

Guide d'activité physique

pour une vie active saine

CANADIEN

NUMÉRO 2, AVRIL 1998

Deuxième numéro des Nouvelles du lancement!

Le bulletin *Nouvelles du lancement* sera publié à plusieurs reprises tout au long du processus qui mènera à la parution du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Nous voulons ainsi vous tenir au courant des progrès réalisés et vous donner la chance de poser des questions sur le *Guide* et son prochain lancement. Si vous avez des commentaires sur le bulletin, n'hésitez pas à les transmettre à Randy Adams, Santé Canada, par courrier électronique (Randy_Adams@hc-sc.gc.ca) sinon par télécopieur au 613 941-6666.



Veillez distribuer le présent communiqué.

Guide issu de démarches approfondies

Le *Guide d'activité physique canadien* a nécessité la collaboration de bien des gens depuis l'étape de la conception à celle de la création à proprement parler. L'idée de produire cet ouvrage a été inspirée par de solides arguments, par ailleurs de plus en plus nombreux, qui démontrent que l'inactivité physique est un facteur de risque sérieux pour la santé et le bien-être des deux tiers de la population canadienne.

L'inactivité finit par miner la santé de beaucoup de Canadiens, elle brime leur qualité de vie et diminue leur longévité. Le système de soins de santé écope lui aussi, puisqu'il faut traiter beaucoup de maladies chroniques et d'autres problèmes de santé qui auraient pu être évités.

Formation d'un comité directeur

Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ont formé un comité directeur et l'ont investi du mandat de superviser la production du *Guide*. Coprésidé par les deux organisations, le comité regroupait des représentants de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, du Conseil interprovincial du sport et des loisirs, de la Coalition d'une vie active pour les aînés et de Vie active Canada.

Étude de marché préliminaire

Il a fallu ensuite démontrer la nécessité de publier le *Guide* et déterminer quelle était la meilleure façon de présenter l'information. Des entrevues ont été réalisées avec les principales organisations concernées de même qu'avec des professionnels de la santé et de la condition physique qui interviennent au premier plan. Ont suivi des sondages auprès de groupes cibles parmi la population.

Révision scientifique

On a demandé à un groupe de scientifiques canadiens de renommée internationale, tous spécialistes de disciplines connexes, d'entreprendre une évaluation

du contenu technique du *Guide* et du *cahier d'accompagnement* afin de dégager un consensus (pour plus d'information sur ces spécialistes, voir la page 2).

Conception et essai de prototypes

Puis l'information et les conclusions tirées des étapes précédentes ont permis de concevoir les premiers prototypes du *Guide* et du *cahier d'accompagnement*. Ces prototypes ont été analysés et évalués dans le cadre d'un processus national auquel figuraient inscrits plus d'une vingtaine de sondages réalisés auprès de groupes cibles choisis parmi l'ensemble de la population, plus spécifiquement auprès de Canadiens inactifs et de professionnels de la santé et de la condition physique de première ligne. Des sondages ont aussi été menés auprès de plus de 150 organismes publics, bénévoles et professionnels et celle d'autres intervenants concernés.

Les derniers détails réglés, le *Guide* et le *cahier d'accompagnement* seront imprimés et prêts à être distribués au printemps.



Lors d'une conférence de presse tenue le 4 mars, la Société canadienne de pédiatrie, la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants et l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse ont lancé un appel collectif en vue d'accroître le degré d'activité physique chez les enfants. Participaient à la conférence (de g. à dr.) la D^{re} Claire LeBlanc, Jan Eastman et le D^r Rick Bell.

Bon nombre d'organismes nationaux donnent leur aval au Guide

Plus de 40 organismes canadiens que la promotion des bienfaits de l'activité physique pour la santé intéresse ont approuvé officiellement le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

Parmi ces organismes, qui représentent une variété de secteurs, figurent :

- L'Association médicale canadienne
- L'Association des infirmières et infirmiers du Canada
- la Société canadienne du cancer
- L'Association canadienne pour la santé mentale
- le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail
- L'Association canadienne des directeurs d'école
- la Fédération canadienne des associations foyer-écoles et parents-maîtres
- la Fédération canadienne des municipalités
- les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables de la condition physique, des loisirs et du sport

« Nous nous sommes donné comme objectif de rejoindre tous les ménages canadiens et de leur transmettre les messages que contient le *Guide*, et nous aurons besoin d'aide pour y arriver », a déclaré Randy Adams, coprésident, Comité directeur du *Guide*, Santé Canada.

« Ces organismes jouent un rôle important dans la vie des Canadiens, et nous essayons de voir, avec eux, comment jumeler les intérêts de nos programmes respectifs. Il faut donc trouver le moyen d'intégrer le *Guide* aux démarches qu'ils entreprennent eux-mêmes pour promouvoir les bienfaits d'une vie active auprès de leurs membres », précise-t-il.

« L'inactivité physique pose des risques aussi grands pour notre santé que l'habitude de fumer un paquet de cigarettes par jour, affirme le D^r Nick Busing, président du Collège des médecins de famille du Canada. En ce sens, le *Guide d'activité physique canadien* est un ouvrage important parce qu'il fournira aux médecins des arguments utiles pour discuter de la question avec leurs patients. »

Le nom des organismes qui soutiennent la publication du *Guide* sera inscrit au dos du *cahier d'accompagnement* et nous prendrons les mesures nécessaires pour promouvoir l'ouvrage et le distribuer. Les représentants de plusieurs de ces organismes ont exprimé leur enthousiasme envers la méthode proposée pour mettre en valeur les mérites de l'activité physique quotidienne auprès de leurs membres.

L'équipe de révision scientifique

Les quatre conseillers suivants ont mis à contribution leur expérience et leurs connaissances spécialisées dans le but précis de valider le contenu technique du *Guide* et du *cahier d'accompagnement*.

Claude Bouchard, Ph.D

Le D^r Claude Bouchard est titulaire de la chaire Donald B. Brown de l'obésité à l'Université Laval. Il tente, par ses travaux de recherche, de préciser les fondements génétiques et moléculaires de l'obésité, de même que les facteurs de risque de développement de maladies cardiovasculaires et du diabète qui sont associés à l'obésité.

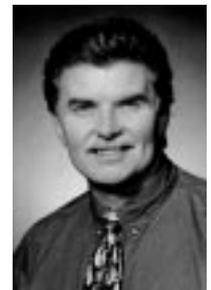


Le D^r Bouchard tente aussi de déterminer, par la science de l'hérédité, les effets qu'a la pratique régulière de l'exercice sur le corps humain, plus précisément sur :

- la capacité cardiorespiratoire;
- la composition corporelle et la répartition de la masse adipeuse;
- la pression artérielle;
- le métabolisme de l'insuline et du glucose;
- le profil des lipides et des lipoprotéines.

Larry Brawley, Ph.D

Le D^r Brawley est professeur aux Départements de kinésiologie, des études sur la santé et de gérontologie de l'Université de Waterloo. Il est renommé pour ses travaux sur les aspects psychologiques associés à l'adoption et au maintien d'un programme d'exercice, de même que sur la psychologie sociale de la promotion de la condition physique.



Les résultats des travaux du D^r Brawley ont été publiés dans des revues spécialisées sur la santé, la psychologie, la recherche clinique et l'activité physique, dont le rapport général du chef des services de santé des États-Unis qui traite de l'activité physique et de la santé, et un important rapport d'étude, publié récemment, sur la qualité de vie et les habitudes de santé qui l'influencent chez les populations normales et d'autres qui sont malades. Le D^r Brawley est aussi l'auteur d'un chapitre sur les problèmes que présente l'évaluation des obstacles perçus à l'exercice, dans un livre publié en 1998.

Lise Gauvin, Ph.D

La D^{re} Gauvin est professeure agrégée au Département des sciences de l'exercice de l'Université Concordia, à Montréal. Elle est également chargée de recherche associée parmi le Groupe de recherche interdisciplinaire en santé (GRIS) de la même université, et membre associée du Centre de recherche sur le développement humain (CRDH) de l'Université Concordia.



La D^{re} Gauvin donne des cours sur la psychologie de l'exercice et ses répercussions sur la santé. Ses travaux de recherche portent essentiellement sur les résultats et les déterminants psychologiques de l'activité physique intense et prolongée.



Les résultats des travaux de M^{me} Gauvin ont été communiqués dans le cadre de nombreuses conférences internationales et publiés dans une variété de publications spécialisées dans le domaine scientifique, notamment les revues *Health Psychology*, *Journal of Applied Social Psychology*, *Journal of Health Psychology*, *Journal of Community Health* et *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Roy Shephard, Ph.D, M.D.

Le D^r Roy Shephard est professeur émérite de physiologie appliquée à la Faculté d'éducation physique et de santé ainsi qu'au Département des sciences de la santé publique de l'Université de Toronto.



Scientifique invité de l'Institut militaire et civil de médecine environnementale (IMCME), il est aussi professeur résident (CTAL) du Département des études sur la santé à l'Université Brock. Le D^r Shephard est titulaire d'un M.B.B.S., d'un M.D. et d'un Ph.D, tous trois décernés par l'Université de Londres, en Angleterre, et de doctorats honorifiques que lui ont remis l'Université de Montréal et l'Université de Kent.

Depuis qu'il est venu s'établir à Toronto, en 1964, il se consacre surtout à l'étude de l'activité physique et de la santé de la population. Le D^r Shephard a déjà assumé la présidence du American College of Sports Medicine et celle de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Ses contributions à l'avancement de la science lui ont valu une distinction honorifique de la part de ces deux organisations. Le D^r Shephard est l'auteur de nombreux livres et ouvrages scientifiques portant sur l'activité physique et la santé, prises dans leur ensemble.

Profil d'un partenaire

Quelques mots sur la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), un des principaux artisans de la conception et de la distribution du Guide d'activité physique canadien pour une vie active et en santé

La SCPE y est pour beaucoup dans l'offre de conseils d'experts et la coordination des fonctions administratives sans lesquels il eût été impossible d'élaborer le concept et le contenu du *Guide* et du *cahier d'accompagnement*.

Fondée en 1967, la SCPE a pour mission de promouvoir la génération, la synthèse, le transfert et l'application des connaissances ainsi que la recherche en matière de la physiologie de l'exercice (l'activité physique, la condition physique, la santé et la performance humaine).

Services variés et programmes uniques

Assemblée générale annuelle : La SCPE convoque une assemblée générale à l'automne tous les ans. Les chercheurs canadiens (et d'autres pays) profitent de cette occasion pour parler de leurs récents travaux et débattre les résultats obtenus par l'intermédiaire de symposiums, des communications libres et de la présentation d'affiches.

La Revue canadienne de physiologie appliquée (RCPA) : activité physique, santé et condition physique : Il s'agit de la toute première publication scientifique de la SCPE. Elle paraît à tous les deux mois et porte essentiellement sur les rapports entre les sciences biologiques, l'activité physique, la santé et la condition physique. On peut l'obtenir auprès de la Human Kinetics Publishers Inc.
Programme national de certification et d'accréditation d'évaluateurs de la condition physique (CAECP) : Le

Programme prévoit deux niveaux de certification et précise quels protocoles doivent être respectés à la grandeur du pays pour évaluer l'activité physique, la condition physique et les habitudes de vie des gens. Les programmes conçus par le American College of Sports Medicine sont offerts au Canada sous la houlette de la SCPE.

Guide Canadien pour l'évaluation de la condition physique et des habitudes de vie : Cette trousse de référence contient un manuel, un disque compact ou une cassette et une copie du Guide personnel pour une vie active. Le Guide traduit l'approche de la SCPE pour ce qui concerne une vie active et en santé et décrit les procédures recommandées pour évaluer la condition des personnes de 15 à 69 ans et leur procurer un service de counselling; les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont mis en relief tout au long du *Guide*.

Voici d'autres ressources disponibles de la SCPE :

- Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP et vous)
- Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (X-AAP)
- Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique pour femmes enceintes (Q-AAP pour femmes enceintes)
- Manuel de référence du Conseiller en condition physique et habitudes de vie - II
- Monographie de vitalité
- Une vie active durant la grossesse – Directives sur l'activité physique conseillée pour la mère et son enfant

Pour plus d'information, communiquez avec : SCPE, 185, rue Somerset ouest, bureau 202, Ottawa (Ontario) K2P 0J2, Téléphone : (613) 234-3755, Télécopieur : (613) 234-3565, Courrier électronique : info@csep.ca, Site Web : www.csep.ca

Les médias parlent à nouveau de l'activité physique

La Société canadienne de pédiatrie et la Fédération canadienne des enseignantes et enseignants ont concerté leurs efforts lors d'une conférence de presse donnée à Toronto, le 4 mars dernier, et enjoint les parents, les politiciens et les artisans de la politique de faire leur part pour accroître le niveau d'activité physique chez les enfants et les adolescents.

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) a joint sa voix aux autres à cette occasion; en plus de faire une analyse critique de la situation, elle a recommandé certaines démarches pouvant conduire à l'offre de programmes d'éducation physique de qualité supérieure dans les écoles.

Quatre invités spéciaux participaient à cette conférence inscrite au programme d'une assemblée organisée dans une école élémentaire qui offre, selon l'ACSEPLD, un excellent programme d'éducation physique à ses élèves. Il s'agissait de *BJ Birdie*, *Scullie*, l'ours *Carlton* et *Raptor*, les mascottes des quatre équipes de sport professionnel installées à Toronto.

Les conférenciers comptaient la D^{re} Claire LeBlanc, de la Société canadienne de pédiatrie, Jan Eastman, présidente de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, et le D^r Rick Bell, président de l'ACSEPLD.

L'événement, coordonné par les membres de l'équipe chargée des communications et œuvrant à la conception et au lancement du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, a attiré l'attention et des médias nationaux et des médias locaux, notamment des chaînes de télévision CBC, CTV et Global.

Des entrevues radiophoniques ont été accordées dans le cadre entre autres de programmes de la CBC diffusés dans l'ensemble des provinces et territoires. Il y a eu aussi des articles de fond sur l'événement, publiés en première page du quotidien montréalais *The Gazette* et du *Hamilton Spectator*.

« Les parents peuvent faire beaucoup pour amener les enfants à pratiquer des activités tous les jours. Nous leur recommandons de faire eux-mêmes de l'exercice non seulement pour se garder en santé mais aussi parce que leurs enfants ont tendance le plus souvent à prendre leur comportement comme modèle. »

— D^{re} Claire LeBlanc,
Société canadienne de pédiatrie



Le D^r Rick Bell, président de l'ACSEPLD, remet à Annie Cornelius, directrice de l'école élémentaire Secord, et à Marguirita Jackson, présidente du *Toronto District School Board*, un prix d'excellence pour la qualité de leur programme d'éducation physique.

« Il ne fait aucun doute que l'activité physique profite aux élèves; leurs résultats scolaires sont meilleurs, leur vie sociale et leur état psychologique aussi... Mais si l'activité physique n'a aucune importance à l'extérieur du milieu scolaire, on ne peut pas s'attendre à ce qu'elle en ait le moindre, peu importe le contexte. »

— Jan Eastman, présidente de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants



Au cours de l'assemblée qui a précédé la conférence de presse, les étudiants de l'école élémentaire Secord ont reçu la visite des mascottes des Blue Jays de Toronto, des Argonauts, des Maple Leafs et des Raptors, qui ont présenté au public un de leurs programmes d'éducation physique.