

NOUVELLES DU LANCEMENT

Une mise à jour des initiatives mises de l'avant par l'Unité de l'activité physique de Santé Canada avec comme objectif de réduire, d'ici l'an 2003, de 10 p. 100 l'inactivité physique, cible fixée conjointement par les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.

La vie active au travail : une bonne affaire, site Web lancé dans le quartier des affaires de Toronto

Un nouveau site Web encourageant les employeurs à contrer l'inactivité physique au travail a été lancé avec succès le 28 mars dernier aux locaux de la compagnie L'Impériale Compagnie d'Assurance-Vie à Toronto.

Le lancement du site *La vie active au travail : une bonne affaire* a été réalisé par Santé Canada, en partenariat avec le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail (CCSVAT).

Le site Web se trouve à l'adresse <www.vieactiveautravail.com> et constitue le seul site Web du Canada entièrement consacré à la promotion des bienfaits de la vie active au travail.

Le site fait état d'études démontrant que la vie active au travail peut améliorer la productivité, le moral et le niveau de satisfaction des employés tout en réduisant l'absentéisme et le roulement de personnel. Il comprend des sections « Comment », des conseils et des études de cas sur la vie active au travail.



(de g. à dr. : Dr Art Quinney, Dr Peter Katzmarzyk, Dr Julia Alleyne et M. David Franssen)

« Le site *La vie active au travail : une bonne affaire* est une aubaine. Pour la première fois au Canada, les entreprises ont accès à un guichet unique pour obtenir de l'information de qualité sur la vie active au travail. Les entreprises devraient envisager d'établir leurs propres politiques et programmes relatifs à la vie active. Cela peut faire toute une différence dans la vie de leurs employés et sur leurs résultats nets ».

— M. Peter Ferland, vice-président des ventes et du marketing pour L'Impériale Compagnie d'Assurance-Vie

Les documents remis aux médias lors du lancement soulignaient que le site Web s'inscrivait dans l'engagement du gouvernement fédéral à encourager l'activité physique chez les Canadiens et les Canadiennes. Le site Web est l'une des composantes de la stratégie nationale qui vise à réduire de 10 p. 100 l'inactivité physique chez la population canadienne d'ici 2003.

Il s'agit de l'une des premières démarches destinées aux employeurs. Ces derniers ont un rôle important à jouer pour appuyer les employés désireux de devenir plus actifs.

Des experts renommés appuient le nouveau site

Lors du lancement, le Dr Julia Alleyne, du *Sunnybrook Medical Centre* et représentant le Collège des médecins de famille du Canada, a lancé un appel aux employeurs et aux travailleurs afin qu'ils joignent leurs efforts pour élaborer des politiques et des programmes qui appuient et encouragent l'activité physique quotidienne pour se rendre au travail et en revenir ainsi qu'en milieu de travail.





Les Drs Katzmarzyk et Quinney s'en donnent à cœur joie lors du lancement.

« L'être humain n'est pas conçu pour demeurer assis toute la journée, a-t-elle déclaré. Nous voulons aider les employés à se lever de leur chaise et à bouger. Un travailleur actif, c'est un travailleur en meilleure santé et cela se traduit, en bout de ligne, par un travailleur plus productif que ses collègues moins actifs. »

Le Dr Peter Katzmarzyk de l'École de kinésiologie et des sciences de la santé de l'Université York a ajouté que les récentes études indiquent que les maladies dues à l'inactivité physique coûtent au système canadien de soins de santé un minimum de 2,1 milliards de dollars par année en soins de santé directs.

« Des données épidémiologiques ont permis d'établir que l'inactivité physique favorise l'incidence d'au moins 17 problèmes de santé, a-t-il dit, et la majorité sont des maladies chroniques ou considérés comme des facteurs de risque liés aux maladies chroniques ».

« Compte tenu que 15 millions de Canadiens et de Canadiennes passent la moitié de leur heures de veille au travail, il est essentiel de trouver des moyens d'accroître leur niveau d'activité physique au travail », a déclaré M. David Fransen, ancien directeur général du Centre canadien de développement de la santé humaine.

« Des études démontrent que l'activité physique réduit le stress et l'anxiété. Parallèlement, plus de la moitié des travailleurs ont un accès limité à la promotion de la santé en milieu de travail. Il existe un antidote : faire les bons choix et adopter une vie active au travail », a conclu le Dr Art Quinney, porte-parole du CCSVAT et vice-président associé (universitaire) de l'Université de l'Alberta.

Selon l'équipe responsable du lancement, les stations de télévision WebMD TV et Fairchild TV, la plus importante station ethnique du Canada, étaient présentes lors du lancement.

La populaire émission de télévision destinée au monde des affaires de City TV « The Closing Bell », a aussi souligné le nouveau site et, le lendemain du lancement, celle de Canada AM l'a mentionné au cours de son segment « Coffee Talk ».

Les renseignements à propos du lancement ont aussi été diffusés sur les fils de presse, tandis que le *Toronto Star*, le *Globe and Mail* et le *Medical Post* ont publié des articles à ce sujet dans les jours qui ont suivi. Le magazine *Profit* a également manifesté son intérêt à publier un article dans un de ses prochains numéros.

Des entrevues avec les principaux porte-parole ont également été diffusées sur les ondes du réseau anglais de Radio-Canada, de même que sur celles de ses stations locales d'Ottawa, Windsor, Calgary et Oshawa.

« Ça marche comme sur des roulettes - Guide sur les transports actifs pour la navette domicile-travail »

Ce guide regorge de renseignements sur les avantages et l'importance d'encourager et d'appuyer les transports actifs pour la navette domicile-travail.

C'est une vraie mine d'outils fort utiles qui peuvent être reproduits et distribués. Vous y trouverez des suggestions qui vous aideront à évaluer les parcours de transport utilisés et à faciliter des modes de transports actifs pour la navette domicile-travail.

Communiquez avec Vert l'action au 1-888-822-2848 pour obtenir un exemplaire du Guide ou visitez le site <www.goforgreen.ca>.



Table ronde nationale sur l'école active prévue pour l'automne

Une Table ronde nationale sur l'école active aura lieu les 19 et 20 octobre à Charlottetown. Il s'agit là d'une étape importante dans l'examen du sérieux problème du déclin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes du Canada.

Les principaux objectifs de la Table ronde sont d'établir un consensus sur les obstacles à la création d'écoles actives; de formuler des recommandations de politiques; d'élaborer un plan d'action; de déterminer les principales organisations, y compris les chefs de file, qui appuient le plan et qui le mettront en vigueur.

Cette table ronde se déroulera dans la foulée des récents résultats de recherche du très respecté physiologiste de l'exercice M. Mark Tremblay de l'Université du Nouveau-Brunswick, qui ont démontré une tendance inquiétante du taux d'obésité des jeunes du Canada.

« Il s'agit d'une question complexe, difficile à résoudre d'autant plus qu'elle prend des proportions endémiques, a déclaré M. Don LeClair, co-président (fédéral) du Comité directeur de la Table ronde. Cette question mérite d'être prise au sérieux et nous espérons explorer différentes pistes de solution afin



d'aider les jeunes générations à être plus actives et en fin de compte, à jouir d'une bonne santé. »

Les membres du Comité directeur représentent les milieux de l'éducation, de la santé, de la jeunesse et des secteurs des loisirs. Ils aideront à élaborer les outils et le programme de la Table ronde.

Les travaux effectués jusqu'à maintenant comprennent la rédaction d'un document de discussion, lequel a été revu par le Comité et envoyé aux participants potentiels de la Table ronde. D'ailleurs, ce document sera l'élément clé de cette table ronde.

Le Comité directeur s'est réuni les 27 et 28 avril dernier à Ottawa afin d'approuver le programme de la Table ronde et de compléter la liste des invités.

« On attend de 75 à 125 personnes à la Table ronde. Ces gens proviendront de groupes variés désirant voir augmenter le taux d'activité physique chez les enfants et les jeunes », a déclaré M. Roger Duval, co-président (provincial). « Il y aura des représentants de tous les niveaux de gouvernement, des groupes de parents et de professeurs, des organisations de santé publique et d'organisations scolaires, comme l'Association canadienne des directeurs d'école. »

La suite du symposium de Toronto sur l'activité physique et les bienfaits sur la santé sera tenu à Whistler

Santé Canada et le *US Centres for Disease Control (CDC) and Prevention* ont tenu, en octobre 2000 à Toronto, un symposium international qui avait pour but de mettre à jour et de clarifier davantage les questions relatives au rôle joué par l'activité physique dans la prévention des maladies, des invalidités et des décès prématurés.

Ces deux organisations donnent suite au symposium de Toronto et organisent conjointement une conférence nord-américaine qui se tiendra à Whistler en septembre 2001 intitulée : « *Communicating Physical Activity and Health Messages : Science into Practice.* »

On sait que la population est très intéressée à connaître le niveau d'activité physique nécessaire pour jouir des bienfaits sur la santé. C'est pourquoi la conférence de Whistler se penchera tout particulièrement sur l'aspect communication.

Tout en se fondant sur les protocoles d'entente conclus lors du symposium 2000, des chefs de file du domaine des communications en étudieront les répercussions afin de cibler leurs efforts et de fournir des conseils quant aux moyens les plus efficaces de transmettre aux Canadiens et aux Canadiennes des messages clairs et concis sur l'activité physique.

La conférence de Whistler vise principalement à faire un lien entre la relation de l'activité physique et les bienfaits sur la santé, et les interventions publiques, y compris le positionnement des messages de santé publique; l'efficacité des campagnes de communication et les interventions personnelles. Pour obtenir davantage de renseignements, visitez le site <www.participaction.com>.

étéACTIF 2001 - Mise à jour Inciter des millions de personnes à bouger

étéACTIF, la plus importante et la plus populaire initiative d'activité physique annuelle du Canada, a eu lieu cette année du 11 mai au 22 juin. Comme toujours, la campagne de cette année comprenait une multitude d'événements et de prix excitants pour motiver les participants et les chefs de file à faire de l'activité physique.

L'initiative étéACTIF encourage les intermédiaires comme les professeurs et les entraîneurs d'équipes sportives et de loisirs à aider les Canadiennes et les Canadiens à être actifs, à emboîter le pas et à faire de l'activité physique régulièrement. Cette année, l'objectif national était d'inciter un million de Canadiens et de Canadiennes à bouger dès le début de l'été.

Le nouveau site Web en vedette lors du lancement

La campagne étéACTIF 2001 a été lancée en présence des représentants des médias le 11 mai dernier à Toronto. La chaîne de journaux Sun a publié une série d'articles promotionnels au



Les responsables du lancement d'étéActif escortent les journalistes et les invités au lancement de la campagne étéActif.



Le Tai Chi taoïste pour tous! Lancement d'étéActif à High Park à Toronto.

cours de la semaine précédant le lancement afin d'inciter la population canadienne à participer à la campagne étéACTIF et d'attirer l'attention sur le nouveau site Web d'étéACTIF.

L'une des nouvelles caractéristiques du site Web d'étéACTIF, la rubrique des groupes de discussion, revêt un intérêt particulier pour les moniteurs de conditionnement physique, étant donné que ces derniers peuvent y échanger des trucs et des idées pour organiser et promouvoir un événement étéACTIF et en assurer le succès.

En se rendant sur le site Web <<http://www.eteactif.canoe.ca>>, les visiteurs peuvent accéder à une panoplie d'outils à l'intention des chefs de file, à des messages et à d'autres ressources simples à utiliser. Tout est mis en oeuvre pour que les citoyens et les citoyennes puissent intégrer facilement l'activité physique dans leur vie de tous les jours.

Les trousseaux d'étéACTIF diffusés aux intermédiaires pendant la campagne comprenaient des outils et des suggestions pour les aider à informer les Canadiens et les Canadiennes où se rendre



Qu'est-ce que étéACTIF?

étéACTIF est une initiative conjointe des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Il s'agit d'une importante campagne nationale visant à sensibiliser davantage la population sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé et sur d'autres questions d'ordre social, politique et économique.

Cette campagne, appuyée par Santé Canada, est une initiative de promotion et de sensibilisation du public au niveau des collectivités. Elle fait partie d'une stratégie nationale équilibrée visant à augmenter le niveau d'activité physique chez les Canadiens et Canadiennes inactifs.

et **comment** joindre un club de conditionnement physique privé ou en milieu de travail ou encore un centre communautaire. Les participants, qui ont suivi les étapes, couraient la chance de gagner des prix parmi les plus intéressants jamais tirés au sort dans le cadre des campagnes *étéACTIF*, une campagne qui gagne en popularité chaque année.

S'inscrire – une façon simple de gagner des bons-cadeaux et de nombreux prix

Tout d'abord, des remerciements aux généreux partenaires d'*étéACTIF* – Foot Locker, Sun Media et Canoe.com – sont de mise. Grâce à eux, les chefs de file d'activités physiques ont couru la chance de gagner un bon-cadeau de 200 \$ de Foot Locker. Pour tenter leur chance, ils n'avaient qu'à enregistrer électroniquement leur événement ou programme d'activité physique sur le site : <<http://www.eteactif.canoe.ca>>.

Ceux qui suggéraient des programmes incitant les gens à s'adonner à une activité physique, comme un « marchethon » ou « Invitez un ami à votre club de conditionnement physique » pouvaient gagner une des trois sessions de magasinage intensif tirées au sort chaque semaine, pendant les six semaines qu'a duré la campagne *étéACTIF*.

De plus, tous les participants aux divers programmes pouvaient gagner chaque jour l'un des cinq prix d'une valeur de 100 \$ offerts par Foot Locker. Chaque prix comprenait un tee-shirt *étéACTIF*, un pare-soleil, des verres fumés, des lacets de souliers, un protecteur pour souliers de course, un coussin de talon, des bas athlétiques et un bon-cadeau de 20 \$ – le tout dans un beau sac en nylon.

À la fin de la campagne, chaque Canadien et Canadienne, ayant confirmé sa participation à une activité physique, pouvait gagner l'un des six bons-cadeaux de 500 \$ de Foot Locker.

Surveillez les prochains numéros de *Nouvelles du lancement* pour un rapport sur les activités exceptionnelles et les résultats de la campagne de cette année.

L'exposition sur les athlètes à quatre pattes donne des idées aux enfants

Le Musée canadien de la nature à Ottawa présente actuellement une exposition unique en son genre. On y constate que nous ne sommes pas très différents de nos amis quadrupèdes. Dès leur tendre enfance, les jeunes animaux – tout comme les jeunes enfants – développent, tout en s'amusant, leur coordination, leur force et des habiletés qui leur permettent de survivre.

L'exposition, en place depuis septembre dernier, invite les visiteurs à se mesurer aux athlètes à quatre pattes pour bien comprendre les bienfaits de l'activité physique.

Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* constitue aussi l'un des éléments de l'exposition. Les enfants et leurs parents y apprennent comment ils peuvent intégrer des activités physiques dans leur routine quotidienne pour améliorer leur force, leur endurance, leur souplesse et leur santé.

L'exposition touche-à-tout encourage les jeunes visiteurs à évaluer leurs prouesses athlétiques. Que ce soit une course, un arraché en haltérophilie ou encore un exercice d'équilibre, les enfants réalisent que la taille n'a pas nécessairement d'importance quand il est question d'habiletés physiques.

Par exemple, même si l'éléphant est le symbole traditionnel de la force, ce sont les petites fourmis, par rapport à leur poids, qui remportent la première place. Ces derniers peuvent soulever 52 fois leur propre poids à l'aide seulement de leurs mâchoires!

L'exposition, tout comme le *Guide*, rappelle aux visiteurs qu'une alimentation saine conjuguée à l'activité physique sont deux éléments importants d'un style de vie en santé. Un dernier conseil : n'imitiez surtout pas le plus petit des mammifères, la musaraigne, qui mangent chaque jour l'équivalent de deux fois son poids!



Principales conclusions de la CVA

Selon Don LeClair, responsable de la liaison entre la Coalition de la vie active (CVA) et les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, deux conclusions importantes peuvent être tirées de la série de consultations nationales menées au cours des 12 derniers mois par la Coalition.

Les consultations ont été menées dans toutes les provinces à l'exception du Québec et du Manitoba. Les représentants de ces deux provinces ainsi que des trois territoires ont préféré soumettre un rapport écrit au lieu de participer à des entrevues individuelles.

Les entrevues d'environ deux heures chacune portaient principalement sur les trois questions suivantes :

- 1) Quels sont les trois ou quatre enjeux nationaux qui touchent à notre objectif commun qui est « d'assurer un environnement qui favorise l'activité physique et où les Canadiens et les Canadiennes vivent, apprennent, travaillent et s'amuse »?
- 2) Quelles sont les solutions nécessaires, efficaces et réalistes?
- 3) Quelles sont les mesures que la Coalition pourrait mettre en oeuvre entre le mois d'avril 2001 et la fin de l'année 2002 pour compléter le travail entrepris par d'autres organisations?

Les répondants avaient été recrutés par la personne responsable de la promotion de l'activité physique dans chacune des provinces.

Principales conclusions et domaines d'intérêt

En s'appuyant sur les réponses des participants, la CVA est arrivée aux conclusions suivantes :

- 1) Les répondants étaient tous d'avis que le rôle principal de la Coalition était de coordonner, au nom du groupe d'intérêt, une approche nationale visant la promotion de l'activité physique.
- 2) Les revendications devraient porter sur les cinq domaines d'intérêt suivants :
 - l'infrastructure,
 - l'accès,
 - la diversité culturelle,
 - les liens entre les enfants et les jeunes, et les écoles dans les collectivités,
 - les communications et le marketing.

Approches stratégiques et prochaines étapes

Les 6 et 7 avril, les sept animateurs de la CVA et un groupe de penseurs respectés dans le domaine de l'activité physique provenant de partout au Canada se sont rencontrés à Ottawa pour discuter des cinq domaines d'intérêt mentionnés ci-dessus et pour élaborer des approches stratégiques précises.

Une deuxième rencontre a eu lieu au cours de la première fin de semaine du mois de juin à laquelle ont assisté des organisations partenaires, y compris la CVA, pour développer davantage les stratégies qui s'étendront sur les 18 à 24 prochains mois. Le modèle de régie était aussi à l'ordre du jour de même que l'approche de gestion de la Coalition.

Il est important de préciser que la raison d'être de la CVA n'est pas d'entreprendre des activités, mais bien de coordonner et de faciliter les initiatives des organisations membres. En fait, le but de la CVA est de coordonner les activités entre les organisations et y apporter une valeur ajoutée. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, communiquez avec <ckryzanowski@mach.gov.sk.ca>.

La Coalition pour la vie active regroupe des organisations et des individus qui joignent leurs efforts pour promouvoir une vie active et en santé chez tous les Canadiens et les Canadiennes, rehaussant, par le fait même, leur qualité de vie et réduisant le risque de maladies associées à la sédentarité. À l'heure actuelle, 70 organismes et agences sont membres de la Coalition et ils partagent tous un intérêt commun, celui d'augmenter le niveau d'activité physique chez la population canadienne afin que les gens puissent profiter des bienfaits liés à la santé.



Les sous-ministres revoient les progrès réalisés dans l'atteinte de l'objectif de réduction de 10 p. 100

Le 10 avril dernier à Toronto, les sous-ministres fédéral, provinciaux et territoriaux, responsables de la condition physique, des loisirs et des sports, se sont rencontrés pour recevoir les rapports d'étapes et pour en discuter. Ils se préparaient, par le fait même, à la conférence des ministres qui aura lieu du 8 au 10 août prochain à London, Ontario.

Les sous-ministres ont appuyé les efforts du Comité consultatif fédéral-provincial-territorial sur la condition physique et les loisirs dans la préparation d'un document d'information et d'une note de breffage qui comprendront des recommandations orientées vers l'action. Ces documents seront présentés aux ministres à la réunion du mois d'août prochain.

Ces deux documents incluront aussi des renseignements quant aux meilleurs moyens à prendre pour surmonter les obstacles qui existent sur les plans social et physique, comme les questions liées à la diversité culturelle et aux infrastructures.

Une autre des questions à l'ordre du jour était l'adoption d'une politique canadienne du sport, tel que l'avait suggérée Sport Canada. Cette suggestion a d'ailleurs fait l'objet de consultations nationales qui se sont échelonnées du printemps 2000 à l'hiver 2001.

En fin de compte, les rapports déposés par les représentants fédéraux-provinciaux-territoriaux ont fourni aux sous-ministres une vue d'ensemble des progrès réalisés dans la préparation de la conférence des ministres. Cette dernière a lieu à tous les deux ans, à l'occasion des Jeux du Canada.

Orientation des politiques stratégiques

Lors de la rencontre du mois d'août, les ministres analyseront les activités conjointes mises de l'avant par les hauts fonctionnaires et établiront l'orientation des politiques stratégiques.

Les principaux articles relatifs à l'activité physique qui seront à l'ordre du jour sont les suivants :

- Un rapport d'étape sur les objectifs adoptés en 1997 visant une réduction de 10 p. 100 de l'inactivité physique
- Les recommandations proposées pour la recherche sur l'activité physique (y compris les données de base publiées par l'Institut canadien de la recherche sur l'activité physique et le mode de vie)



- Les activités de communication relatives à l'activité physique
- L'utilisation des drogues visant l'amélioration des performances dans le cadre des sports de détente
- Les questions relatives aux sports dans les collectivités

Les ministres étudieront également les recommandations présentées par la Table ronde nationale sur la vie active des peuples autochtones 2000 et discuteront de la Table ronde nationale sur l'école active qui aura lieu les 19 et 20 octobre à Charlottetown.

Le futur *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes* – Nous faisons du progrès!

L'élaboration du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les enfants et les jeunes* avance à grands pas. Les premières lignes directrices nationales portant sur les enfants et les jeunes permettront de sensibiliser la population sur l'importance de l'activité physique dans la croissance et le développement des enfants.

Le nouveau *Guide* constituera le premier jalon d'une campagne favorisant un changement de comportement chez la population, augmentant ainsi les chances que les enfants et les jeunes adoptent, dès leur très jeune âge, des habitudes d'activité physique.

Produit conjointement par Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), ainsi que d'autres partenaires importants, le *Guide* sera l'élément de base de la campagne visant à réduire l'inactivité chez les jeunes Canadiens et Canadiennes, et aidera aussi à combattre l'obésité chez les enfants, phénomène qui prend des proportions épidémiques.

Progrès réalisés

Le *Guide* a déjà franchi plusieurs étapes depuis sa première ébauche en mars 1999 :

- À l'origine, des chercheurs principaux ont produit deux documents d'information sur les questions biologiques et psychosociales touchant à l'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- Ces documents d'information ont fait l'objet d'une révision par les pairs au Canada et à l'étranger.
- On prépare actuellement les documents en vue de leur publication prochaine dans l'une des principales revues portant sur la santé.
- Il y a aussi eu une analyse documentaire des stratégies de marketing concernant des initiatives semblables ainsi qu'une importante série de groupes de discussion à l'échelle nationale. Cette recherche qualitative visait à déterminer



et à comprendre les attitudes, les valeurs, les messages, les enjeux, la conception, les canaux de diffusion appropriés et les produits les plus susceptibles de plaire aux enfants, aux jeunes et aux principaux intermédiaires, comme leurs parents, leurs professeurs, leurs médecins et leurs animateurs de loisirs.

- Des prototypes du *Guide* ont par la suite été développés et testés en mai.
- Ensuite, au début de l'été, on procédera à l'évaluation du concept afin de vérifier la viabilité du *Guide* et de ses composantes.

Nouveautés

Le Comité d'évaluation, nouvellement créé, a commencé l'élaboration du cadre de travail destiné à l'évaluation de la mise en oeuvre du *Guide* et d'autres éléments clés.

Un comité consultatif de jeunes représentant toutes les régions du Canada fournit des suggestions utiles tout au long du processus.

En outre, la Société canadienne de pédiatrie a organisé une réunion nationale où elle a commencé la rédaction d'une stratégie sur la santé et l'activité physique *La Stratégie pour l'activité physique et la santé* dont le *Guide* sera la pièce maîtresse.

Prochaines étapes

Deux tiers des enfants canadiens ne font pas assez d'activité physique pour leur assurer une croissance et un développement optimaux. D'autres recherches indiquent une tendance alarmante chez les enfants et les jeunes à passer de plus en plus de temps à regarder la télévision, à jouer à des jeux électroniques ou à surfer sur l'Internet, au lieu de s'adonner à des activités physiques.

Le Comité consultatif du *Guide* estime pouvoir lancer le nouveau *Guide* à la fin de 2001 ou au début de 2002.

Ordonnance « Vert » l'action! – Un outil de communication exclusif

En partenariat avec Santé Canada, Vert l'action et le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) ont récemment collaboré à la création et à la distribution d'un nouvel outil de communication : *Votre ordonnance « Vert » l'action!*

Cette ordonnance, une initiative exclusivement canadienne, a été envoyée en grand nombre à plus de 15 000 médecins de familles du Canada. On peut aussi en trouver un exemplaire dans le numéro de mai du journal du CMFC, *Le médecin de famille canadien*.

Les gens peuvent également fixer eux-mêmes leurs objectifs relatifs à l'activité physique en remplissant une version de l'ordonnance qu'ils peuvent télécharger du site Web de Vert l'action à <<http://www.goforgreen.ca>> ou celui du CMFC : *La stratégie pour l'activité physique et la santé* à http://www.cfpc.ca/Physactiv/fra/ph_act.htm.

Deux tiers des adultes canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour bénéficier d'une santé optimale, et 60 % des enfants ou jeunes âgés entre 5 et 17 ans n'ont pas une croissance et un développement maximaux. Ces données indiquent clairement qu'il y a un besoin urgent de se préoccuper du mode de vie de plus en plus sédentaire des Canadiens et des Canadiennes.

Les nombreux outils de communication novateurs nous aident à renforcer le message que l'activité physique régulière est importante pour les Canadiens et les Canadiennes de tous âges ayant des modes de vie différents. L'ordonnance Vert l'action comprend de nombreuses suggestions pour demeurer actif à l'extérieur tout en contribuant à créer un environnement sain.

Le ministre Rock s'adresse aux participants du Sommet national sur le sport

Le 28 avril dernier, le ministre fédéral de la Santé, Allan Rock, s'est adressé aux participants du Sommet national sur le sport à Ottawa. Voici quelques extraits de son discours dans lequel il soulignait les avantages des partenariats entre Santé Canada et les autres groupes qui travaillent à rehausser le niveau d'activité physique chez les Canadiens et les Canadiennes :

« ... J'aimerais souligner que je suis le ministre de la Santé et non pas le ministre de la Maladie. Il est important de mettre l'accent sur ce fait. C'est d'ailleurs pourquoi Santé Canada attache tellement d'importance à la promotion de la santé, à la prévention des maladies et à la recherche de nouvelles méthodes pour encourager la population canadienne à demeurer en santé et à adopter un mode de vie sain.

... la condition physique fait partie du mandat de Santé Canada et, à ce titre, nous travaillons en partenariat... toutefois, il reste beaucoup de travail à faire à ce chapitre...

Nous établissons des objectifs. Les ministres responsables de la condition physique ont décidé de joindre leurs efforts et ont adopté l'objectif de réduire de 10 p. 100, d'ici l'année 2003, c'est-à-dire d'ici deux ans, le niveau d'inactivité chez les Canadiens et les Canadiennes. Santé Canada investit des millions de dollars annuellement pour appuyer les groupes communautaires, provinciaux et nationaux qui encouragent la bonne forme physique.

Laissez-moi maintenant vous parler brièvement de ce que nous pouvons réaliser en ensemble... Chacun d'entre vous peut être un ambassadeur de la bonne forme physique. Chacun d'entre vous peut servir de modèle pour les jeunes. Chacun d'entre vous peut contribuer à inciter vos compatriotes à adopter un mode de vie sain. Vous pouvez tous nous aider à préserver notre système de soins de santé.



Nous entendons de nombreux commentaires à propos des pressions exercées sur notre régime d'assurance-maladie; des inquiétudes quant au régime que nous pourrions financer compte tenu du vieillissement de la population, des coûts toujours croissants des équipements de haute technologie et des produits pharmaceutiques. Toutefois, comme le déclarait récemment dans un communiqué un médecin de la Société canadienne du cancer, nous pourrions diminuer de moitié les projections sur la fréquence du cancer au Canada si les gens modifiaient leur façon de vivre aux plans de l'alimentation, l'activité physique et leur mode de vie.

Imaginez — réduire de moitié le fardeau relatif au cancer sur notre système de soins de santé au cours des 20 à 25 prochaines années! N'est-ce pas là les solutions que nous devrions envisager lorsque nous nous demandons comment nous allons continuer à financer notre système de soins de santé? N'est-ce pas là un objectif national que nous devrions, tous ensemble, tenter de réaliser?

Le coup d'envoi a été l'une de nos initiatives... Nous devons maintenant continuer sur notre lancée et en profiter... Nos efforts doivent porter sur la relation entre l'activité physique et la santé, et doivent être fondés sur des partenariats entre vous et moi.

Pouvons-nous joindre nos efforts au cours des années à venir et relever le défi? ... Je travaillerai de très près avec vous afin de profiter de votre collaboration, que ce soit dans le cadre des activités contre le tabagisme, de promotion de l'activité physique ou de sensibilisation des gens sur la relation entre leur mode de vie et leur santé. Ensemble, nous améliorerons la santé des citoyens et des citoyennes de ce pays. Je vous remercie sincèrement pour tout le travail que vous avez fait. Je suis heureux de pouvoir continuer à travailler avec vous. Merci. »

Symposium national sur la Stratégie canadienne sur le diabète

Le Symposium national sur la Stratégie canadienne sur le diabète a eu lieu en février 2001 à Montréal. L'objectif principal était de recueillir un consensus sur les lacunes dans la prévention et le contrôle du diabète. La rencontre a aussi permis de bâtir des partenariats entre les secteurs et les régions et ainsi améliorer les efforts pour combler ces lacunes, y compris des suggestions pour promouvoir l'activité physique et une alimentation saine.

Le Symposium a aussi servi de tremplin pour l'élaboration d'une stratégie nationale d'envergure à long terme qui pourrait inclure toutes les questions liées au diabète, de la prévention à l'éducation, au traitement, à la recherche et à la surveillance.

Les participants ont adopté des recommandations qui pourraient toucher des questions qui ne sont pas de compétence fédérale et sur des actions qui pourraient être accomplies plus efficacement par d'autres organisations. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, communiquez avec <Philippe_Dussault@hc-sc.gc.ca>.

La recherche documentaire révèle des faits intéressants sur les conseils liés à l'activité physique donnés aux patients

Une recherche documentaire effectuée conjointement par le Collège des médecins de famille du Canada et Santé Canada a révélé des faits intéressants qui aideront à mieux comprendre les questions liées au counseling sur l'activité physique et à déterminer les approches les plus susceptibles d'être efficaces chez les divers segments de la population.

Le but de cette recherche était de pousser au maximum l'efficacité des outils de counseling utilisés par les médecins de famille. Ces derniers jouent un rôle clé dans la promotion de la santé et la sensibilisation de leurs patients sur les bienfaits de l'activité physique.

Il existe très peu d'études canadiennes à l'heure actuelle sur le counseling lié à l'activité physique. Par contre, on a analysé une collection internationale de documents médicaux sur les conseils offerts par des médecins de famille et d'autres professionnels de la santé.

Voici les principales conclusions de cette recherche :

1. Au Canada, de façon générale, peu de médecins de famille aujourd'hui conseillent à leurs patients de faire de l'activité physique régulièrement.
2. Les conseils des médecins sur l'activité physique peuvent avoir un impact à court terme sur le comportement des patients.
3. Les obstacles au counseling les plus souvent mentionnés par les médecins sont les contraintes de temps, le manque de gratifications, l'absence d'un protocole normalisé, le peu de succès de cette méthode et le manque de formation.
4. La formation en counseling sur l'activité physique rehausse la confiance des médecins à ce chapitre et augmente la fréquence des conseils.

Pour obtenir une copie de la recherche documentaire ou des renseignements supplémentaires concernant le counseling sur l'activité physique et les outils connexes, veuillez communiquer avec M^{me} Patricia Marturano, coordonnatrice de projet, au (905) 629-0900, poste 203, ou par courriel à <pmarturano@cfpc.ca>.

Le Collège des médecins de famille du Canada lance le *Vidéo sur une vie active chez les aînés*

Dans le cadre de sa *Stratégie pour l'activité physique et la santé*, le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) a produit un vidéo unique en son genre sur le vieillissement et l'activité physique afin d'encourager les omnipraticiens à conseiller leurs patients sur les moyens de devenir actifs afin d'améliorer leur santé.

D'une durée de 15 minutes, le *Vidéo sur une vie active chez les aînés - Vous pouvez y contribuer!* :

- permet aux médecins de connaître davantage les obstacles à l'activité physique;
- décrit les nouveaux outils de counseling et de formation qui peuvent aider les patients à adopter rapidement un mode de vie sain;
- présente le nouveau et stimulant module d'apprentissage en petits groupes fondé sur la pratique, qui porte sur la vie active des adultes d'âge mur.

Pour commander des copies gratuites du vidéo communiquez avec M^{me} Patricia Marturano, coordonnatrice de projet pour le CMFC et responsable de la *Stratégie d'activité physique et de santé*, au (905) 629-0900, poste 203 ou par courriel à pmarturano@cfpc.ca.

Que pensent les médecins de famille Canadiens du Guide d'activité physique et de son cahier d'accompagnement?

Le Collège des médecins de famille du Canada a récemment complété une évaluation de l'utilisation par les médecins de famille du Guide d'activités physiques et du cahier d'accompagnement par l'entremise de son Système national de recherche (Na ReS). On désirait avoir une meilleure idée de la façon dont les médecins obtiennent le Guide et le cahier, comment ils les utilisent, ce qu'ils en pensent et ce qui les empêche de s'en servir davantage avec leurs patients.

Quelque 95,5 % des médecins de famille trouvent que l'activité physique est essentielle à une bonne santé et que les conseils prodigués en ce sens, de même que ceux relatifs à une saine alimentation, sont des éléments importants de leur travail. La majorité des médecins ont indiqué qu'ils utilisaient le Guide pour conseiller leurs patients et qu'ils continueraient de le faire. Un grand nombre ont aussi mentionné qu'ils recommandaient le Guide à leurs patients qui souffraient d'obésité, de diabète, de problèmes cardiaques ou d'hypertension. Enfin, ils ont dit que le manque de temps lors des consultations, la langue et la rémunération constituaient les obstacles à une utilisation plus large du Guide et du cahier.

Des nouvelles du front

Une mise à jour des initiatives provinciales et territoriales

Yukon

Vingt-cinq groupes et organisations du gouvernement et du secteur privé ont contribué à la réalisation de la *Stratégie de vie active*, soit financièrement, lors de la mise en oeuvre ou de la promotion, ou encore en organisant des événements connexes.

Territoire du Nord-Ouest (T.N.-O.)

L'accent a été mis sur la création de partenariats partout dans ce vaste territoire, y compris l'élaboration de stratégies locales ayant pour but de réduire le taux d'inactivité physique et de rendre les initiatives nationales pertinentes à la population des T.N.-O.

Colombie-Britannique

Le gouvernement provincial et ses partenaires utilisent le document *B.C. Active for Life - An action plan for British Columbians* comme guide pour lancer de nouveaux projets relatifs à la réduction de l'inactivité physique.

Le ministère de la Santé, par l'entremise de son initiative *Cardiovascular Disease Prevention*, a formé un partenariat avec la Direction générale des sports et du développement communautaire et avec le ministère de l'Éducation, grâce à son initiative de vie active dans le milieu scolaire.

Alberta

Le but de la Stratégie de vie active de l'Alberta est d'appuyer les priorités économiques, sociales et de santé des Albertains par la promotion de styles de vie sains et actifs.

On a élaboré des stratégies qui traitent de ces besoins et proposent des mesures directes pour promouvoir et appuyer l'activité physique et la vie active à l'école, en milieu de travail et dans les collectivités.

Saskatchewan

L'initiative de la Saskatchewan *A Physically Active Saskatchewan — A provincial strategy* présente la vision de cette province de même qu'un cadre de travail des mesures proposées.

Les organisations participantes des domaines du sport, des loisirs, de la santé et de l'éducation ont toutes appuyé la vision voulant que les résidents de la Saskatchewan considèrent l'activité physique comme un élément fondamental d'un style de vie actif, sain et reflétant le bien-être; et que l'activité physique est à la source d'une vie enrichissante, ainsi qu'un élément vital de la vie quotidienne et de la culture de la Saskatchewan.

Manitoba

Afin de se pencher sur le haut taux d'inactivité physique chez les jeunes femmes, le Manitoba a mis en place plusieurs projets pilotes, dont *Take the Challenge - Speak Up! Take the Challenge - Do it for You!* et *On the Move*. Ces deux programmes avaient comme objectif d'inciter les filles et les femmes à participer à des activités de loisirs, ainsi qu'à faire du sport et de l'activité physique.

De concert avec l'*Alliance for the Prevention of Chronic Disease*, la province produit à l'heure actuelle sa stratégie sur l'activité physique. Par la suite, on tiendra un sommet provincial sur l'activité physique après avoir mené de grandes consultations dans toute la province.

Ontario

Le gouvernement de l'Ontario a annoncé sa stratégie *Ontario actif* en août 2000. Celle-ci propose des approches pour encourager les gens inactifs à augmenter leur niveau d'activité physique chez eux, au travail, à l'école ou encore là où ils s'amuse. Enfin, partout où les gens pourraient être plus actifs.

Québec

Le plan d'action 2001-2005 de Kino-Québec *Ensemble pour une population active et en santé* concentrera surtout ses actions vers les jeunes de 10 à 19 ans, les adultes de 25 à 44 ans ainsi que les adultes de plus de 55 ans.

La stratégie privilégie les approches de communication et celles relatives aux milieux propices pour faire de l'activité physique.

Nouveau-Brunswick

Le 25 janvier 2001, le Nouveau-Brunswick a lancé un projet inusité appelé *Success NB Success - Sharp Minds, Active Bodies*. Il s'agit d'une campagne d'une durée de trois ans qui offre aux Nouveaux-Brunswickois des outils pour les aider à augmenter leur niveau d'activité physique ainsi que leurs capacités de lecture et d'écriture.

Seules ou en groupes, les personnes peuvent s'inscrire et s'engager à atteindre leurs objectifs personnels et profiter de

l'aide d'un entraîneur virtuel. Le site Web comprend des éléments interactifs qui relient les internautes à une banque d'information où ils reçoivent motivation et appuis pour les aider à réaliser leurs buts personnels.

Île-du-Prince-Édouard (Î.-P.-É)

Le gouvernement de l'Î.-P.-É. a adopté, en avril 1999, une politique sur la vie active comme guide pour atteindre la réduction de 10 p. 100 d'inactivité. Un regroupement de quelque 30 organismes provinciaux, représentant les secteurs gouvernementaux et privés, a vu le jour.

Nouvelle-Écosse

Dès le mois de septembre, environ 2 100 étudiants de la 3e, 7e et 11e année feront partie d'un système de surveillance épidémiologique provincial cherchant à évaluer leur niveau d'activité physique. Unique en son genre, cette étude s'appuie sur des mesures objectives - des accéléromètres - et recueillera d'importantes données de base, à l'échelle provinciale, sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes. L'étude sera financée par plusieurs partenaires, dont la Nova Scotia Sport and Recreation Commission, les ministères de la santé et de l'éducation de la Nouvelle Écosse, ainsi que Santé Canada. Les Universités Dalhousie, St. FX, Acadia et le University College of Cape Breton apporteront au projet leur expertise de recherche.

Au cours des six prochains mois, la Nova Scotia Sport and Recreation Commission entreprendra le développement d'une stratégie provinciale sur l'activité physique; une stratégie visant à augmenter les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes. Le gouvernement provincial s'est assuré de la mise en oeuvre de la stratégie grâce à une allocation annuelle de 500 000 \$.

Terre-Neuve et Labrador

L'accent a été mis sur la création de partenariats pour atteindre l'objectif de réduction de 10 p. 100 de l'inactivité physique. Dans le cadre de la stratégie provinciale pour réaliser l'objectif en question, un groupe de 23 partenaires importants a été établi. Ce groupe se penche sur la question de l'inactivité physique et élabore des initiatives qui prendront en considération les défis propres aux résidents de cette province. Le gouvernement provincial a aussi mis l'accent sur le bien-être en milieu de travail.

NOUVELLES DU LANCEMENT

Nous vous remercions d'avoir lu le cinquième numéro de *Nouvelles du lancement*. Ce bulletin est produit sporadiquement et vise à vous tenir au courant des dernières nouvelles et initiatives de l'Unité de l'activité physique de Santé Canada. Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions pour *Nouvelles de lancement*, veuillez communiquer avec M^{me} Claire Barrette par courriel à <claire_barrette@hc-sc.gc.ca> ou par télécopieur au (613) 941-6666.



Imprimé sur papier recyclé