

# Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

NUMÉRO 4, LE NUMÉRO DU MILLÉNAIRE

## Bonnes nouvelles!

Après le *Guide d'activité physique canadien* et le *Guide d'activité physique canadien pour les aînés*, vous pourrez bientôt consulter le *Plan de mise en œuvre pour une vie active au travail!*

Il s'agit d'un outil en ligne qui pourra vous aider à promouvoir les environnements de travail qui encouragent la vie active. Consultez à la page 11 pour savoir comment de tels environnements peuvent améliorer la santé et le moral des employés et augmenter le bénéfice net du même coup.

Les politiques et programmes de vie active sont une façon efficace, peu coûteuse et attentionnée de répondre aux appels à l'aide des employés qui doivent faire face aux défis associés à la gestion du stress lié au travail et tenter d'équilibrer leurs responsabilités personnelles et professionnelles.



Veillez distribuer le présent communiqué.

## Le lancement du *Guide* à l'intention des aînés fait du bruit

Si vous envisagez de passer votre retraite assis sur une chaise berçante les pieds bien au chaud dans vos pantoufles, repensez-y! Une version du *Guide d'activité physique canadien* destinée aux personnes de plus de 55 ans a été lancée le printemps dernier. Ce lancement a été souligné par une démonstration d'un groupe de danseurs à claquettes très habiles dont la moyenne d'âge était de 70 ans.



La troupe Oakville Happy Tappers à l'œuvre lors du lancement du *Guide pour les aînés* à Toronto au mois de mai dernier.

Prouvant que la pratique régulière d'une activité physique à tout âge s'avère la meilleure ordonnance qui soit pour une bonne santé et une vie autonome, la troupe Oakville Happy Tappers a volé la vedette lors du lancement national du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* qui s'est tenu au YMCA de la région de Toronto, le 13 mai dernier.

D'autres aînés étaient sur place pour offrir aux médias une démonstration d'activités physiques variées auxquelles les aînés canadiens peuvent s'adonner. Il y avait, entre autres, une fascinante classe de tai-chi; des membres de l'équipe de l'Association canadienne des jeux d'aînés étaient présents; venus de Gjoa Haven, collectivité située à 150 kilomètres au-dessus du cercle polaire arctique, des aînés inuits ont joué du tambour traditionnel et chanté pour marquer allégrement le rythme.

« C'est une belle époque pour les citoyens les plus âgés et expérimentés du Canada. La préparation d'un guide d'activité à l'intention des aînés, qui est le résultat d'efforts consciencieux concertés de la communauté scientifique, des groupes d'aînés et du gouvernement du Canada, est vraisemblablement une première mondiale. »

— Andrew Pipe, Collège des médecins de famille du Canada.

« Nous pouvons bien, nous les aînés, penser que nous sommes en santé. Toutefois, les faits sont que les deux tiers d'entre nous perdent de la force, de la souplesse et de l'endurance. Plus nous vieillissons, moins nous sommes actifs, explique Flora Dell, membre du Conseil consultatif des aînés et vice-présidente

(suite à la page 2)

(suite de la page 1)

de la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA). Aînés, rester assis est dangereux pour votre santé! »

Des représentants de Santé Canada et des deux partenaires responsables de l'élaboration du *Guide*, soit la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA), se sont également adressés aux équipes de télévision et aux photographes d'actualité qui étaient sur place.

« C'est à l'inactivité qu'il faut attribuer près de la moitié de la diminution des aptitudes des aînés à effectuer des tâches quotidiennes, comme porter des sacs d'épicerie, indique Ira Jacobs, responsable de la SCPE. Si on l'utilise selon les recommandations, le nouveau *Guide* conçu spécialement pour les aînés est ce qui se rapproche le plus d'une cure anti-âge. »

Des représentants du Centre canadien de l'activité et du vieillissement et du Collège des médecins de famille du Canada ont également fait des déclarations enthousiastes sur les bienfaits de l'activité quotidienne, bienfaits comprenant notamment le ralentissement du processus de vieillissement.

« Chaque jour, mes collègues voient les conséquences d'un pays qui est passé maître dans l'art de ne rien faire, explique Andrew Pipe, membre du Collège. Dans la situation actuelle, les Canadiennes et Canadiens de tout âge courent un sérieux risque de souffrir un jour d'une maladie du cœur, du diabète de maturité, du cancer du côlon, d'ostéoporose ou d'une dépression parce qu'ils ne mettent pas l'activité physique au rang de leurs priorités. »

Le *Guide d'activité physique pour les aînés* reprend les dernières découvertes en matière de recherche et indique que l'inactivité physique est le facteur de risque le plus répandu de mort prématurée et d'invalidité chez les Canadiennes et les Canadiens de tout âge. En fait, seulement 34 p. 100 des hommes et 29 p. 100 des femmes de plus de 55 ans consacrent au moins quinze minutes par jour à la pratique d'une activité physique.

« Le mouvement vers une vie active est très significatif pour les aînés canadiens, signale Allan Rock, ministre de la Santé. La préparation du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* s'avère un élément important de l'engagement pris par le gouvernement fédéral de veiller à ce que les Canadiennes et les Canadiens aient les outils nécessaires pour améliorer et maintenir leur santé. »

Le lancement a réussi à mettre le *Guide* sous le feu des projecteurs à l'échelle nationale et locale grâce à des reportages présentés à la radio, à la télévision et dans les journaux.

## Données encourageantes tirées d'un sondage sur le *Guide*

Un sondage visant à déterminer les réactions des gens qui commandent le *Guide d'activité physique canadien* grâce au numéro de téléphone sans frais a révélé des résultats extrêmement positifs : neuf Canadiens sur dix pensent que le service sans frais est « très utile » ou « assez utile ».

Le sondage de Santé Canada a été réalisé en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, le Groupe Everest et le Groupe Communication Canada. On y demandait à un échantillon aléatoire de 500 Canadiennes et Canadiens ayant commandé le *Guide* de commenter l'efficacité de la livraison, la facilité de compréhension et l'incidence à court terme sur les connaissances, les attitudes et les comportements en matière d'activité physique.

Voici d'autres faits révélés par le sondage :

- Voici comment la plupart des répondants **ont entendu parler du *Guide*** : magazines (21 %), télévision (20,2 %), journaux (14,5 %), médecins (7,9 %) et Internet (6,5 %).
- Les **délais de livraison** ont été de moins de deux semaines à partir de la commande pour 73,4 % des répondants.
- Sur dix personnes ayant commandé le *Guide*, six **l'avaient lu**.
- La presque totalité des répondants (98,6 %) ont déclaré que le *Guide* était **facile à comprendre**.
- Lorsqu'on a demandé aux répondants d'identifier (sans liste de suggestions) **les messages les plus importants** du *Guide*, les réponses les plus fréquentes ont été : « Il faut être actif pour rester en santé » (42,2 %), « Les suggestions d'activités » (18,5 %), « L'importance de l'activité physique régulière » (14,9 %) et « Toute activité physique, même modérée, est profitable » (14,2 %).
- Les trois quarts des répondants ont dit qu'ils **avaient appris quelque chose d'utile** grâce au *Guide* en plus de ce qu'ils savaient déjà à propos des différents aspects de l'activité physique et de la santé.
- Plus de 75 % des répondants ont déclaré qu'ils **avaient augmenté leur niveau d'activité physique** après avoir reçu le *Guide*.
- Environ 84 % des répondants **ont trouvé le *Guide* assez utile ou très utile**.
- Neuf répondants sur dix ont dit qu'ils **avaient conservé le *Guide***; 46,6 % des répondants **avaient déjà recommandé le *Guide* à d'autres personnes**.

Près de cinq millions d'exemplaires du *Guide d'activité physique canadien* ont été distribués grâce au service sans frais dans les douze mois qui ont suivi sa parution en octobre 1998. Pour plus d'information, communiquez avec <randy\_adams@hc-sc.gc.ca>.

# Mise à jour des activités promotionnelles du Guide

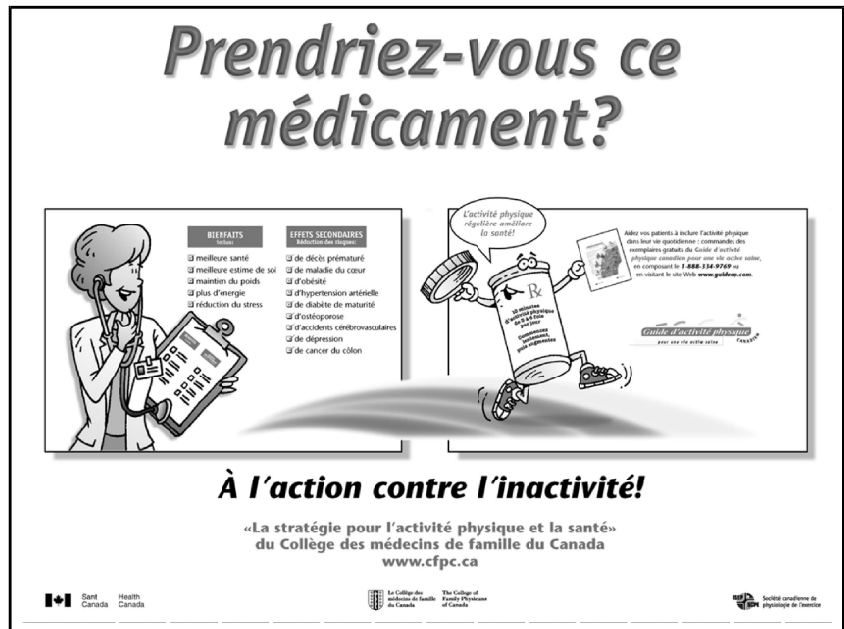
Pour donner suite au dernier numéro de *Nouvelles du lancement* publié au printemps dernier, voici d'autres exemples des façons dont les partenaires assurent la promotion et la distribution du *Guide d'activité physique canadien* et du *Guide pour les aînés*.

Pour nous transmettre de l'information sur les efforts déployés par votre organisme pour rendre le *Guide* et le matériel de communication connexe accessibles aux Canadiens, veuillez communiquer par courriel avec la rédactrice en chef de *Nouvelles du lancement* à l'adresse suivante : <bkitchen@on.aibn.com>.

Les **Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada** (VON Canada) ont envoyé de l'information au sujet du *Guide* aux 71 succursales de VON Canada et ont joint un exemplaire du *Guide*, avec les politiques concernant son utilisation, à un manuel révisé destiné au personnel (Personal Support Worker's Manual).

Le **Collège des médecins de famille du Canada** (CMFC) a entrepris une importante distribution du *Guide* et de son *Cahier d'accompagnement* en les joignant comme encart dans son populaire journal *Le Médecin de famille canadien*. Plus de 30 000 exemplaires ont été envoyés à des médecins dans tout le pays. Le *Guide* et le nouveau *Guide pour les aînés* ont aussi été distribués à Victoria au mois de mai, lors de l'Assemblée scientifique annuelle nationale du CMFC.

Le CMFC a aussi distribué une nouvelle affiche bilingue, *Prendriez-vous ce médicament?*, destinée aux salles d'examen et salles d'attente des médecins (voir illustration ci-jointe). On y encourage les patients à devenir actifs et à se procurer le *Guide*! Les affiches ont été distribuées avec le numéro d'octobre du *Médecin de famille canadien*, et on retrouve un texte dans le numéro de décembre à l'appui de l'objectif portant sur la réduction des niveaux d'inactivité de 10 p. 100 d'ici 2003. (Remarque : une quantité limitée d'affiches du CMFC sont disponibles selon le principe du premier arrivé premier servi au numéro sans frais du *Guide* : 1-888-334-9769.)



L'**Association canadienne de santé publique** (ACSP) a publié un article sur le *Guide* dans son bulletin d'information pour les membres *ACSP Sélection Santé*, qui est distribué à plus de 2 000 professionnels de la santé au Canada et à l'étranger.

**ParticipACTION** a reçu de Santé Canada le mandat de mettre sur pied une campagne de promotion du *Guide d'activité physique canadien* au moyen de communiqués d'intérêt public. Rédigés dans les deux langues, les communiqués ont été envoyés à la presse écrite de tout le pays. Ils avaient un sujet commun : encourager les Canadiens à devenir actifs et à se procurer le *Guide* en composant le numéro sans frais ou en visitant le site Internet.

La **Fondation des maladies du cœur du Canada** a distribué le *Guide* à ses divisions provinciales et à ses sections régionales, et plusieurs ont incorporé le matériel à des ateliers sur la vie active destinés aux personnes âgées qui ont survécu à un accident cérébrovasculaire ou à une crise cardiaque.

L'**Académie canadienne de médecine sportive** s'active à distribuer de l'information sur le *Guide* et le *Cahier d'accompagnement* à ses membres, qui sont des médecins,

(suite à la page 5)

## Activités des concepteurs du *Guide*

De son côté, **Santé Canada** a intégré le *Guide* et le *Cahier d'accompagnement* dans la trousse d'inscription de 1 500 représentants de 66 pays lors de la Conférence mondiale sur le vieillissement tenue récemment à Montréal.

De plus, le Ministère a fourni du matériel au sujet du *Guide* lors de trois autres événements importants : le Manitoba Summit on Healthy Active Living; le sommet du Projet de plan d'action sur la vie active de la CVAA; la Marche du monde, où la version pour aînés du *Guide* était aussi présentée.

Le printemps dernier, le sous-ministre de Santé Canada, David Dodge, a traité spécifiquement du *Guide pour les aînés* dans une allocution sur l'activité physique et la santé présentée à Victoria à l'occasion de l'Assemblée scientifique annuelle du Collège des médecins de famille du Canada. « Non seulement l'inactivité physique contribue-t-elle aux maladies chroniques et à la perte d'autonomie – en réduisant la qualité de vie et la capacité de fonctionner des personnes âgées –, mais elle est aussi un lourd fardeau pour le système de santé public », a souligné M. Dodge.

« Une étude approfondie publiée en 1998 a conclu que les personnes inactives coûtent 300 \$ de plus en soins de santé par personne, par année, que les personnes actives. Extrapolez ces chiffres sur les prochaines années – avec notre population vieillissante – et vous pourrez commencer à comprendre les enjeux. »

En ce qui concerne le matériel promotionnel, Santé Canada a produit de nombreux présentoirs axés sur le nouveau *Guide pour les aînés*, qui pourront être empruntés temporairement à l'occasion de conférences, ateliers, etc. aux bureaux suivants :

### Bureaux régionaux de Santé Canada

Région de l'Atlantique : (902) 426-2038

Région de l'Ontario : (416) 973-4389

Région du Manitoba et de la Saskatchewan : (204) 983-2508

### Bureaux provinciaux-territoriaux

Nouvelle-Écosse : (902) 424-7658

Île-du-Prince-Édouard : (902) 368-6449

Nouveau-Brunswick : (506) 453-3193

Terre-Neuve : (709) 729-5281

Québec : (418) 646-6647

Manitoba : (204) 945-4405

Saskatchewan : (306) 933-5743

Alberta/T.N.-O. : (780) 427-6949

Yukon : (867) 667-3778

T.N.-O. : (867) 873-7245

Colombie-Britannique : (250) 356-0402

### Bureaux nationaux

Bureau national de Santé Canada : (613) 941-0377

Société canadienne de physiologie de l'exercice : (613) 234-3755

Jusqu'à aujourd'hui, plus de 6 millions d'exemplaires du *Guide* et plus de 1 million d'exemplaires du *Guide pour les aînés* ont été distribués à l'échelle nationale. Pour sa part, le site Internet du *Guide* <[www.guideap.com](http://www.guideap.com)> a reçu plus de 150 000 visites depuis sa création.

Au mois d'octobre, la **Société canadienne de physiologie de l'exercice** (SCPE) a lancé une nouvelle affiche intitulée « Les avantages de l'activité physique pour la santé et la condition physique », avec l'aide financière de l'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada. Cette affiche colorée, qui peut être utilisée dans la classe, le laboratoire, la salle d'examen, le gymnase ou le centre de loisirs, y va d'illustrations démontrant le temps et l'effort nécessaires pour en retirer des bienfaits.

Outil de counselling efficace, l'affiche présente de l'information d'avant-garde tirée du *Guide* ainsi que des diagrammes traditionnels d'entraînement indiquant la fréquence cardiaque cible. Pour obtenir plus de renseignements sur la façon de se procurer l'affiche, composez le numéro sans frais 1-877-651-3755 ou visitez le site Internet de la SCPE <[www.csep.ca](http://www.csep.ca)>.

La SCPE travaille encore à la coordination de la distribution des outils de promotion du *Guide*, quelques nouveaux articles ayant été ajoutés à la ligne de produits. On retrouve maintenant des sacs bananes, des épinglettes et des lacets, en plus des t-shirts, tapis de souris, aimants pour le frigo, tasses et outils pour présentateurs déjà disponibles. Ces vêtements et articles aux couleurs attrayantes peuvent vous aider lors des activités de promotion à inciter les Canadiens et Canadiennes à être actifs à leur façon, tous les jours, à tout âge! Pour commander ces articles, veuillez communiquer avec la SCPE au numéro mentionné ci-dessus.

Voici quelques-unes des activités menées par la **Coalition d'une vie active pour les aînés** afin de faire la promotion du *Guide* : coécrire un article publié dans le journal *Le Médecin de famille canadien*; distribuer aux membres provinciaux et nationaux de la CVAA un bulletin de renseignements pour faciliter la sensibilisation du public au *Guide*; distribuer des outils de promotion du *Guide* lors de quatre conférences traitant du vieillissement ainsi qu'au comité habilitant de l'Année internationale des personnes âgées, qui représente plus de 30 organismes desservant les aînés.

(suite de la page 3)

des stagiaires de deuxième cycle en médecine, ou des étudiants en médecine, spécialisés en médecine sportive.

Dans le cadre du **Projet d'action communautaire de vie active**, la région de Durham en Ontario utilise le *Guide* dans son programme « Former le formateur » pour rejoindre les dirigeants communautaires. Ce programme, axé à l'origine sur une alimentation saine, traite aussi maintenant de vie active saine pour le bénéfice de ses participants, qui sont des moniteurs en conditionnement physique et d'autres professionnels de la santé tels que des physiothérapeutes, des chiropraticiens et des psychologues.

Le programme a fourni au Projet d'action communautaire l'occasion de souligner l'importance des personnes influentes dans les communautés axées sur la santé et l'activité physique, c'est-à-dire celles qui aident les autres Canadiens à faire le premier pas ou qui encouragent les nouveaux adeptes à continuer. Le programme a aussi distribué 1 200 *Guides* avec un bulletin comme encart afin que les lecteurs puissent indiquer dans leurs réponses qui les aide à rester en forme et où ils ont eu de l'information au sujet de la vie active. Une enveloppe préadressée et préaffranchie leur était fournie pour faciliter le renvoi des bulletins. Il est à noter que le taux de retour était de 10 p. 100 vers la mi-automne.

Un autre facilitateur du Projet rapporte avoir tenu, de concert avec un promoteur de l'activité physique de la Middlesex London Health Unit, une rencontre communautaire pour inviter les gens à faire de l'exercice en 1999, et ils ont utilisé le *Guide d'activité physique*. Le *Guide* a aussi été utilisé lors d'un autre atelier informel destiné cette fois aux personnes inactives. Plus de 60 personnes ont participé à l'atelier afin de s'informer des différents volets de la forme physique, regarder la bande vidéo du *Guide* et discuter de façons de surmonter les obstacles qui empêchent la pratique régulière de l'activité physique. Les participants se sont fixé des objectifs raisonnables d'activité physique, qui leur ont été rappelés six semaines plus tard au moyen de cartes de suivi visant à les aider à demeurer sur la bonne voie.

Le facilitateur a su que le projet avait réussi quand, récemment, une serveuse de chez Starbucks l'a reconnu et lui a dit que l'atelier « avait changé sa vie », qu'elle participait depuis à un programme de marche quotidienne et qu'elle se sentait mieux que jamais!

L'**Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie** (ICRCPMV) a envoyé par la poste des exemplaires du *Guide* aux abonnés de son service *Dossier de la recherche*. *Dossier de la recherche* publie régulièrement des sommaires de recherche d'une page sur les plus récentes découvertes rapportées dans la littérature scientifique. L'Institut résume les articles en de courts textes de lecture facile qui donnent aux professionnels et aux décideurs politiques les plus récentes

informations sur les découvertes en recherche concernant l'activité physique et la santé.

La **Fondation canadienne medic-alert** utilise le *Guide* et le matériel associé dans le cadre de son programme de perfectionnement du personnel afin d'augmenter la sensibilisation aux besoins spécifiques des aînés.

**YMCA Canada** utilise pour sa part le *Guide* dans le cadre de tous ses programmes nationaux de formation au service, qui comprennent des discussions sur les obstacles à une vie active et des conseils pratiques pour commencer à bouger. L'information du *Guide* fait maintenant aussi partie des manuels de Fitness and Aquatic Leadership du YMCA, et des exemplaires du *Guide* ont été distribués aux YMCA et YWCA de tout le pays. Le YMCA souligne aussi que le *Guide* est utilisé à titre de matériel de formation pour les fonctionnaires municipaux du Nord de Prince George et qu'il a été utilisé lors de la formation et des pauses de vie active à la Conférence annuelle de l'Institut des administrateurs publics à Fredericton, au Nouveau-Brunswick, au mois de septembre.

L'**Association pour la prévention des accidents industriels** (APAI) a distribué le *Guide* original à 40 000 de ses entreprises adhérentes, qui sont des moyennes et grandes entreprises industrielles de l'Ontario. Le *Guide* et le *Guide pour les aînés* ont aussi été envoyés avec le bulletin d'information de l'APAI, *Accent on Health*, aux 1 000 bénévoles de l'organisme.

La **Société d'arthrite du Canada** se sert du *Guide* dans le cadre de son programme d'initiative personnelle de l'arthrite, un cours de six semaines dirigé par des bénévoles qui aident les personnes à gérer leur arthrite.

L'**Association des infirmières et infirmiers du Canada** (AIIC) a commencé à travailler à un projet sur l'activité physique et la santé, en partenariat avec Santé Canada. Le projet vise entre autres à consacrer la Semaine nationale des soins infirmiers en mai 2000 au thème « Relevez la défi – soyez actifs ». On entend inciter les infirmières et infirmiers à faire de l'activité physique, et les aider à aider leurs patients à faire de l'activité physique pour améliorer leur santé. Le *Guide* servira d'outil de base dans tous les volets du projet.

**La Voix – Le Réseau canadien des aînés** s'adresse aux dirigeants dans le domaine du vieillissement au Canada et distribue le *Guide* et le matériel associé aux organisations pour aînés à l'échelle régionale, provinciale et nationale, dans toutes les provinces et tous les territoires. Un nouveau site Internet La Voix <www.lavoix.ca> a aussi été inauguré le 1<sup>er</sup> octobre en reconnaissance de la Journée internationale des personnes âgées, et on travaille à relier le site à ceux d'autres organismes du domaine de la santé, tel que le site du *Guide*.

# Mise à jour des activités des représentants provinciaux-territoriaux

Voici les dernières nouvelles sur les activités menées par des représentants provinciaux et territoriaux afin d'assurer la promotion et la distribution du *Guide* et du matériel associé :

Roger Duval du **Nouveau-Brunswick** nous indique que son ministère des municipalités distribue le matériel promotionnel du *Guide* à des foires et stands sur la santé, à des personnes demandant des séances de counselling sur la façon d'avoir une vie plus active, et à la fin d'un discours-programme ou d'un atelier.

Roger utilise même le *Guide* lors d'un jeu introductif qu'il appelle « Dernière personne à être debout », dans lequel on demande à chacun de se lever et de répondre oui ou non à des questions sur son mode de vie, élaborées à partir du *Guide*. Chaque personne qui répond non doit s'asseoir jusqu'à ce que celle qui a le mode de vie le plus actif soit encore debout. (Par exemple, « Transportez-vous fréquemment vos sacs d'épicerie jusqu'à votre voiture plutôt que d'utiliser le service de livraison? » et « La dernière fois que vous avez dû vous rendre au marché de votre quartier, avez-vous choisi de vous y rendre à pied, à la course ou à bicyclette plutôt que de prendre la voiture? ») Ce jeu permet d'interagir lors de réunions, conférences ou ateliers, et c'est une excellente activité de sensibilisation à son propre mode de vie.

Michael Arthur de la Commission des sports et loisirs de la **Nouvelle-Écosse** dit qu'il a participé à quelques entrevues radiophoniques au sujet de la vie active et qu'en plus, le *Guide* a été distribué à toutes les écoles secondaires provinciales par l'entremise du ministère de l'Éducation, aux services de santé régionaux et communautaires par le ministère de la Santé, et aux groupes de sports et de loisirs par sa Commission. La Commission a aussi accordé une subvention au FACA-NS (équivalent provincial de la SCPE) pour la promotion du *Guide*.

Jim Evanchuk du **Manitoba** est heureux d'annoncer que 210 000 exemplaires du *Guide* ont été distribués dans toute la province comme encart dans le *Winnipeg Free Press*. En outre, 90 000 exemplaires du *Guide* ont été distribués en même temps que le Guide ÉtéActif.

Art Lord de la Sport and Recreation Unit de la **Saskatchewan** a envoyé des exemplaires du *Guide*, du *Cahier d'accompagnement* et de l'affiche à de nombreux organismes de santé publique, de nutrition et de loisirs, ainsi qu'à la Federation of Saskatchewan Indian Nations.

En **Alberta**, Alfred Nikolai dit que son ministère a distribué des milliers d'exemplaires du *Guide* par l'entremise du Alberta Center for Well-Being et des huit centres régionaux Fit for Life.

Dans les **Territoires du Nord-Ouest**, Gary Shauerte et son équipe ont préparé plus de 200 trousse de lancement du *Guide* pour toutes les administrations locales, tous les centres de santé communautaire et autres professionnels de la santé qui travaillent avec les personnes âgées. Cette pochette contenait une lettre de présentation signée par le ministre des Affaires communautaires et municipales et par le ministre de la Santé et des Services sociaux, qui encourageaient les destinataires à utiliser le matériel pour mettre en valeur les initiatives existantes ou élaborer de nouveaux programmes pour les personnes âgées. Chris Szabo, président de Sport and Recreation Programs, a aussi participé à une entrevue diffusée par la SRC dans tous les T.N.-O. portant sur l'aide qu'on peut apporter aux aînés pour qu'ils fassent les premiers pas vers une vie active.

Karen Thomson du **Yukon** raconte que trois articles portant sur la nouvelle stratégie en matière de vie active du territoire et le lien entre l'activité physique et les avantages pour la santé ont été publiés dans des journaux régionaux des quatre coins du territoire. Un de ces articles raconte l'histoire d'un homme du Yukon âgé de 52 ans qui a décidé de parcourir l'autoroute de l'Alaska à bicyclette, et qui fait environ 200 km par jour à la poursuite de son objectif. Un autre article explique comment les petites communautés isolées peuvent rester en forme en pratiquant des activités traditionnelles : cueillir des canneberges, chasser le caribou, pêcher, couper du bois et transporter de la glace dans les maisons pour en faire de l'eau potable pour l'hiver.

## Élaboration du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les enfants et les jeunes*

Une troisième version du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* est en cours d'élaboration. On y tiendra compte des besoins particuliers des enfants et des jeunes Canadiens en matière de santé.



Les coauteurs du *Guide pour les enfants et les jeunes*, Michael Sharrat de l'université de Waterloo et Marina Reece de Santé Canada, expliquent les prochaines étapes au comité directeur du nouveau *Guide*.

Pour faire suite aux lancements réussis du *Guide* et du *Guide pour les aînés*, la nouvelle version destinée aux enfants et aux jeunes tentera d'aborder le problème crucial du manque d'activité physique chez les jeunes Canadiens.

Les deux tiers des enfants du Canada ne font pas suffisamment d'activité physique pour grandir et se développer dans des conditions optimales. Les enfants et les jeunes passent également de plus en plus de temps assis à regarder la télévision, à jouer avec des jeux électroniques ou à naviguer sur Internet au lieu de faire de l'activité physique. Le niveau d'inactivité est à peu près le même pour les enfants (de 5 à 12 ans) et les jeunes (de 13 à 17 ans). De façon générale, les filles sont plus inactives que les garçons, surtout à l'adolescence (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1998).

En fait, une étude récente publiée par le *Journal de l'Association médicale canadienne* indique que l'enfant canadien moyen passe de trois à cinq heures par jour devant la télévision. Cela vient s'ajouter aux cinq à sept heures que la plupart des enfants passent assis à l'école, cinq jours par semaine.



Le nouveau *Guide* est élaboré par Santé Canada avec la collaboration de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Le contenu du *Guide pour les jeunes* sera fondé sur les principes exposés dans le *Guide* original, mais il reflétera également les besoins et les intérêts en matière de santé propres aux enfants et aux jeunes en période de croissance.

Un Comité consultatif national composé de spécialistes représentant les principaux organismes pour les enfants et les jeunes a été mis sur pied afin d'orchestrer le processus d'élaboration. Les deux réunions tenues jusqu'à maintenant ont permis d'établir le mandat et les principes directeurs du Comité et de déterminer un chemin critique en vue d'un lancement possible à la fin de l'an 2000 ou au début de 2001.

De plus, le Comité a choisi comme public cible les enfants, les adolescents, les parents, les professeurs, les médecins et les dirigeants communautaires.

(suite à la page 8)

### NOUVELLES BRÈVES

#### L'activité physique pour les enfants et les jeunes

- ✓ Les deux tiers des enfants canadiens ne font pas suffisamment de sport pour grandir et se développer dans des conditions optimales.
- ✓ Voici quelques-uns des obstacles qui empêchent les enfants de faire de l'activité physique : le stress lié à la performance, la pression exercée par les parents vers l'excellence, l'absence de plaisir, le manque de temps pour jouer, les occasions limitées de s'améliorer et l'insatisfaction en regard de l'entraîneur ou du moniteur.
- ✓ La probabilité qu'un jeune ne fume jamais est directement liée au niveau d'activité physique : plus de 80 p. 100 des Canadiennes et des Canadiens actifs âgés de 10 à 24 ans n'ont jamais fumé.
- ✓ Les filles qui pratiquent un sport courent 92 p. 100 moins de risques de consommer de la drogue et 80 p. 100 moins de risques de vivre une grossesse non désirée que les filles inactives.
- ✓ Vingt-cinq pour cent des enfants canadiens font de l'embonpoint, et ce chiffre augmente sans cesse.
- ✓ Selon un sondage Gallup réalisé en 1998, 74 p. 100 de la population canadienne appuie la mise en œuvre d'un programme d'éducation physique quotidien de 30 minutes dans les écoles. Cependant, seulement 10 p. 100 des 15 800 écoles du pays offrent à leurs élèves un programme d'éducation physique sérieux chaque jour.

Sources : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Sport Nova Scotia et Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

## Comité consultatif sur le Guide pour les enfants et les jeunes

Le Comité consultatif national qui est en charge de l'élaboration du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes* comprend :

- D' Michael Sharrat (coprésident) – Université de Waterloo, département de kinésiologie
- Morina Reece (coprésidente) – Unité de la condition physique et de la vie active, Santé Canada
- Bill Hearst – Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)
- Guy Tanguay – Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)
- Cora Craig – Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV)
- D<sup>re</sup> Claire Leblanc – Société canadienne de pédiatrie
- Bryna Kopelow – Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS)
- Neil Semenchuk – Association canadienne des parcs et loisirs (ACPL)
- D' Larry Brawley – Université de Waterloo, département de kinésiologie et département de gérontologie et d'études sur l'hygiène
- D' Oded Bar-Or – Université McMaster/Pediatric Chedoke Hospital, centre d'exercice et de nutrition pour les enfants
- Scott Ogilvie – Fondation des maladies du cœur du Canada
- Michael Jacino – Santé Canada (Division des partenariats et du marketing)
- Paula Hadden-Jokiel – Santé Canada (Division de l'enfance et de la jeunesse)
- Michael Arthur – Représentant des provinces et des territoires

(suite de la page 7)

Deux études scientifiques ont également été commandées et exécutées. La première a été réalisée par le D' Larry Brawley, de l'université de Waterloo; elle portait sur les facteurs psychosociaux liés à l'activité physique chez les enfants et les jeunes. La seconde a été réalisée par le D' Oded Bar-Or, de l'université McMaster, et elle portait sur les facteurs biologiques.

La prochaine étape du processus d'élaboration consistera à approfondir les bases scientifiques sur lesquelles reposera le *Guide*. Les études scientifiques seront alors revues par un groupe de pairs de différents pays, et un cadre d'évaluation sera élaboré. L'étape suivante visera à créer et à mettre à l'essai une ligne de produits, et à établir un plan pour distribuer cette dernière.

Enfin, la dernière étape avant le lancement sera consacrée à l'élaboration d'une stratégie de communication dynamique permettant de souligner les objectifs, les défis et les jalons de la mise en œuvre et de l'exécution du plan de promotion du nouveau *Guide*.

Les prochains numéros de *Nouvelles du lancement* présenteront des mises à jour et des informations concernant l'élaboration du *Guide pour les enfants et les jeunes*.

## La tournée des salles de rédaction stimule la couverture médiatique du Guide

« Lisez ceci et marchez », « La vie active commence dès l'enfance » et « Selon un groupe de pression, les mollassons qui passent leur temps devant la télé mettent leur santé en jeu » ne sont que quelques-uns des gros titres parus à la suite d'une tournée nationale des salles de rédaction entreprise par plusieurs organismes qui appuient le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

Le but de l'initiative était à la fois de fournir aux rédacteurs en chef des quotidiens canadiens de l'information détaillée et personnalisée sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé et de promouvoir le *Guide* comme outil gratuit visant à aider la population canadienne à s'engager sur la voie d'une meilleure santé.

La couverture médiatique qui a suivi cette tournée n'est qu'un autre moyen de faire davantage connaître les risques liés à l'inactivité et d'inciter la population, les organismes, les collectivités et les pouvoirs publics à prendre des mesures afin d'atteindre l'objectif de réduction du pourcentage de Canadiennes et de Canadiens inactifs de 10 p. 100 d'ici 2003. Cet objectif a été établi conjointement en 1997 par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, des loisirs et des sports.

La tournée des salles de rédaction a été organisée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Des représentants du Collège des médecins de famille du Canada, de Vert l'action et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice ont également participé aux rencontres avec les éditorialistes et les chroniqueurs de la santé.

Les rédacteurs en chef qui ont participé à la tournée pancanadienne des principaux médias ont été très réceptifs lorsqu'on leur a demandé de nous laisser parler à leurs journalistes du problème de l'inactivité physique en tant que risque considérable pour la santé. Nous avons rencontré des journalistes de quatorze quotidiens, y compris le *Globe & Mail*, dans dix provinces.



# Un guide et les outils connexes jettent les fondations de la campagne ÉtéActif 2000

Dans le cadre de la campagne nationale ÉtéActif 1999 de Santé Canada, on a ajouté de nouveaux outils à l'éventail des ressources liées à l'activité physique. La campagne s'est déroulée du 14 mai au 11 juin pour donner le coup d'envoi à la saison estivale. On a fourni beaucoup de conseils et d'idées aux dirigeants des collectivités de tout le pays pour trouver des moyens amusants et uniques de faire bouger plus souvent les Canadiennes et les Canadiens.

Un des outils les plus en demande a été le nouveau registre des activités « défi personnel » qui a été utilisé par les participants pour noter le type et la durée des activités pratiquées pendant une période de deux semaines. Les registres remplis ont alors été inscrits au concours national « Défi personnel ÉtéActif ». Quelque 100 prix amusants ÉtéActif ont été remis aux heureux gagnants venant de partout au Canada. Les autres outils comprenaient, entre autres, des feuilles d'information sur les mesures à prendre pour encourager l'activité physique en milieu de santé publique, en milieu de travail, dans les écoles et au sein des communautés. La campagne 2000 s'inspirera de ces réussites.

« Les réactions provinciales et territoriales à l'approche du défi personnel ont été extrêmement positives, signale Joe Doiron à Santé Canada. Le registre des activités a aidé les participants à planifier leurs activités et à suivre leurs progrès. Ce concept a été une réussite totale et a permis de motiver les participants, peu importe leur niveau de condition physique. »

Un autre élément clé de la campagne résidait dans le fait qu'elle était liée au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, en version originale et pour les aînés. Les guides sont les toutes premières directives nationales en matière d'activité physique; ils ont été conçus pour aider les Canadiennes et les Canadiens à améliorer leur santé grâce à



la pratique régulière de l'activité physique. Un registre des activités semblable au registre des activités « défi personnel » d'ÉtéActif se trouve au dos de la section centrale détachable de tous les cahiers d'accompagnement du *Guide*.

On a demandé aux dirigeants d'ÉtéActif d'encourager les participants à se procurer un exemplaire gratuit du *Guide* dans les bureaux des partenaires officiels, ou encore en composant un numéro sans frais (1-888-334-9769) ou en consultant le site Internet du *Guide* à l'adresse <[www.guideap.com](http://www.guideap.com)>.

En 1999, la campagne nationale ÉtéActif était appuyée par divers organismes, notamment des écoles, des associations communautaires, des maisons de retraite, des clubs de conditionnement physique, des services de loisirs, des entreprises, des organismes liés à la santé, des administrations municipales et provinciales ainsi que des clubs de services.

Ce niveau de participation n'aurait pu être atteint sans le travail inlassable et le dévouement de tous les représentants provinciaux et territoriaux d'ÉtéActif et des organismes nationaux qui ont aidé à la planification, à la distribution et à la mise en œuvre de cette dynamique campagne annuelle.

Le concept ÉtéActif a été appuyé de façon massive par les écoles. Dans les grandes et les petites collectivités, les professeurs ont organisé des programmes comportant des activités d'envergure comme des parties de soccer, des marches collectives, des

courses de relais, des journées de plein air et des concours de danse. Certaines activités ont même dépassé les murs des écoles en tirant parti des occasions que les étudiants, leurs parents et leurs voisins ont de pratiquer une forme d'activité physique. Dans certains cas, l'effet provoqué par ces activités s'est poursuivi bien après la fin de l'année scolaire.

La publicité entourant la campagne a également fait comprendre davantage l'importance de l'activité physique pour améliorer sa santé; en outre, elle a sensibilisé la population canadienne à la vaste gamme d'activités qui peuvent être pratiquées. De cette façon, ÉtéActif a atteint son objectif qui consistait à inciter la population canadienne à être plus active.

Bien qu'il soit difficile d'estimer avec précision le nombre exact de personnes qui ont participé à l'ensemble des initiatives liées à ÉtéActif, les représentants des provinces et des territoires déclarent que de nombreuses activités ont soulevé un intérêt accru cette année.

On croit que le dynamisme continuera de croître grâce à une approche coordonnée de la planification et de la mise en œuvre des campagnes à venir. De l'information sur la campagne nationale ÉtéActif 2000 qui se déroulera du 12 mai (Journée de l'espadrille) au 20 juin sera disponible au début du mois de mars. Pour en savoir davantage, communiquez avec <[joe\\_doiron@hc-sc.gc.ca](mailto:joe_doiron@hc-sc.gc.ca)>.



# De la formation aux médias pour promouvoir la vie active

**P**artout au Canada, une série d'ateliers d'une journée portant sur l'utilisation optimale des médias dans la promotion de la vie active aide les dirigeants qui travaillent au niveau local, provincial et territorial à améliorer leurs techniques de communication.

« Rejoindre les bonnes personnes avec le bon message grâce aux bons médias », tel est le thème principal des ateliers de l'automne. Mis de l'avant par le Comité consultatif des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, ces ateliers sont issus d'un effort conjoint de Santé Canada et de chaque province ou territoire.

« Au moment où les gouvernements collaborent à de nombreuses stratégies intégrées visant à réduire l'inactivité physique des Canadiennes et des Canadiens d'ici 2003, nous devons améliorer la façon dont nous utilisons les médias pour informer et sensibiliser la population », selon Joe Doiron de Santé Canada, l'organisateur du projet et l'un des quatre animateurs des ateliers.

« De plus, les gouvernements comprennent qu'ils doivent coordonner leurs efforts dans ce domaine; ils doivent utiliser les médias de façon à faire passer des messages qui se complètent les uns les autres et appuient les initiatives mises de l'avant par les différents partenaires, explique M. Doiron. La coordination est le thème principal des ateliers. »

« Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas de demander aux gouvernements et aux organismes non gouvernementaux avec lesquels ils travaillent de se rallier à une autre stratégie nationale pour les médias. Il s'agit plutôt d'inviter ces organismes à participer à une tribune de communication commune mais souple, qui reconnaît leur rôle, leurs responsabilités et la façon dont ils abordent les communications. »

Les membres des organismes gouvernementaux et communautaires ayant participé aux ateliers ont découvert que pour être pleinement efficace, la promotion médiatique des avantages d'un mode de vie actif doit s'articuler autour des réponses aux questions de base suivantes :

- À qui s'adresse-t-on?
- Quels sont les messages à communiquer?
- Quels médias devraient être utilisés?

## Principes directeurs des activités relatives aux médias

Afin de favoriser une efficacité optimale des activités médiatiques, le Comité consultatif des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique a convenu des principes directeurs suivants :

- La synergie, l'intégration et la coordination des différents types et niveaux d'interventions et d'activités relatives aux médias sont essentielles s'il faut compter sur des changements significatifs de comportement pour réaliser l'objectif de réduction de l'inactivité de 10 p. 100.
- La synergie entre les divers partenaires est possible tant que la coordination et l'intégration sont d'abord réalisées par des organismes fédéraux, provinciaux et territoriaux.
- Les partenaires locaux qui créent et offrent des possibilités de vie active pourront travailler en synergie avec d'autres organismes seulement si on leur fournit les outils pour le faire et des occasions de le faire.

La formation offerte aux participants aux ateliers leur permet d'établir un cadre d'action pour élaborer la stratégie de relations avec les médias de leur organisme. Cette formation leur donne l'occasion d'apprendre à :

- effectuer une segmentation de la population canadienne afin de satisfaire les besoins particuliers de chaque groupe;
- élaborer des messages et des thèmes concis;
- choisir les meilleurs types de médias pour rejoindre des groupes particuliers;
- collaborer avec les médias pour qu'ils couvrent une initiative ou un événement liés à la vie active.

Les ateliers aideront les participants à exposer le rôle que joue leur organisme dans la promotion de la vie active et de toute autre initiative ou de tout autre produit comme le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

(suite à la page 11)

(suite de la page 10)

Jusqu'à maintenant, des ateliers ont eu lieu dans la plupart des provinces et des territoires.

« L'initiative du Comité consultatif des ministres dont ce projet est issu vise à établir un cadre d'action permettant de planifier les communications fédérales, provinciales et territoriales conjointes à l'appui du plan de travail lié à l'objectif de réduction de 10 p. 100 », dit M. Doiron.

« Le travail des organismes non gouvernementaux en regard de l'objectif de 10 p. 100 revêt dès lors une grande importance », ajoute-t-il.

« C'est pourquoi nous avons dès le départ planifié d'offrir un atelier aux représentants des organisations nationales volontaires après la tenue des ateliers provinciaux. Les organisations nationales volontaires ont reçu une lettre les invitant à participer à cet atelier, qui aura lieu à Ottawa, le 9 mars. »

En plus de M. Doiron, les animateurs des ateliers sont Angèle Beaulieu, agente des communications pour l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, François Lagarde, consultant en marketing social et en communication, et Art Salmon, directeur technique national de ParticipACTION.

Les ateliers offrent également accès à une vaste base de données sur les habitudes médiatiques des Canadiennes et des Canadiens dans 25 marchés au Canada. De plus, les participants obtiennent des informations particulières sur la portée nationale, régionale et provinciale des journaux communautaires, des magazines, des quotidiens et des émissions radiophoniques et télévisées pour six segments de la population canadienne comprenant des personnes de douze ans et plus.

Les ateliers sur les médias ont été conçus selon les recommandations du Comité consultatif des ministres. Le Comité a rédigé *Un cadre d'action contre la sédentarité*, un document qui sert de base aux gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux pour l'établissement de priorités et d'initiatives visant à réduire l'inactivité physique des Canadiennes et des Canadiens de 10 p. 100 d'ici 2003.

Pour obtenir de plus amples informations, veuillez communiquer avec <joe\_doiron@hc-sc.gc.ca>.

## Promouvoir la Vie active au travail

**B**ien des gens sont surpris d'apprendre que nous passons en moyenne le tiers de notre vie à dormir. Mais saviez-vous que nous consacrons au travail la moitié du temps où nous sommes éveillés?

Pour beaucoup des 15 millions de Canadiens qui travaillent, cela veut dire passer beaucoup de temps assis à un bureau, penché au-dessus d'un clavier d'ordinateur, en attendant de rentrer à la maison en voiture et de s'asseoir devant un téléviseur.

Pis encore, plus de 52 p. 100 de la population active n'a eu que très peu ou pas du tout d'accès à des programmes de santé en milieu de travail, ce qui met la santé des deux tiers des Canadiens à risque à cause de modes de vie sédentaires.

« Il n'est pas surprenant de constater que Santé Canada vise à promouvoir des milieux de travail plus sains. Plus nous apprenons à connaître les divers facteurs qui ont une incidence sur la santé, plus nous percevons le rôle que jouent l'activité physique, l'alimentation et l'environnement (milieu de travail) sur la santé de notre société. » — David Dodge, sous-ministre de la Santé, remise des prix, Milieux de travail sains, octobre 1999.

« Nous avons l'occasion, par les politiques et programmes de vie active, d'aider les employés à améliorer leur santé et d'exercer en même temps une influence positive sur le rendement de l'organisme », a déclaré Randy Adams, de l'Unité de la condition physique et de la vie active de Santé Canada.

### Un plan de mise en œuvre pour aider les dirigeants à prendre des décisions éclairées

C'est avec de telles visées en tête que Santé Canada élabore actuellement le *Plan de mise en œuvre pour une vie active au travail*, qui donne forme aux preuves, accumulées par le Ministère, des avantages des stratégies de vie active en milieu de travail de même que des conséquences de l'inactivité physique sur les employés, la santé au travail et la santé de l'organisation, et d'autres indicateurs généraux.

La vie active offre des avantages aux entreprises, dont les suivants : une réduction de l'absentéisme et du roulement du personnel, une amélioration du moral des employés, une productivité accrue, et une réduction de l'invalidité de courte et de longue durée et de l'indemnisation pour accidents de travail.

« Deux tiers des Canadiens sont inactifs ou pas assez actifs. Nous savons qu'un mode de vie sédentaire est aussi dangereux pour la santé que fumer. »

— Allan Rock, ministre de la Santé. Allocution prononcée lors de l'assemblée annuelle de l'Association médicale canadienne, août 1999.



(suite de la page 11)

## Bien des raisons militent en faveur de la vie active au travail...

- Nous avons maintenant des preuves claires que l'activité physique est essentielle à une bonne santé.
- Soixante-trois pour cent des Canadiens ne font toujours pas assez d'activité physique pour en retirer des bienfaits.
- Les milieux dans lesquels les personnes vivent, travaillent et s'adonnent à leurs loisirs exercent une influence significative sur la santé.
- Quinze millions de Canadiens consacrent au travail la moitié du temps où ils sont éveillés.
- La plupart des employés font état d'une augmentation des maladies liées au stress.
- Quatre-vingt-dix pour cent des parents travaillant à l'extérieur de la maison indiquent qu'il existe un stress causé par les conflits travail/famille.
- La vie active devrait être une composante majeure des stratégies globales de santé et de mieux-être en milieu de travail.
- Des études démontrent que la vie active au travail peut :
  - ✓ améliorer la condition physique et la santé;
  - ✓ améliorer la productivité et le moral;
  - ✓ améliorer la satisfaction et l'esprit d'équipe au travail;
  - ✓ réduire l'absentéisme et le roulement du personnel;
  - ✓ réduire le stress et les blessures au dos;
  - ✓ réduire les blessures au travail et les coûts d'indemnisation pour accidents de travail;
  - ✓ réduire les réclamations en regard de régimes d'avantages sociaux collectifs.

Le *Plan de mise en œuvre* a pour but de donner aux entreprises, à l'industrie, aux syndicats et aux gouvernements un outil pratique qui va leur permettre de prendre des décisions éclairées concernant l'appui à la santé et à la productivité de leur main-d'œuvre par l'augmentation de l'activité physique en milieu de travail.

La vie active peut être un ajout novateur à n'importe quel programme d'avantages sociaux et un outil important pour attirer et conserver les employés, dans un monde où le roulement de personnel peut être aussi élevé que le va-et-vient autour du distributeur d'eau.

### Les employés en bonne forme physique sont plus heureux et plus productifs

Les employés qui font de l'activité physique disent avoir une meilleure santé, un meilleur moral et une tolérance accrue au stress. Les autres avantages de l'activité physique sont une meilleure forme physique, des muscles et des os plus forts, une énergie accrue et une meilleure estime de soi.

« Les études ont démontré une corrélation positive entre l'activité physique et la satisfaction au travail, explique M. Adams. Une plus grande satisfaction professionnelle entraîne un meilleur moral des employés, qui mène ensuite à une productivité accrue. »

### Le site Internet du *Plan de mise en œuvre* va être une ressource en ligne

Le site Internet est conçu à l'intention des leaders des entreprises, de l'industrie, des syndicats et du gouvernement, et des employés eux-mêmes. Le *Plan de mise en œuvre* est une source de données en ligne complète qui comprend des sections d'aide et des conseils, et sa présentation graphique est souple, interactive et conviviale.

Le *Plan de mise en œuvre* vise aussi à aider les fournisseurs de services de vie active en milieu de travail dans les secteurs privé, public et à but non lucratif.

Le *Plan de mise en œuvre* donnera aussi aux utilisateurs provenant d'organismes de différentes tailles des outils pour promouvoir auprès des décideurs, sur le plan interne, la mise sur pied, l'amélioration ou le renforcement des politiques et programmes de vie active en milieu de travail.

### Prochaines étapes avant le lancement officiel

Des chercheurs et des experts de la communauté de promotion de la santé en milieu de travail s'activent maintenant à réviser les différents projets de modules du *Plan de mise en œuvre* afin d'assurer l'exactitude et la pertinence du contenu.

Une fois que le contenu aura été mis au point, le *Plan de mise en œuvre* sera affiché sur un site Internet qui offrira des liens directs avec les pages d'accueil que Santé Canada a consacrées au *Guide d'activité physique canadien* ([www.guideap.com](http://www.guideap.com)) et à ses produits associés.

Le lancement à l'échelle nationale du site Internet du *Plan de mise en œuvre* est prévu pour plus tard cette année. Pour plus d'information, communiquez avec <[randy\\_adams@hc-sc.gc.ca](mailto:randy_adams@hc-sc.gc.ca)> .

## NOUVELLES DU LANCEMENT

Merci d'avoir lu ce quatrième numéro de *Nouvelles du lancement!* *Nouvelles du lancement* est publié selon les besoins dans le but de vous tenir au courant des dernières nouvelles relatives au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* et de ses articles de promotion. Si vous avez des questions, commentaires ou suggestions sur *Nouvelles du lancement*, communiquez avec Randy Adams, à Santé Canada, par courrier électronique ([randy\\_adams@hc-sc.gc.ca](mailto:randy_adams@hc-sc.gc.ca)) ou par télécopieur au 613-941-6666.