

# Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

NUMÉRO 1, MARS 1998

## Bienvenue au premier numéro de *Nouvelles du lancement!*

Nous ferons paraître *Nouvelles du lancement* plusieurs fois pendant l'élaboration et le lancement lui-même du *Guide canadien d'activité physique pour une vie active et en santé* afin de vous aider à vous en tenir informés. Nous avons l'intention de vous fournir les plus récentes nouvelles sur l'évolution du projet de document et l'occasion de formuler vos questions au sujet du *Guide* et de son lancement. Si vous avez des commentaires à formuler sur *Nouvelles du lancement*, veuillez communiquer avec Randy Adams, à Santé Canada, par courrier électronique (à l'adresse [Randy\\_Adams@hc-sc.gc.ca](mailto:Randy_Adams@hc-sc.gc.ca)) ou par télécopieur (au numéro (613) 941-6666).

**Veuillez distribuer le présent communiqué.**

## Calendrier respecté

Nous nous employons actuellement à mettre la toute dernière touche au *Guide canadien d'activité physique pour une vie active et en santé*, qui est le résultat d'un partenariat entre Santé Canada (SC) et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Le texte du *Guide* a déjà été approuvé et sa conception graphique en est à l'étape finale.

Ce document vise à fournir aux Canadiens des lignes directrices à suivre afin de leur permettre de profiter des retombées de l'activité physique sur la santé.

Le *Guide*, qui doit être lancé au printemps, sera suivi durant l'été du renforcement sur le plan communautaire de messages clés qui seront diffusés par l'entremise d'un certain nombre d'activités de communication, y compris d'Été actif 98.

Nous sommes en train de planifier aux niveaux national et régional le lancement du *Guide* de façon à en faire le plus possible la promotion. Ces lancements nous offriront un forum où nous pourrions communiquer les messages clés qui figurent dans le *Guide* et créer une demande pour le document.

Nous avons prévu plusieurs mesures afin de contribuer au cours des mois à venir à donner au *Guide* de l'élan avant même son lancement. Une campagne de relations avec les médias, par exemple, le lancement du *Guide* pour paver la voie à son dévoilement.

Le premier événement médiatique, une conférence de presse nationale, tenue le



Une conférence de presse afin de sensibiliser davantage la population au risque grave pour la santé que représente l'inactivité physique. Ont participé à la conférence de presse, de gauche à droite: le docteur Nick Busing, président du Collège des médecins de famille du Canada, le docteur Normand Gionet, président du conseil d'administration de l'ICRCPMV, Mme Cora Craig, présidente de l'ICRCPMV, et Mme Joyce Gordon, directrice exécutive de la Société de l'ostéoporose du Canada.

21 janvier, était axée sur les recherches effectuées par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV); les résultats de ces recherches ont paru dans le rapport *Données repères sur l'activité physique en 1997*. On a exposé à cette occasion les retombées de l'activité physique sur la santé et on y a mis en relief le coût de l'inactivité sur la santé et sur la qualité de vie des gens et pour le système canadien de soins de santé. →

### DANS LE PRÉSENT NUMÉRO

- 2 Personnes clés associées à l'élaboration du *Guide*
- 2 Stratégie de communication
- 3 Trousse d'outils de communication
- 3 Posez-les-nous simplement!



La conférence en question était animée par des organismes indépendants de santé respectés, l'ICRCPMV, le Collège des médecins de famille du Canada et la Société de l'ostéoporose du Canada, qui s'inquiètent du faible degré d'activité physique des Canadiens.

On prévoit tenir en février et en mars les autres événements médiatiques qui précéderont le lancement du *Guide*.

L'élaboration du *Guide* a jusqu'ici été un effort de collaboration auquel a participé, qu'a appuyé et dans lequel s'est engagé un vaste échantillon représentatif de gouvernements, d'organismes nationaux et provinciaux et d'autres intervenants qui ont tous à coeur de promouvoir la pratique par les Canadiens de saines activités physiques.

## Stratégie de communication

Nous avons élaboré une stratégie détaillée afin de fournir un cadre pour la planification et la réalisation efficace des activités de communication avant, pendant et après le lancement du *Guide*.

L'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada a retenu à contrat les services d'un cabinet de relations publiques primé pour l'aider à élaborer cette stratégie.

Cette dernière prévoit des objectifs et des activités de communication pour les trois phases du projet : l'avant-lancement, le lancement et l'après-lancement. Les objectifs de communication pour la phase actuelle d'avant-lancement sont les suivants :

- susciter à l'avance de l'intérêt pour le lancement du *Guide*;
- sensibiliser les gens aux questions relatives à la santé et aux coûts des soins de santé reliés à l'inactivité physique.

La stratégie inclut la mise au point d'outils clés pour aider les organisations qui devraient, selon nos prévisions, jouer un rôle dans la promotion et dans la distribution du *Guide*.

## Personnes clés associées à l'élaboration du Guide

### Comité directeur du Guide

Le Comité directeur du *Guide* se compose des sept personnes suivantes, qui sont chargées de superviser son élaboration :

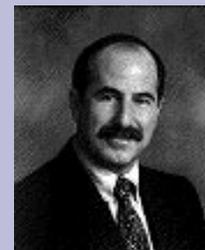
- Randy Adams, Unité de la condition physique et de la vie active, Santé Canada, coprésident;
- Angelo Belcastro, Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), coprésident;
- Cora Craig, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV);
- Joyce Gordon, Coalition d'une vie active pour les aînés;
- Bill Hearst, SCPE;
- Marj Keast, Conseil interprovincial du sport et des loisirs;
- Roger Passmore, Vie active Canada.

Les conseillers universitaires suivants jouent aussi un rôle important :

- Le docteur Claude Bouchard, Université Laval;
- Le docteur Larry Brawley, Université de Waterloo;
- La docteure Lise Gauvin;
- Le docteur Ray Shepard, Université de Toronto.



Randy Adams, B.Sc., M.B.A.,  
Coprésident, Comité directeur du  
Guide Unité de la condition physique  
et de la vie active, Santé Canada



Angelo Belcastro, Ph.D.,  
Coprésident, Comité directeur du  
Guide Société canadienne de  
physiologie de l'exercice



Liz Wong, graphiste,  
travaille actuellement  
à l'ébauche finale  
des illustrations pour  
le *Guide canadien  
d'activité physique  
pour une vie active  
et en santé.*

## Trousse d'outils de communication

De concert avec la SCPE, Santé Canada est en train de préparer pour aider les organisations à promouvoir et à distribuer le *Guide* une « trousse d'outils » de communication qui inclura les éléments suivants :

### Le bulletin « *Nouvelles du lancement* »

Pour vous fournir les plus récentes nouvelles sur le déroulement du projet de *Guide*, nous publierons *Nouvelles du lancement* plusieurs fois au cours des mois qui mèneront à son lancement au printemps.

### Des articles de fond

Santé Canada s'emploie actuellement à préparer une trousse d'articles de fond qui pourront être utilisés à l'intérieur de bulletins ou sur des sites Web pour répandre le bruit du lancement attendu du *Guide*.

Ces articles porteront sur les thèmes suivants : la parution du rapport Données repères sur l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, l'élaboration et le lancement du *Guide*, les conséquences de l'inactivité pour les enfants et les aînés et les retombées économiques de l'activité physique, ainsi que les milieux sociaux et physiques qui favorisent l'activité physique.

### Un manuel de communication et de promotion destiné aux partenaires

Ce manuel, qui aidera les partenaires à réaliser eux-mêmes leurs programmes de communication, inclura des modèles de communiqués de presse, de feuilles d'information et d'articles de fond qu'ils pourront inclure dans leurs bulletins ou dans leurs communiqués. Il renfermera aussi des études de cas qui mettront en relief des activités de communication couronnées de succès et qu'on y décrira pas à pas.

Le manuel, qui vise en dernière analyse à aider les organisations à déterminer les possibilités pour elles de participer aux activités de communication reliées au *Guide*, devrait être distribué à peu près au moment où le *Guide* lui-même sera lancé.

### Une vidéo promotionnelle

Cette vidéo de 10 minutes aidera ceux qui travaillent au niveau communautaire, comme les dispensateurs de soins de santé, les coordonnateurs des services de loisirs, les professionnels de la condition physique, les employeurs et les éducateurs, à promouvoir, à utiliser et à distribuer le *Guide* à l'intérieur de leur organisation et de leur milieu.

### Une affiche publicitaire

L'affiche fera connaître le *Guide* et indiquera le numéro 1-800 et l'adresse du site Web.

## Posez-les-nous simplement!

Vous avez des questions à poser au sujet de la production et du lancement du *Guide*, mais vous ne semblez pas y trouver de réponses? Posez-les-nous simplement! Transmettez vos questions et vos commentaires à « Posez-les-nous simplement » par courrier électronique (à l'adresse [Randy\\_Adams@hc-sc.gc.ca](mailto:Randy_Adams@hc-sc.gc.ca)) ou par télécopieur (au numéro (613) 941-6666) et nous en publierons certaines réponses dans le prochain numéro de *Nouvelles du lancement*.

Parlez fort et clairement; vos collègues sont à l'écoute. Voici quelques exemples de questions qui pourraient vous aider à commencer à poser les vôtres.

### 1 Comment le *Guide* canadien d'activité physique aidera-t-il les Canadiens?

Le *Guide canadien d'activité physique* fournira aux Canadiens des lignes directrices faciles à suivre pour profiter des retombées de l'activité physique sur la santé. Le document soulignera davantage l'importance d'une vie active, d'un mode de vie dans lequel on valorise et on intègre à son existence quotidienne l'activité physique, et clarifiera les retombées sur la santé du fait d'être actif physiquement (ainsi que les risques découlant de l'inactivité). Il sera particulièrement ciblé de façon à aider les gens inactifs à prendre les premières mesures qui les amèneront à faire de l'activité physique une partie agréable et importante de leur existence quotidienne.

### 2 En quoi le processus d'élaboration du *Guide* a-t-il jusque-ici consisté?

Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice se sont employés à élaborer le *Guide* de concert avec les provinces et avec les territoires et avec nombre d'organisations non gouvernementales. Des recherches ont montré que sur le plan de l'activité physique les Canadiens étaient dérouterés et qu'ils voulaient un guide utile et pratique, uniformisé, similaire au *Guide alimentaire canadien*.

Un comité directeur du *Guide* a supervisé son élaboration afin de voir à ce qu'il soit simple, pertinent et facilement lisible. On a mis à l'essai le contenu du document pour faire en sorte qu'il réponde aux besoins des Canadiens. →

Un groupe de chercheurs canadiens reconnus sur le plan international a en outre réalisé un processus d'examen scientifique spécialisé.

On en a aussi évalué des prototypes par l'entremise d'un processus national de mise à l'essai du concept, qui a inclus plus de 20 groupes de discussion, répartis dans l'ensemble du pays, composés de citoyens et de professionnels de la santé et de la condition physique, ainsi qu'une enquête auprès de plus de 150 organismes publics et bénévoles et d'intervenants professionnels.

Ce genre de processus d'élaboration axé sur la collaboration prend du temps, mais permet également de voir à ce qu'on mette à la disposition des intéressés l'outil approprié.

## 3 On offre depuis plus de 20 ans aux Canadiens beaucoup d'information sur la relation entre l'activité physique et la santé. En quoi le Guide encouragera-t-il « les téléphages » à modifier leur comportement?

Nous disposons aujourd'hui de preuves statistiques indiquant que l'inactivité peut entraîner des décès prématurés, des maladies

chroniques et des handicaps. De nouvelles recherches montrent également que même l'activité physique pratiquée modérément peut améliorer votre état de santé. N'importe quelle activité, aussi limitée soit-elle, fait une différence; la plupart des gens, en plus, peuvent en pratiquer une!

Avec le Guide, nous fournirons aux Canadiens l'information dont ils ont besoin pour décider de prendre soin de leur santé. L'activité physique est un déterminant clé de la santé et de la qualité de vie. L'inactivité physique est aussi dangereuse pour votre santé que le fait de fumer un paquet de cigarettes par jour!

Personne, évidemment, ne peut obliger « les téléphages » à devenir des gens actifs; il est cependant important que chaque Canadien comprenne les retombées de l'activité physique sur la santé et les conséquences néfastes de l'inactivité. Le Guide leur fournira également l'information dont ils ont besoin pour commencer à bouger davantage en intégrant l'activité physique à leur quotidien.

20 NEWS  
The Montreal Star/Thursday, January 22, 1998

### Canucks are lazy, inactive: Study

by SEAN DUNNAN  
OTTAWA

Two-thirds of Canadians are couch potatoes, a study says. The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

ALBERTA/CANADA  
FITNESS AND LIFESTYLE RESEARCH INSTITUTE

### Most Canadians are unfit, study says

MARK KENNEDY  
OTTAWA

The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive. The study also found that 63 per cent of Canadians are obese. The study was conducted by the National Health and Medical Research Council of Australia.

ACTUALITÉS

### Les Canadiens sont trop sédentaires

Plus de 63% de la population affiche une piètre condition physique, révèle une étude

JULES RICHER  
OTTAWA

Plus de 63% de la population canadienne est sédentaire, révèle une étude publiée hier par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. L'étude révèle également que 66% des Canadiens sont en surpoids.

Plus de 63% de la population canadienne est sédentaire, révèle une étude publiée hier par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. L'étude révèle également que 66% des Canadiens sont en surpoids.

Plus de 63% de la population canadienne est sédentaire, révèle une étude publiée hier par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. L'étude révèle également que 66% des Canadiens sont en surpoids.

LE PAYS

### 'Couch potato' life called health risk

Dr. Nick Brown, Chairman of Family Physicians of Canada

If you are inactive... the impact is on your health. Smoking a pack of cigarettes each day. A simple message that any activity is good, but more is better, has got to go to every Canadian.

Dr. Nick Brown, Chairman of Family Physicians of Canada

JULI 22 JANVIER 1998 LE JOURNAL DE MONTRÉAL

### Regarder la télé et fumer la cigarette : même résultat

OTTAWA — Bien installés dans leur fauteuil ou train de regarder la télévision ou de surfer sur Internet, deux Canadiens sur trois sont dangereusement inactifs. Et dans les faits, l'inactivité sur la santé a les mêmes effets qu'un paquet de cigarettes par jour, prévient l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

OTTAWA — Bien installés dans leur fauteuil ou train de regarder la télévision ou de surfer sur Internet, deux Canadiens sur trois sont dangereusement inactifs. Et dans les faits, l'inactivité sur la santé a les mêmes effets qu'un paquet de cigarettes par jour, prévient l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

OTTAWA

### Canadians shirk regular exercise

MARK KENNEDY  
OTTAWA

Two-thirds of Canadians are not getting enough exercise, a major new study has found. The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive.

Two-thirds of Canadians are not getting enough exercise, a major new study has found. The report, released yesterday by the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, found that 66 per cent of Canadians are inactive.

OTTAWA

### Les enfants sont les moins actifs

Le rapport concocté par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie révèle que les enfants québécois sont les moins actifs au Canada et que cette tendance peut avoir un effet négatif sur leur développement.

Le rapport concocté par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie révèle que les enfants québécois sont les moins actifs au Canada et que cette tendance peut avoir un effet négatif sur leur développement.

OTTAWA

### Les Canadiens sont encore trop sédentaires

Plus de 63% de la population canadienne est sédentaire, révèle une étude publiée hier par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

Plus de 63% de la population canadienne est sédentaire, révèle une étude publiée hier par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

La conférence de presse de janvier lors de laquelle a été rendu public le rapport Données repères sur l'activité physique en 1997 de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a entraîné une vaste couverture médiatique mettant en garde la population contre le risque important que représente l'inactivité pour la santé de nombre de Canadiens. Votre organisation peut jouer un rôle important également à l'intérieur des communications devant précéder le lancement du Guide. Veuillez inclure certains des fonds qui vous ont été adressés dans la même trousser que le présent communiqué à l'intérieur de vos propres véhicules de communication écrite et électronique pour préparer les gens au lancement du Guide canadien d'activité physique pour une vie saine et en santé.