion d'un mode de vie actif.
- **Établir des partenariats porteurs de sens** : Développez des programmes et des initiatives en collaboration avec les gouvernements, les organismes non gouvernementaux, les communautés, les chercheurs et chercheuses, le secteur privé, les individus et d'autres parties prenantes, de manière à soutenir les objectifs communs visant à promouvoir l'activité physique chez les adultes.

Pistes d'action concrètes :

- **Informier et mobiliser** : Mettez à profit vos rencontres internes et externes, vos infolettres et vos médias sociaux pour diffuser les conclusions du Bulletin et encourager les parties prenantes à en prendre connaissance et à passer à l'action.
- **Influencer les politiques publiques** : Faites valoir l'importance d'intégrer des stratégies de promotion de l'activité physique dans les politiques locales, régionales et nationales.
- **Soutenir la recherche** : Menez ou appuyez des projets de recherche qui visent à mieux comprendre et à aborder les enjeux liés à l'équité et à la pratique d'activités physiques chez les adultes.

L'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION est bien plus qu'une simple évaluation; il s'agit d'une véritable feuille de route vers un avenir plus sain et plus actif pour les adultes vivant au Canada. L'engagement de votre organisation envers ces principes est essentiel pour transformer ces conclusions en résultats concrets et créer des environnements propices à la pratique régulière d'activités physiques.

Contact :

Si vous avez des questions, veuillez contacter info@ParticipACTION.com.