

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.

Le lancement des Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes suscite l'intérêt de nombreux médias

Des guides colorés et concis à l'intention des enfants et des jeunes inactifs

Le 5 avril dernier, à Edmonton, Santé Canada lançait, en présence de nombreux médias, les éléments clés de sa plus récente initiative visant à réduire l'inactivité physique chez les enfants et les jeunes du Canada.

« Nous devons tous encourager les enfants et les jeunes à vivre une vie plus saine, plus active, a déclaré l'honorable Anne McLellan, ministre de la Santé. Les guides ont pour but de fournir aux parents, enseignants, médecins et dirigeants de la collectivité l'information nécessaire pour inciter les enfants et les jeunes à faire plus d'activité physique, pour favoriser une croissance et un développement sains. »

Le lancement des *Guides* a joui d'une couverture médiatique d'un bout à l'autre du pays. L'événement a fait l'objet de reportages au bulletin national de nouvelles de CTV, d'un article majeur et d'un éditorial dans le *Globe and Mail* et la une de journaux importants du groupe Southam dont l'*Ottawa Citizen* et l'*Edmonton Journal*. La *Presse canadienne*, *Broadcast News* et les *Reuters Health Information News Service* de New York en ont également parlé.

Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice ont de nouveau travaillé en collaboration pour élaborer les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes*. Ils ont reçu un solide appui de la part de la Société canadienne de pédiatrie et du Collège des médecins de famille du Canada, de même que des organismes nationaux clés au service des enfants et des jeunes et des gouvernements des provinces et territoires.

Les principaux partenaires dans ce projet étaient présents au lancement, y compris, en guise de conférenciers invités, la →



L'hon. Anne McLellan, ministre de Santé Canada, a lancé, en compagnie d'élèves de l'école Glenora à Edmonton, les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes*.

D^{re} Claire LeBlanc de la Société canadienne de pédiatrie, le D^r Phillip Gardiner de la Société canadienne de physiologie de l'exercice et le D^r Harold Dion du Collège des médecins de famille du Canada.

Ces toutes premières directives nationales en matière d'activité physique recommandent d'**augmenter** d'au moins 30 minutes par jour le temps que les enfants et les jeunes inactifs consacrent à l'activité physique et de **réduire** d'autant le temps passé à des activités sédentaires comme regarder la télévision, jouer à des jeux d'ordinateur et naviguer sur Internet.

Il y a lieu de combiner des activités d'intensité modérée – marche rapide, patinage et bicyclette – et des activités plus vigoureuses comme la course et le soccer.

Au fil de plusieurs mois, les enfants et les jeunes devraient essayer d'atteindre 90 minutes d'activité physique par jour et de réduire de 90 minutes leurs activités sédentaires. Pour y arriver, les directives recommandent qu'ils accroissent graduellement le temps consacré à l'activité physique d'au moins 5 à 10 minutes par jour.

Selon des études, plus de la moitié des enfants canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour grandir et se développer dans des conditions optimales. De 1981 à 1996, la prévalence de l'embonpoint chez les garçons et les filles a doublé et la prévalence de l'obésité triplé.



Les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* recommandent qu'ils réduisent au départ de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités sédentaires, comme regarder la télévision ou jouer à des jeux d'ordinateur.

Principaux éléments des *Guides pour les enfants et les jeunes*

- le *Guide*, qui contient des recommandations pour accroître son niveau d'activité physique et des suggestions d'activités physiques;

et à paraître cet automne :

- un cahier d'accompagnement détaillé présenté sous la forme d'un magazine illustré humoristique;
- un guide pour les parents;
- un guide pour les enseignants; et
- un outil interactif qui motive les enfants et les jeunes et leur permet de superviser leur propre niveau d'activité physique quotidien.

Les *Guides* : des outils de sensibilisation visant à favoriser un changement de comportement

Les deux *Guides* visent à sensibiliser les enfants et les jeunes à l'importance de l'activité physique pour une croissance et un développement sains et, de concert avec d'autres ressources de soutien, à inciter et à aider ceux qui sont inactifs à mener une vie plus active.

Les *Guides* encouragent les enfants et les jeunes à prendre des mesures pour modifier leur comportement de manière à ce qu'ils soient plus susceptibles d'intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne.

Les *Guides* s'adressent non seulement aux enfants et aux jeunes inactifs, mais également aux principaux intermédiaires auprès d'eux, tels leurs parents, enseignants, médecins et animateurs de loisirs.

Outre les *Guides*, plusieurs autres outils ont été produits dans le but d'accroître le niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Ces autres outils seront lancés à l'automne. Il s'agit d'un cahier d'accompagnement sous forme de magazine, un guide pour les parents, un guide pour les enseignants et un outil interactif qui pourront soutenir ces intermédiaires dans leur travail d'inciter les enfants et les jeunes à s'adonner à l'activité physique.

Intervention dès l'enfance pour une vie en santé

De toute évidence, l'augmentation rapide de l'embonpoint et de l'obésité chez les enfants et les jeunes, conjuguée à un manque d'activité physique, menace sérieusement leur →

santé. On considère essentiel pour leur sain développement physiologique et psychologique que les enfants et les jeunes se livrent régulièrement à des activités physiques.

L'enfance est également un moment crucial pour acquérir les valeurs et les habitudes d'un mode de vie actif et sain que l'on conservera sa vie durant.

Les Guides inspirés d'études récentes sur les besoins des enfants et des jeunes au plan de l'activité physique

Un comité consultatif a contribué à l'élaboration des *Guides*, comité coprésidé par Monica Reece de Santé Canada et Mike Sharrat, Ph. D., de la SCPE et comptant des représentants des provinces et territoires ainsi que des organismes clés désirant soutenir l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Les *Guides* et le matériel qui les accompagne sont fondés sur deux documents d'information scientifiques (un document en sciences biologiques du D^r Oded Bar-Or et un en sciences psychosociales de Larry Brawley, Ph. D.), révisés par les pairs au Canada et à l'étranger, ainsi que sur la consolidation et la synthèse d'études de marché sur les enfants et les jeunes.

Les *Guides* ont également été mis à l'essai, pour en évaluer le positionnement, le message et l'aspect, auprès de représentants des deux groupes d'âge. Un comité consultatif de jeunes a aussi été mis sur pied pour orienter les travaux et fournir des suggestions.

La Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada a joué un rôle stratégique dans la diffusion de ces produits auprès des principaux intermédiaires comme les pédiatres et les médecins de famille du pays.

Pour de plus amples renseignements sur les *Guides d'activité physique canadiens*, téléphonez, sans frais, au numéro 1 888 334-9769 ou visitez le site <www.guideap.com>.

Trois partenariats fructueux

La SCPE collabore avec Santé Canada à l'élaboration des nouveaux Guides d'activité physique

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a pour la troisième fois joint ses efforts à ceux de Santé Canada afin d'aider à résoudre le problème de l'inactivité physique au Canada.

Considérée comme l'autorité scientifique en matière de physiologie de l'exercice et de condition physique, la SCPE a travaillé en collaboration avec l'Unité de l'activité physique à l'élaboration des deux nouveaux *Guides d'activité physique canadiens pour une vie active saine*, l'un s'adressant aux enfants, l'autre aux jeunes, ainsi que les autres ressources du *Guide* à venir.

La SCPE a également contribué à l'élaboration et au lancement du premier *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* ainsi qu'au deuxième, destiné aux adultes de 55 ans et plus.

La SCPE est une organisation à but non lucratif composée de professionnels qui s'intéressent et se livrent à l'étude scientifique de la physiologie de l'exercice, de la biochimie de l'exercice, de la condition physique et de la santé.

La SCPE apporte dans ce projet un niveau d'expertise quant à la génération, la synthèse, le transfert et l'application de connaissances et la recherche au titre de la physiologie de l'exercice (qui comprend l'activité physique, la condition physique, la santé et la performance humaine).



Les principes directeurs de la SCPE sont :

- promouvoir et favoriser la recherche et la formation de qualité supérieure en physiologie de l'exercice;
- fournir une tribune nationale (comité et réseaux) aux Canadiens et Canadiennes dont les intérêts coïncident avec la physiologie de l'exercice;
- reconnaître la diversité régionale du Canada et offrir des chances égales à tous et toutes au sein de la SCPE sans égard à l'âge, au sexe, à la race ou à l'incapacité; et
- appliquer les connaissances issues des études en physiologie de l'exercice.

Anciennement connue sous le nom d'Association canadienne des sciences du sport, la SCPE a été fondée en 1967 lors des Jeux panaméricains tenus à Winnipeg, au Manitoba.

La création de cette organisation était le fruit de quatre années d'efforts concertés de la part de l'Association médicale canadienne et de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

Pour de plus amples renseignements concernant la SCPE, visitez le site Web <www.csep.ca>.

La Société canadienne de pédiatrie, nouveau partenaire pour la promotion de l'activité physique chez les enfants

Le comité consultatif sur une vie active saine pour les enfants et les jeunes de la Société canadienne de pédiatrie (SCP) a élaboré une stratégie pluriannuelle pour combattre le problème croissant de la sédentarité chez les petits Canadiens et Canadiennes.

Cette stratégie nationale appelée « Jeunes en mouvement, jeunes en santé » vise à inciter les pédiatres à promouvoir une vie active saine dans leur pratique. Elle est financée en partie par Santé Canada.

Le comité a également établi un énoncé de principes à l'intention des médecins qui a été rendu public lors du Congrès annuel de la SCP, à Toronto, et publié dans le numéro de mai/juin de *Paediatrics & Child Health*, un journal produit par les pairs et envoyé à 15 500 pédiatres et médecins de famille du Canada.

Le numéro de mai/juin du journal a été consacré au thème d'une vie active saine. Il comprendra des articles sur l'obésité infantile, le diabète, les troubles de l'alimentation et l'ostéoporose. Par l'intermédiaire de la SCP, les pédiatres ont aussi accès à du matériel de sensibilisation qu'ils pourront remettre aux parents, aux enfants et aux jeunes.

« Le processus de détérioration de la santé qui mène à l'ostéoporose, à l'hypertension et aux maladies cardiovasculaires s'amorce dès l'enfance si le niveau d'activité physique n'est pas suffisant, explique la D^{re} Claire LeBlanc, pédiatre spécialisée en médecine sportive et membre du comité consultatif sur le Guide national. Nous pouvons prévenir ces maladies par l'adoption d'un mode de vie actif. »

La SCP a officiellement donné son aval à la publication des nouveaux Guides qu'elle entend d'ailleurs intégrer, de concert avec d'autre matériel, dans sa stratégie. Elle invite

jeunes en mouvement



jeunes en santé

les pédiatres et les médecins de famille à jouer un rôle prédominant, c'est-à-dire à souligner à quel point il est nécessaire pour les enfants et les jeunes d'adopter des habitudes d'activité physique dès leur plus jeune âge.

Au cours des prochaines années, la SCP élaborera des initiatives pour inciter les pédiatres à signaler aux parents et aux patients les bienfaits de l'activité physique, d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif.

En outre, une série d'événements à caractère éducatif a été préparé pour le Congrès annuel, à Toronto, du 12 au 16 juin 2002. On y a tenu un atelier sur des façons de promouvoir l'activité physique dans sa pratique, et une séance simultanée sur l'activité physique pour des populations spécifiques comme les enfants et les jeunes aux prises avec l'obésité.

Pour de plus amples renseignements concernant la SCP, consultez le site Web <www.cps.ca>.



La D^{re} Claire LeBlanc représentait la Société canadienne de pédiatrie lors de la conférence du presse pour le lancement des Guides canadiens d'activité physique pour les enfants et les jeunes.

Journée mondiale de la santé 2002

« *Pour votre santé, bougez!* »

Les 191 pays membres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) célèbrent chaque année, le 7 avril, la Journée mondiale de la santé (JMS).

L'OMS a créé cette importante célébration pour fournir une tribune où l'on peut discuter de divers défis en matière de santé sur la scène internationale. Chaque année, la Journée mondiale de la santé est axée sur un nouveau thème qui met en lumière une préoccupation de santé publique d'intérêt mondial.

Le thème de cette année, « Pour votre santé, bougez! », témoigne d'une prise de conscience accrue, chez les experts en santé publique, de l'importance de l'activité physique pour l'amélioration et le maintien de la santé à l'échelle mondiale.

L'OMS estime que le moment est venu de faire porter le débat mondial autant sur la *prévention* que sur le *traitement*. Le fait de privilégier la prévention ne peut que profiter à l'ensemble de la communauté de la santé publique.

La Journée mondiale de la santé a donc mis l'accent sur l'importance de l'activité physique pour la santé et la qualité de vie et a souligné les effets bénéfiques d'un mode de vie actif dans toutes les cultures.

La JMS favorise un débat mondial sur l'inactivité physique

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé, l'OMS a voulu susciter un débat mondial sur la transition épidémiologique et la modification de la charge mondiale de morbidité et les facteurs qui expliquent ce phénomène.

Dans la plupart des régions du globe, les maladies non transmissibles font maintenant l'objet d'une épidémie majeure. Cela est dû, en partie, à l'évolution rapide du mode de vie qui se traduit par une plus grande sédentarité, une modification des habitudes alimentaires et une plus forte consommation de tabac.

Cette tendance se retrouve dans toutes les sociétés, riches ou pauvres, développées ou en développement.

L'inactivité physique est une cause majeure des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité. L'OMS estime qu'elle entraîne plus de deux millions de décès par an.

Il est probable qu'un tiers des cancers pourraient être évités par une alimentation saine, le maintien d'un poids normal et l'activité physique tout au long de la vie.

L'inactivité à la base de l'augmentation des maladies coronariennes et du diabète

L'alliance d'une mauvaise alimentation, de la sédentarité et du tabagisme est considérée comme la cause de jusqu'à 80 % des cardiopathies coronariennes prématurées.

Dans des pays aussi différents que la Chine, la Finlande et les États-Unis, des études ont montré que des changements de mode de vie (augmentation de l'activité physique et modifications au régime alimentaire), même relativement modestes, suffisaient à prévenir l'apparition de pratiquement 60 % des cas de diabète de type 2.

Au Canada, les deux tiers des gens ne sont pas suffisamment actifs pour améliorer leur santé. L'inactivité s'est traduite par environ 21 000 décès prématurés en 1997 et engendre des coûts pour le système de santé de l'ordre de 2,1 milliards de dollars par année.

Travailler ensemble pour sensibiliser et susciter des changements

Pour que les gens se mettent à bouger, il faut susciter un changement de perspective. Cette année, la JMS a mis les gens au défi de trouver des activités qu'ils aiment et de les incorporer dans leur vie quotidienne.

Les chefs de file des collectivités doivent également élaborer des façons novatrices d'inciter les gens à faire de l'activité physique. C'est grâce à des interventions multiples et variées que l'on pourra relever ce défi le plus efficacement possible.

L'union fait la force, dit-on. C'est pourquoi le succès de la JMS 2002 reposait sur la participation d'un grand nombre d'organisations et de personnes. Grâce au partenariat et à la collaboration, les ressources et les talents d'une multitude de gens sont décuplés.

Il importe de sensibiliser davantage la population quant aux bienfaits de l'activité physique, de collaborer à modifier des politiques qui ont trait à l'accès et de travailler à créer des environnements davantage propices à l'activité physique.

Pour de plus amples renseignements concernant la Journée mondiale de la santé, consultez le site Web <www.hc-sc.gc.ca/francais/jms/index.html>.



Des élèves de l'école publique Glenora font, pour les médias, la démonstration de leurs habiletés au hockey, lors du lancement des Guides.

Le Collège des médecins de famille met en œuvre trois initiatives en matière d'activité physique

Le Collège des médecins de famille du Canada (CMFC) a mis en œuvre trois initiatives qui visent à consolider ses efforts continus pour motiver et informer ses membres quant aux rôles clé qu'ils peuvent jouer pour rehausser le niveau d'activité physique au Canada.

Le Collège a d'abord consacré le numéro de janvier de son journal *Médecin de famille canadien* au thème de l'activité physique.

Le Dr Andrew Pipe, ardent défenseur de l'activité physique, signe dans ce numéro un éditorial fort pertinent intitulé « À l'action en faveur de l'activité physique : S'enquérir, conseiller, aider pour que vos patients s'activent ». Le Dr Pipe est président du Comité de coordination de la Stratégie pour l'activité physique et la santé du CMFC.

Les médecins du Canada sont invités, par l'intermédiaire du Collège, à rédiger des ordonnances d'activité physique pour leurs patients. Il s'agit-là d'un moyen efficace de s'attaquer au problème de l'obésité chez les Canadiens et les Canadiennes et à toute une variété de maladies chroniques reliées à l'inactivité.

On trouve également dans ce numéro du journal un article portant sur le recours à l'activité physique en guise de prévention des maladies cardiovasculaires et une discussion sur le counseling pour aider les patients à accroître leur niveau d'activité physique.

Le CMFC a décidé de publier un numéro consacré au thème de l'activité physique, car, selon les chercheurs, les conseils sur l'activité physique promulgués par les médecins à leurs patients obèses sont beaucoup plus efficaces s'ils sont accompagnés d'une note écrite, surtout sous la forme d'une « ordonnance ».

En outre, les patients sont plus susceptibles d'accroître leur niveau d'activité physique si les médecins les soumettent à de simples évaluations de leur capacité physique pour mieux orienter leurs ordonnances d'activité physique.

Initiative au plan de la formation médicale

Dans le cadre de sa *Stratégie pour l'activité physique et la santé*, le Collège met également de l'avant une nouvelle initiative en matière de formation médicale. À l'heure actuelle, la médecine



par l'exercice et le counseling en matière d'activité physique ne font pas partie des programmes d'études des écoles de médecine et des programmes de résidence.

Pour contrer l'incidence de l'inactivité physique sur la santé, il faut mettre en évidence, dans le programme de formation des nouveaux médecins, l'importance de la médecine par l'exercice. À cet effet, on élabore, dans le cadre de la stratégie, de nouvelles initiatives de formation qui s'intégreront aux programmes d'études en médecine. On vise à ce que les futurs médecins connaissent la science de l'activité physique et ses aspects médicaux et sachent comment conseiller à leurs patients de faire davantage d'activité physique.

Des médecins qui feront la promotion d'une vie active

Conscient des facteurs qui font obstacle au counseling en matière d'activité physique, tels les contraintes de temps, l'absence d'incitatifs financiers ou de protocole normalisé, le CMFC continue d'élaborer des initiatives de formation et de sensibilisation, dans le cadre de la stratégie, qui procureront du soutien aux médecins de famille au titre des conseils à leurs patients et des ordonnances d'activité physique.

Le Collège reconnaît notamment qu'il importe, pour que les médecins puissent promouvoir avec efficacité l'adoption de comportements sains auprès des patients, que ces derniers aient accès à des activités physiques sûres et attrayantes.

Dans le cadre du projet pilote *Doctors Promoting Active Living (DPAL)*, des médecins de famille, champions de la cause, deviendront des chefs de file dans leur localité pour sensibiliser et informer davantage la population et promouvoir des attitudes et des pratiques qui contribuent à améliorer la santé grâce à de l'activité physique régulière.

Par ailleurs, on évaluera dans quelle mesure ces champions parviennent à diffuser l'information et à promouvoir une vie active auprès des médecins de famille et de la population à travers le Canada.

Pour de plus amples renseignements sur le Collège, visitez leur site Web à l'adresse <www.cfpc.ca>.

La conférence de Whistler : catalyseur de la diffusion de messages percutants sur l'activité physique et la santé

Avec comme toile de fond la splendeur hivernale canadienne, un groupe d'éminents scientifiques et de promoteurs de la santé provenant du monde entier ont participé à la conférence Whistler 2001 intitulée *Communicating Physical Activity & Health Messages: Science into Practice* qui a eu lieu les 9, 10 et 11 décembre 2001.

Organisée par Santé Canada et le U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), la conférence était également parrainée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, l'University of Alberta, l'University of Waterloo, l'University College of the Fraser Valley et ParticipACTION.

Whistler 2001 s'inscrivait dans la foulée du symposium tenu à Toronto en 2000, où des scientifiques s'étaient rencontrés pour discuter des questions de « dose-réponse » d'activité physique et de leur rôle dans la prévention des maladies, des incapacités et des mortalités prématurées.

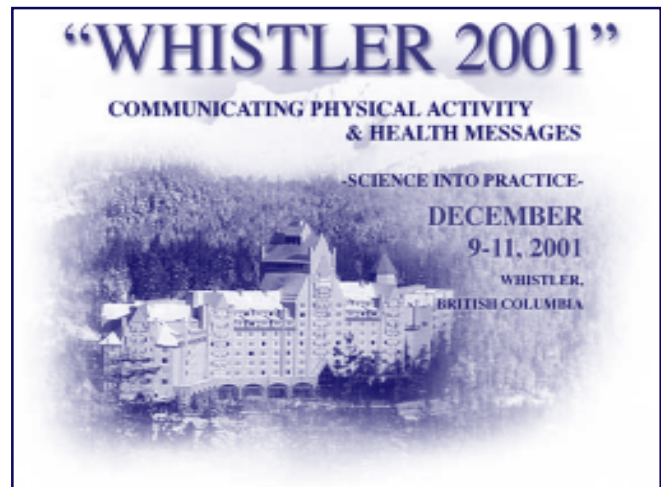
À Whistler, pas moins de 350 professionnels de la promotion de la santé du Canada, des États-Unis et de plus de 20 autres pays sont venus discuter des résultats de recherches compilées lors du symposium de Toronto et ont évalué leurs répercussions sur les futures stratégies de communications, les outils et les messages relatifs à la santé et à l'activité physique.

Lors de la conférence de Whistler, la question de la « dose-réponse » a été analysée d'un point de vue des communications, étant donné que la population est très intéressée à connaître le niveau d'activité physique nécessaire pour obtenir des résultats positifs sur la santé.

Grâce aux nombreux ateliers et allocutions des conférenciers invités, les participants ont pu cerner les voies à explorer dorénavant pour diffuser au public des messages clairs et concis sur l'activité physique.

L'objectif principal de cette réunion internationale de grands experts visait à sortir les interrogations scientifiques du laboratoire et à les présenter aux foyers canadiens et américains. Plus précisément, les buts de Whistler 2001 étaient les suivants :

- Étudier les questions et les conclusions du rapport consensuel du Symposium 2000 portant sur la dose-réponse, en particulier les futures recommandations sur l'activité physique et la santé, puis en discuter. →



« L'activité physique est un élément fondamental du développement d'êtres humains en santé. C'est la pierre angulaire de la santé. L'activité physique constitue une exigence toute naturelle et un besoin vital pour tous. Elle est essentielle à une vie heureuse, saine et productive. Il n'existe pratiquement pas de condition humaine qui ne saurait bénéficier d'une augmentation de l'activité physique. »

— Extrait d'une allocution principale prononcée par la D^{re} Wendy Watson-Wright, ancienne sous-ministre adjointe associée, Direction générale de la santé de la population et de la santé publique, Santé Canada.



Séance d'ouverture de la conférence de Whistler (de g. à dr. : D^r Art Quinney, University of Alberta et D^{re} Becky Lankenau, US Centers for Disease Control and Prevention, coprésidents du comité organisateur de la conférence de Whistler; D^{re} Wendy Watson-Wright, ancienne sous-ministre adjointe associée, Direction générale de la santé de la population et de la santé publique, Santé Canada, conférencière principale

- Examiner les répercussions du rapport consensuel en vue d'élaborer des stratégies de communications, des outils et des messages portant sur la santé et l'activité physique.

Santé Canada et le CDC travaillent étroitement depuis deux ans sur la très importante question de la santé et de l'inactivité physique au Canada et aux États-Unis.

Cette collaboration procure des avantages aux deux parties, tels que l'échange de résultats de recherches de pointe, de stratégies et de ressources relatives à la promotion de la santé et visant la réduction de cette grande menace qui plane sur la santé de la plupart des Nord-Américains.

Pour obtenir davantage de renseignements sur la conférence de Whistler et sur le Symposium de la dose-réponse, visitez www.participaction.com et http://www.hc-c.gc.ca/francais/pour_vous/whistler.html.



L'hon. Anne McLellan, ministre de la Santé, s'entretient avec le Dr Harold Dion du Collège des médecins de famille du Canada lors de la conférence de presse pour le lancement des *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes*.

Points saillants du rapport de la conférence Whistler 2001

(préparé par le Dr Roy Shephard) :

- Trente minutes d'activité physique modérée pratiquée quasi-quotidiennement est associée à une réduction des décès prématurés, toutes causes confondues, et des risques de souffrir d'une des nombreuses maladies chroniques sévères; par contre, un niveau d'activité plus élevé (ex. 60 minutes) est probablement nécessaire pour prévenir des gains de poids chez les gens qui dépensent ordinairement peu d'énergie.
- L'activité physique pratiquée vigoureusement contribue probablement à des bénéfices accrus sur la santé (il faut toutefois prendre en considération l'augmentation des risques de blessures), bien que des exercices de contre résistance et de souplesse sont également requis pour combattre la perte de masse musculaire et de mobilité causée par le vieillissement.
- La diffusion de messages incitant à adopter définitivement les recommandations relatives à l'activité physique constitue un défi continu – plusieurs interventions psychosociales semblent réussir dans des conditions optimales, mais leur efficacité n'est pas prouvée dans la « vraie vie ».
- Il est nécessaire d'établir des modèles écologiques qui traitent précisément des facteurs déterminants environnementaux de l'activité physique.
- Les experts en marketing social et en communications doivent traduire les données scientifiques en messages et en trames sonores adaptés au public.
- Le domaine de l'information sur la santé est déjà bien rempli. Il est par conséquent crucial de connaître à fond les caractéristiques du public cible afin d'optimiser les chances de changer le comportement à long-terme.
- Les médias électroniques sont des outils de communication prometteurs. Par contre, il est difficile d'en assurer la qualité et le « babillage électronique » peut réduire leur valeur aux yeux du public.
- En fin de compte, il faut conquérir les cœurs avant les cerveaux – les bienfaits escomptés doivent être présentés clairement et intégrés stratégiquement aux autres messages et influences environnementales et ce, de façon durable.

(Note : La version intégrale du rapport se trouve sur le site Web www.participaction.com sous Whistler 2001.)

étéActif 2002 - un succès inespéré!

Une campagne annuelle populaire incite à adopter un mode de vie actif et une saine alimentation ainsi qu'à vivre sans tabac



Encouragée par les nombreux succès qu'a connus l'an dernier la campagne étéActif, l'équipe de gestion y avait apporté cette année des améliorations qui ont permis d'accroître l'efficacité de la campagne annuelle et de favoriser l'établissement de nouveaux partenariats et alliances pour la mise en œuvre d'étéActif 2002.

Profitant de l'essor qu'a pris l'initiative l'an dernier, étéActif 2002, qui a eu lieu du 8 mai au 21 juin, a fait plus avant la promotion d'une vie saine en intégrant à la campagne des messages incitant à adopter une saine alimentation et à vivre sans tabac.

L'idée d'intégrer la nutrition et la lutte contre le tabagisme à la campagne était conforme aux intentions de Santé Canada d'adopter une approche plus globale en matière de santé. Les messages de 2002 étaient fondés sur des conclusions d'études et soutenaient que l'activité physique, associée à une saine alimentation, contribue à prévenir le tabagisme, incite à cesser de fumer et à éviter de recommencer.

L'équipe de gestion avait également élaboré des initiatives stratégiques et de mise en œuvre de manière à ce que la campagne contribue à l'atteinte des objectifs des organisations qui travaillent à la promotion de la santé.

Saviez-vous que...

- étéActif est une importante campagne nationale axée sur les collectivités et visant à sensibiliser davantage la population à l'importance de l'activité physique pour la santé ainsi qu'à une vaste gamme de questions d'ordre social, politique et économique.
- Cette campagne annuelle soutient les efforts déployés par les gouvernements provinciaux et territoriaux ainsi que par des organisations nationales et des organismes communautaires dans le but de sensibiliser davantage la population aux bienfaits que procure l'adoption d'un mode de vie actif.
- étéActif repose sur une stratégie de communications et de mise en œuvre d'une durée de trois ans élaborée par Santé Canada de concert avec les provinces, les territoires, des ONG et des organisations du secteur privé.
- Cette stratégie vise à maximiser la contribution d'étéActif à l'atteinte de l'objectif commun des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux de réduire de 10 % le niveau de l'inactivité physique au Canada d'ici 2003.

Une campagne 2002 dans la foulée des succès de 2001

La campagne étéActif 2001 s'est révélée une réussite sur plusieurs plans. Le lancement et les relations publiques connexes ont donné lieu à plus de 28 millions d'impressions médiatiques à travers le pays, ce qui a permis de mieux faire connaître la campagne et d'accroître la portée des messages sur l'activité physique.

Le site Web national étéActif a totalisé 130 000 pages vues durant les six semaines de la campagne. Ces initiatives ont de toute évidence porté fruit. Decima Research indique, à propos de la campagne 2002, qu'environ 8 % des Canadiens (2,2 millions) connaissent l'existence d'étéActif et qu'une personne sur cinq parmi ceux-ci, signale qu'elle, ou une personne proche, est devenue plus active en raison de cette campagne.

Un partenariat idéal pour les organisations qui préconisent un mode de vie plus sain

La campagne étéActif est un moyen extraordinaire pour favoriser ou soutenir la mise en œuvre d'une vaste gamme d'initiatives d'activité physique. En s'associant à la campagne, les organisations partenaires ont pu tirer profit des activités de relations avec les médias →



Le Dr Phillip Gardiner, président de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, explique le rôle qu'a joué la Société dans l'élaboration des Guides, lors du lancement à Edmonton.

d'étéActif et ont eu accès aux communiqués d'intérêt public d'étéActif qui s'adressaient à des segments de la population et à des groupes d'âge précis.

En outre, les organisations partenaires ont pu véhiculer leurs messages dans le cadre du programme de communications d'étéActif, soit par le biais d'un lien sur le site Web national, soit par des communiqués sur mesure diffusés par les réseaux étéActif.

Une trousse étéActif conjuguée à des ressources efficaces pour promouvoir la santé

La campagne étéActif a mis à la disposition des chefs de file une trousse étéActif et d'autres ressources qui permettent de faire la promotion de l'activité physique ainsi que des programmes et événements à ce titre.

Les organisations partenaires étaient invitées à tirer pleinement profit de ces outils et d'avoir recours au matériel de promotion attrayant étéActif qui présente de l'information sur les avantages d'une vie active. Des modèles d'articles relatifs à l'activité physique, ou sur d'autres thèmes, étaient à leur disposition sur Internet. Ils pouvaient être adaptés facilement ou copiés dans des bulletins et des circulaires.

De plus amples renseignements concernant la campagne figurent sur le site Web <www.eteactif.canoe.ca>. Allez-y dès maintenant pour voir comment vous et votre organisation avez participé à étéActif 2002!

Un nouveau cadre stratégique sur l'activité physique en voie d'élaboration

Un nouveau cadre stratégique sur l'activité physique est en voie d'élaboration, nous faisons part récemment la D^{re} Wendy Watson-Wright, ancienne sous-ministre adjointe associée, Direction générale de la santé de la population et de la santé publique à Santé Canada.

« Je suis heureuse d'annoncer que Santé Canada a commencé l'élaboration d'un cadre stratégique sur l'activité physique. Ce dernier s'appuiera beaucoup sur notre travail avec les provinces, les territoires et les organisations nationales », a-t-elle déclaré au cours de la conférence Whistler 2001 intitulée *Communicating Physical Activity & Health Messages: Science into Practice*.

Le nouveau cadre stratégique précisera les rôles particuliers et vitaux joués par le gouvernement fédéral pour aider les Canadiens et les Canadiennes à améliorer leur santé grâce à l'activité physique pratiquée régulièrement. Il sera fondé sur des preuves scientifiques irréfutables qui confirment le rôle déterminant de l'activité physique dans l'amélioration de la santé et dans la prévention des maladies, des incapacités et des décès prématurés.

La D^{re} Wendy Watson-Wright a par la suite mentionné que le processus d'élaboration du nouveau cadre stratégique était lancé officiellement et que Santé Canada poursuivra sa réflexion lors de ses consultations avec les provinces, les territoires et les organisations nationales de même qu'avec divers experts reconnus du domaine de l'activité physique.

Surveillez les prochains numéros de *Nouvelles du lancement* pour suivre l'élaboration du nouveau cadre stratégique.

NOUVELLES DU LANCEMENT

Merci de lire ce 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 du 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