

INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin national d'information

Janvier 2013

VOL. 5, NO. 1

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la coordonnatrice du PAG	1
➔ Dossier de fond	2
➔ Entrevue	4
➔ Nouvelles internationales	6
➔ En manchette	8
➔ Pleins feux sur les régions	13
➔ Formation	17
➔ Le coin lecture	19
➔ La boîte à outils	23
➔ Glossaire	24
➔ Un regard sur la littérature scientifique	26
➔ Courrier du lecteur	30



MOT DE LA COORDONNATRICE DU PAG

C'est avec grand plaisir que je rédige mon premier mot comme nouvelle coordonnatrice du PAG. C'est aussi avec humilité que je me joins aux nombreux acteurs expérimentés du PAG qui œuvrent à divers niveaux d'intervention et dans différents secteurs, pour la promotion des saines habitudes de vie.

Ce numéro du bulletin a pour thème l'activité physique et le sport. En effet, la sédentarité est maintenant reconnue comme le 4^e facteur de risque des maladies non transmissibles, et il importe de s'en préoccuper. J'espère que les actions pour créer des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif présentées dans ce numéro vous inspireront.

Notre dossier de fond, présenté par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, explique l'importance d'agir tôt et de mettre en place des conditions propices à l'éducation physique et motrice dès la petite enfance. Par ailleurs, le manque d'habiletés physiques serait l'un des obstacles à l'exercice pour plusieurs jeunes âgés de 10 à 17 ans.

Vous serez sûrement motivés par l'entrevue avec Sylvie Bernier, présidente de la Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif, qui nous incite à travailler, tous ensemble, à créer des environnements favorables à la pratique régulière d'activités physiques et sportives.

Avez-vous entendu parler de la campagne WIXX de Québec en Forme? C'est une campagne de promotion des loisirs et des déplacements actifs auprès des préadolescents qui met l'accent sur le plaisir de bouger. Être WIXX, c'est saisir toutes les occasions de se divertir tout en étant actif physiquement. Un jeune WIXX, c'est un jeune qui bouge et qui s'amuse!

Un événement d'envergure dans le monde du sport se tiendra à Sherbrooke du 2 au 17 août 2013: les Jeux d'été du Canada. Le Québec a déjà été l'hôte des Jeux d'hiver du Canada en 1967 et 1983, mais ce sera une première au Québec pour la version estivale.

À lire également, divers articles d'ici et d'ailleurs portant sur des environnements favorisant le transport actif et les moyens de transport public, qui représentent des solutions de rechange réalistes, efficaces et sécuritaires au déplacement en voiture.

Passez un très bel hiver et profitez-en surtout pour « aller jouer dehors ».

Lynn Hammell, coordonnatrice du PAG

➔ DOSSIER DE FOND

REMETTRE AU PROGRAMME LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU ACTIF

QU'EST-CE QUE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE ?

C'est « la capacité d'une personne à pratiquer, avec compétence et confiance, dans divers environnements, une vaste gamme d'activités physiques qui contribuent à son développement global » (Patrimoine canadien, Sport Canada 2012, p. 7).

La littératie physique se développe par l'acquisition d'une variété d'habiletés motrices et elle détermine fortement le sentiment d'efficacité personnelle, l'un des principaux déterminants individuels du niveau d'activité physique.

La littératie physique est aujourd'hui reconnue comme un déterminant important de la pratique régulière d'activités physiques (Ministres responsables du sport des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux du Canada 2012). Par ailleurs, le manque d'habiletés physiques serait l'un des obstacles à l'exercice pour près de la moitié des filles et le quart des garçons âgés de 10 à 17 ans (Comité scientifique de Kino-Québec 2011), d'où l'importance d'agir tôt et de mettre en place des conditions propices à « l'éducation physique et motrice » dès la petite enfance, une période critique où tout se joue.

COMMENT DISTINGUE-T-ON LES HABILETÉS DE MOTRICITÉ GLOBALE DES HABILETÉS DE MOTRICITÉ FINE ?

Les habiletés de motricité globale sollicitent le contrôle de l'ensemble du corps à l'état de mouvement (ramper, marcher, courir, patiner, nager, lancer, attraper, botter, etc.), tandis que les habiletés de motricité fine sollicitent les mouvements fins et précis, et ce, indépendamment de la grosseur de l'objet (manipuler un crayon, découper, manger à l'aide d'ustensiles, etc.).

SE SENTIR « PHYSIQUEMENT COMPÉTENT » : POURQUOI ET COMMENT

Les spécialistes du développement de l'enfant reconnaissent aujourd'hui l'importance de veiller très tôt au développement moteur et à la pratique régulière d'activités physiques diversifiées (Lipnowski et LeBlanc 2012), deux vecteurs cruciaux du développement global de l'enfant et de sa réussite éducative (Dugas et Point 2012).

Les enfants qui acquièrent des habiletés motrices variées deviennent plus compétents et plus sûrs de leurs capacités. Ils éprouvent davantage de plaisir et d'intérêt à bouger, un important déterminant de la pratique. Les enfants profitant d'une littératie physique bien développée sont généralement plus enclins à prendre part régulièrement à des activités physiques et sportives, et, par ricochet, sont susceptibles de poursuivre sur cette voie pendant l'adolescence et à l'âge adulte.

La période favorisant l'acquisition des habiletés de motricité globale se situe entre zéro et neuf ans. Après la puberté, les gains sont plus modestes. Il s'agit donc d'une période cruciale durant laquelle il importe d'offrir aux enfants des occasions fréquentes de vivre des expériences de réussite physique et motrice diversifiées, axées principalement sur le jeu « actif ».

Le temps accordé au jeu actif est en déclin depuis quelques décennies : 46 % des enfants profitent de trois heures ou moins de jeu actif par semaine (Jeunes en forme Canada 2012). Autre observation importante, en raison des réticences à l'égard de la sécurité du jeu à l'extérieur, les enfants ont perdu cette liberté d'être « naturellement actifs », d'ouvrir la porte et d'aller jouer dehors. Le milieu extérieur est un environnement particulièrement riche et propice au développement de la motricité globale des enfants. Dehors, les enfants ont la possibilité de se défouler, de courir, de se développer, d'explorer, et ce, en plus de vivre des expériences sensorielles variées selon les saisons (Cardinal 2010).



Le mode de vie effréné, l'attrait de la technologie omniprésente ainsi que la « surprotection » parentale sont des facteurs qui ont contribué à ce déclin. Conséquence : l'enfant est trop souvent placé dans un environnement qui favorise davantage un comportement sédentaire. Pourtant, 74 % des enfants de la 4^e à la 6^e année choisiraient de faire quelque chose d'actif après l'école ; 92 % d'entre eux précisent qu'ils choisiraient de jouer avec des amis plutôt que de regarder la télévision (Jeunes en forme Canada 2012). Chose certaine, les enfants ont également tendance à être plus actifs si leurs parents participent à des activités physiques, s'ils sont actifs en leur compagnie et s'ils passent beaucoup de temps à l'extérieur (Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants 2011).

TOURNÉ VERS L'AVENIR

L'éducation physique et motrice de l'enfant est tributaire de la quantité et de la qualité des interrelations entre des partenaires mobilisés dans son environnement direct et indirect. En clair, il faut redonner du temps aux enfants, leur offrir des occasions fréquentes de jouer, de bouger, d'explorer librement au quotidien. L'idéal est de les entourer d'intervenants qualifiés (acteurs d'influence et de soutien, personnel éducateur, titulaire, animateur de camp, etc.), sensibles à leurs besoins et à leurs champs d'intérêt. Il s'agit également d'adultes significatifs se comportant en modèles et véhiculant un message positif à l'égard du développement moteur par le jeu actif.

« L'enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue » (Epstein 1985). Sommes-nous prêts à jouer avec et pour eux ? Sommes-nous prêts à nous investir pour l'avenir ?

Source : **Mélissa Blouin**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

La brochure *Jouer aux exercices !* : Jeux et exercices pour parents et enfants contient des exemples d'activités, utiles et agréables, qui offrent aux parents la possibilité de bouger tout en jouant avec leur enfant. On y trouve également des activités de stimulation pour favoriser le développement global de l'enfant. On peut télécharger cette brochure depuis le site Web de Kino-Québec :

www.kino-quebec.qc.ca.



François CARDINAL (2010), *Perdus sans la nature. Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier*, Montréal, Éditions Québec Amérique.

CENTRE D'EXCELLENCE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS et RÉSEAU STRATÉGIQUE DE CONNAISSANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS (2011), *L'activité physique chez les jeunes enfants : adopter très tôt des habitudes de vie saines et durables*, [En ligne], Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants et Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants, 3 p., [www.excellence-jeunesenfants.ca/home.asp] (Consulté le 2 décembre 2012).

Claude DUGAS et Mathieu POINT (2012), *Portrait du développement psychomoteur et de l'activité physique au Québec chez les 0 à 9 ans*, Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, Département des sciences de l'activité physique.

Jean EPSTEIN (1985), *Le jeu enjeu*, Paris, Colin Bourrelier, 127 p.

JEUNES EN FORME CANADA, *Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes : Le jeu actif est-il en voie d'extinction ?*, [En ligne], Toronto, Jeunes en forme Canada, 105 p., [www.activehealthykids.ca/Francais.aspx] (Consulté le 2 décembre 2012).

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011), *L'activité physique, le sport et les jeunes : Savoir et agir*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 104 p.

S. LIPNOWSKI et C.M.A. LEBLANC (2012), *Document de principe : Une vie saine et active : des directives en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents*, [En ligne], Société canadienne de pédiatrie, 11 p., [www.cps.ca/fr/documents/position/directives-activite-physique] (Consulté le 2 décembre 2012).

MINISTRES RESPONSABLES DU SPORT DES GOUVERNEMENTS FÉDÉRAL, PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX DU CANADA (2012), *Politique canadienne du sport 2012*, SPORT CANADA, 22 p.

➔ ENTREVUE

LES ACTEURS NATIONAUX RÉUNIS POUR DES QUÉBÉCOIS PHYSIQUEMENT ACTIFS ET EN SANTÉ !

Depuis quelques années, des efforts sont investis dans la promotion des saines habitudes de vie, dont le mode de vie physiquement actif. Il s'avère cependant impératif de tout mettre en œuvre pour maximiser les retombées des efforts déployés. C'est dans cette perspective que le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ainsi que le ministère de la Santé et des Services sociaux ont mis en place à l'automne 2011 un espace de travail : la Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif.



Sylvie Bernier

Présidente de la Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif

Titulaire d'un baccalauréat en administration des affaires et d'une maîtrise en gestion internationale de la santé, Sylvie Bernier fait la promotion des saines habitudes de vie depuis près de 30 ans.

Médaillée d'or en plongeon aux Jeux olympiques de Los Angeles, en 1984, elle demeure impliquée dans le milieu. Elle a été chef de mission aux Jeux olympiques de Beijing, en 2008, et chef de mission adjointe aux Jeux olympiques de Turin, en 2006 et aux Jeux olympiques de 2012 à Londres.

Pendant plus de 20 ans, Sylvie Bernier a travaillé dans le monde des médias. Elle a contribué à la couverture des Jeux olympiques de 1988 à 2004. Elle a été chroniqueuse à l'émission *Salut, Bonjour!* pendant plus de 15 ans, abordant des sujets concernant la famille et les saines habitudes de vie.

Depuis avril 2012, Sylvie Bernier travaille avec Québec en Forme comme ambassadrice des saines habitudes de vie. Son rôle consiste à influencer les décideurs ainsi que les acteurs clés des communautés afin que les jeunes adoptent et maintiennent de saines habitudes de vie. Elle préside également

la Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif. C'est un mandat qui lui tient énormément à cœur, étant préoccupée par la santé et le bien-être des Québécois.

Sylvie Bernier croit que nous avons tous le pouvoir d'agir sur quelque chose pour faciliter et favoriser les saines habitudes de vie, dont l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif. Elle croit profondément à la mission et aux valeurs de Québec en Forme, et est fière d'utiliser sa notoriété pour la cause des saines habitudes de vie.

Entrevue en page suivante

Q. Vous avez été sollicitée pour présider cette table. Pourquoi avez-vous accepté ?

R. Je rêve que l'on devienne une société active où la majorité des Québécois seront physiquement actifs. Il existe au Québec plusieurs intervenants qui jouent un rôle important sur le terrain et qui contribuent au quotidien à réaliser cet ambitieux projet de société. Je trouve important que l'on rassemble nos forces, que l'on forme ensemble une alliance qui va travailler de façon concertée pour faire une différence pour les jeunes et les moins jeunes de notre société.

Q. Qui sont ces intervenants sur le terrain qui composent la Table ?

R. La Table réunit 30 membres représentant les milieux municipal, scolaire, sportif et associatif de même que d'autres secteurs d'activité comme le milieu universitaire, les secteurs du tourisme et du transport, sans oublier l'aménagement du territoire. Comme je le mentionnais plus tôt, ces intervenants sont tous des acteurs très importants en raison de leur expertise ou des actions qu'ils mènent déjà sur le terrain.

Q. Quels sont les objectifs poursuivis ?

R. Nous avons l'objectif d'unir nos efforts pour avoir une voix encore plus forte et réussir à faire des changements durables pour le bien de la population québécoise. Pour ce faire, nous devons briser les silos, travailler en collaboration, agir de façon concertée. Déjà, nous avons mis en place quatre comités de travail pour favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, nous donner une vision commune d'un mode de vie physiquement actif, travailler sur la qualité d'intervention, qui est une condition importante pour que chacun éprouve du plaisir et de l'intérêt à bouger, favoriser les communications et, enfin, élaborer et mettre en œuvre une stratégie d'intervention globale en développement moteur et en activité physique chez l'enfant de zéro à neuf ans.

Q. Vous me semblez quelqu'un de très engagé dans la cause : avez-vous une recommandation à faire aux lecteurs ?

R. Qu'il est important et urgent de passer à l'action pour le bien-être de la population. C'est tous ensemble que nous pourrons faire une différence ! Que l'on soit parent, éducateur, intervenant, décideur, élu, nous avons tous la responsabilité et le pouvoir d'agir pour modifier les environnements et les rendre favorables à la pratique régulière d'activités physiques et sportives.

Source : Entrevue réalisée par **Monique Dubuc**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



➔ NOUVELLES INTERNATIONALES

SURVEILLANCE DES ALIMENTS VENDUS DANS LES RESTAURANTS-MINUTE À TRAVERS LE MONDE

Le Food Monitoring Group, fondé en Australie en 2010, a pour but de suivre les changements dans la composition nutritionnelle de l'offre alimentaire. Le Food Monitoring Group a élaboré un premier protocole sur la surveillance des produits transformés et a produit une série de rapports. Dernièrement, il a élaboré un deuxième protocole afin de surveiller et comparer la composition nutritionnelle des aliments vendus dans les restaurants-minute à travers le monde.

Avec son deuxième protocole, le Food Monitoring Group vise à colliger des données sur la composition nutritionnelle des aliments vendus dans les restaurants-minute de différents pays, tout en soutenant les efforts de l'industrie de la restauration rapide pour améliorer la qualité des produits fournis.

Une collecte annuelle de données sur la composition des produits sera effectuée auprès des chaînes majeures de restauration rapide selon un protocole standardisé. Les résultats principaux à être évalués seront le contenu en énergie, en gras saturé, en sucre et en sodium ainsi que la taille des portions en lien avec la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé de l'Organisation mondiale de la Santé.

Pour plus de détails sur le protocole du Food Monitoring Group, consultez l'article intitulé *International collaborative project to compare and track the nutritional composition of fast foods* au www.biomedcentral.com/1471-2458/12/559/abstract.

Source: **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec



TRANSFORMER LA VILLE, TRANSFORMER LE LOISIR

C'est à Rimini, en Italie, que s'est tenu du 30 septembre au 3 octobre 2012 le 12^e Congrès mondial du loisir, avec pour perspective les défis du 21^e siècle, dont les saines habitudes de vie.

Quelques centaines de scientifiques et professionnels de 50 pays ont participé au Congrès, et plus de 350 communications y ont été présentées. Ces communications invitaient à réfléchir sur la place du citoyen dans le futur développement urbain, la capacité collective à répondre à la demande relative à la qualité de vie ainsi que les éléments requis pour que le loisir contribue à cette qualité de vie. Un copieux menu de formation dans lequel le mieux-être, le mode de vie physiquement actif et l'engagement social occupaient une position déterminante.

On prévoit qu'en 2030,
plus de cinq milliards
d'individus vivront
dans des villes.

Il est impossible, en effet, de dissocier loisirs, activités physiques, santé, parcs et transport actif de l'évolution espérée de la qualité de vie et de la santé des individus, des communautés comme des villes.

Source: **Daniel Caron**, Conseil québécois du loisir

PRESCRIRE DU SPORT PLUTÔT QU'UNE PILULE! : LE PROJET DE RECHERCHE DE STRASBOURG

Les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer. De nombreuses études scientifiques à travers le monde prouvent que l'activité physique ou sportive contribue au bien-être physique, mental et social des individus.

En France, en octobre dernier, la ministre des Sports, Valérie Fourneyron, ainsi que la ministre des Affaires sociales et de la Santé, Marisol Touraine, ont présenté un projet de recherche qui se déroulera dans la ville de Strasbourg : *Sport-santé sur ordonnance*. Ce projet de recherche vise à amener les médecins à recommander du sport plutôt que des médicaments. En fait, ce projet a pour but d'accroître le recours aux thérapeutiques non médicamenteuses et d'inciter les médecins et les autres professionnels de la santé à recommander l'activité physique ou sportive, dans un but de prévention du capital santé de la population française.

Le projet est constitué de deux axes. Le premier axe concerne le grand public et vise à faciliter l'accès aux installations sportives et la promotion d'une mobilité active dans les plans de déplacements urbains. Le deuxième axe s'adresse au public à besoins particuliers, par exemple les sédentaires, les personnes âgées et les personnes souffrant de certaines maladies chroniques.

L'expérience de Strasbourg permettra d'évaluer la diminution des coûts sociaux et humains grâce à la recommandation de l'activité physique ou sportive aux personnes souffrant des maladies chroniques liées à la sédentarité que sont l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. L'expérience a été lancée pour un an et associe la Ville de Strasbourg, le Régime local d'assurance maladie, l'Agence régionale de santé et plusieurs partenaires associatifs. De plus, une cinquantaine de médecins généralistes ont accepté d'y participer. Le coût du projet est évalué à près de 129 000 euros.

Par ailleurs, dans un rapport intitulé *Les activités physiques et sportives, la santé, la société*, l'Académie nationale de médecine a récemment recommandé l'intégration du sport à la liste des prescriptions médicales prises en charge par la Sécurité sociale. Selon ce rapport, le remboursement de l'activité sportive permettrait à la collectivité d'économiser d'importantes sommes consacrées à la santé et aux soins médicaux.

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

POLITIQUE CANADIENNE DU SPORT 2012

La pratique de sports est un élément important du mode de vie de plusieurs personnes, notamment des quelque 870 000 membres des fédérations sportives québécoises. Approuvée en juin dernier par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et du loisir, la *Politique canadienne du sport 2012* établit l'orientation à adopter de 2012 à 2022 par l'ensemble des gouvernements et organismes visés.

Cette politique invite les acteurs du milieu sportif à créer de nouveaux partenariats aux niveaux local, national et international avec d'autres secteurs : santé, loisirs, éducation, médias, etc.

Elle énonce des objectifs non seulement pour la compétition et le haut niveau, mais également pour deux autres sphères tout aussi importantes de la pratique sportive, soit l'initiation et la récréation. Aussi vise-t-on notamment l'augmentation du nombre et de la diversité des Canadiens qui ont la possibilité de faire du sport pour le plaisir, la santé, l'interaction sociale ou la détente.

Pour lire la *Politique canadienne du sport 2012*, rendez-vous à http://sirc.ca/fr/CSPRenewal/documents/CSP2012_FR.pdf.

Source : **Guy Thibault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

*Politique
canadienne
du sport 2012*



➔ EN MANCHETTE

LA CAMPAGNE WIXX : CRINQUE TON POULS !



UNE JEUNE WIXX, C'EST...

Une jeune qui saisit toutes les occasions de s'amuser et de mettre du piment dans ses activités tout en étant active physiquement.

WIXX, C'EST :

- Un mot créé de toutes pièces, qui est facile à retenir et qui sonne comme un cri de ralliement ;
- Un logo dynamique, facile à reconnaître, à apposer sur divers objets et à utiliser ;
- Une attitude, un mode de vie.

En moyenne, 32,9% des jeunes de 10 à 17 ans passent 5 heures et plus par jour à jouer à des jeux vidéo, à naviguer sur Internet ou à regarder la télé.

Les préados adorent la télé, Internet et les jeux vidéo. Ce n'est pas un problème s'ils trouvent aussi le temps de bouger. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas... Entre 10 et 13 ans, seulement 1 fille sur 3 et 1 garçon sur 2 font 60 minutes et plus d'activité physique par jour, soit le seuil minimal d'activité physique recommandé. La préadolescence est une période charnière, car c'est vers l'âge de 11 ou 12 ans que le taux d'abandon d'un sport est le plus élevé.

Un autre fait inquiétant a fait réfléchir Québec en Forme : 43% des filles et 30% des garçons croient qu'ils n'ont pas les aptitudes ou les habiletés physiques requises pour pratiquer une activité physique ou sportive. Alors, qu'est-ce qui pourrait faire bouger les préados ? C'est d'abord et avant tout le PLAISIR. Des jeunes qui s'amuse tout en bougeant n'abandonnent pas. Pour renverser la tendance, Québec en Forme a lancé la campagne WIXX, une campagne de promotion des loisirs et des déplacements actifs auprès des 9 à 13 ans.

L'organisme compte joindre les 375 000 préados du Québec grâce à diverses stratégies : publicité, outils promotionnels, événements et site Web (www.wixx.ca). La campagne WIXX repose également sur des activités réalisées avec des organismes locaux, régionaux et nationaux, dont les quelque 2 500 partenaires de Québec en Forme œuvrant dans les écoles, les municipalités, les services de garde à l'enfance et les organismes communautaires et sportifs.

En s'inscrivant sur le site Web, les jeunes recevront un ensemble gratuit comprenant un manifeste, un certificat, un autocollant, des lacets et un accroche-porte. Ils feront alors partie de la nouvelle communauté WIXX et deviendront, par le fait même, des ambassadeurs d'un mode de vie physiquement actif.

La campagne WIXX comprend aussi un volet pour les parents de préados et les adultes qui les côtoient régulièrement : enseignants, entraîneurs, intervenants, etc. Québec en Forme a conçu à leur intention un magazine de service en ligne, WMAG (www.wmag.ca). Ce dernier est un carrefour d'idées, un lieu d'échanges, où ils trouveront des conseils pour motiver les jeunes à pratiquer tous les jours des activités physiques et sportives diversifiées.

Pour crinquer leur pouls, les jeunes peuvent sauter, courir, danser, nager, pédaler, jouer... Tout au long de la campagne, des personnalités qui font figure de modèles pour les jeunes, comme Davy Boisvert et Jennifer Abel, les encourageront à bouger et leur suggéreront des activités *cool*. Et s'ils sont en panne d'idées, les jeunes WIXX pourront composer le **1 855 POP-WIXX** pour obtenir des suggestions d'activités faciles à réaliser à la maison, seuls ou avec leurs amis.

Source : *Marilie Laferté*, Québec en Forme



LA NORME ET DÉMARCHE ENTREPRISE EN SANTÉ, UN MODE D'EMPLOI EFFICACE

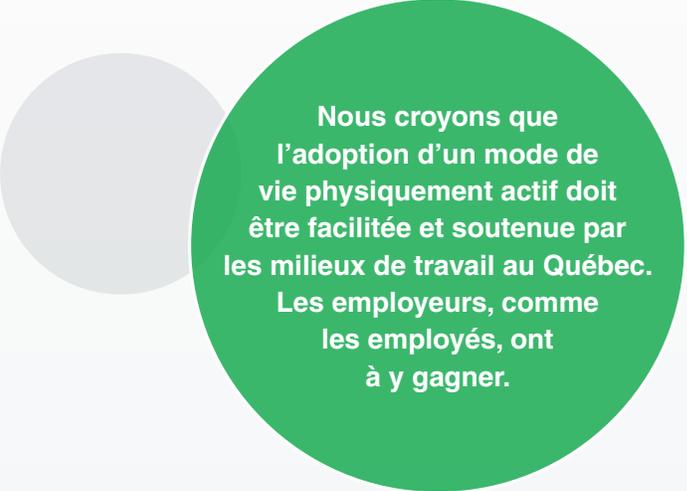
Mise sur pied en 2008 sur l'initiative du Groupe entreprises en santé, la norme et démarche Entreprise en santé, l'une des actions du PAG pour la promotion de normes sociales favorables, vise à guider les employeurs pour passer à l'action et prendre soin de la santé de leur personnel. Tout le monde y gagne! Qu'on parle de santé physique ou psychologique, la démarche Entreprise en santé permet d'aborder le sujet, étape par étape, de se poser les bonnes questions, pour poser les bons gestes et investir dans des interventions qui seront efficaces, tant pour la santé de l'employé que pour la performance de l'entreprise ou sa capacité à attirer et retenir la main-d'œuvre.

Le Groupe entreprises en santé met une foule d'informations, de témoignages vidéo et de chroniques à la disposition des milieux, et vient de lancer pour les employeurs membres un coffre à outils comportant des références, outils et exemples concrets, et ce, pour chacune des étapes et sphères d'interventions proposées dans la norme.

Déjà une trentaine d'employeurs sont certifiés, et on estime à plus de 300 le nombre d'entreprises (de tous les profils) en implantation de la démarche.

Pour assister à la prochaine session gratuite d'information, pour obtenir plus d'information ou pour devenir membre, venez nous voir au www.groupeentreprisesensante.com.

Source: **Marie-Claude Pelletier**, Groupe entreprises en santé



Nous croyons que l'adoption d'un mode de vie physiquement actif doit être facilitée et soutenue par les milieux de travail au Québec. Les employeurs, comme les employés, ont à y gagner.

PRÉSENTATION DE L'ENTENTE **PLATEFORME-ÉNAPE**

La Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité (PEPO) a comme mission de mobiliser et développer une expertise, réaliser des évaluations et promouvoir une culture de l'évaluation d'impact dans le domaine de la promotion de saines habitudes de vie et de la prévention de l'obésité chez les jeunes du Québec.

L'un des objectifs de la PEPO est de porter un regard critique sur l'*Expérience québécoise* pouvant contribuer à la prévention de l'obésité chez les jeunes. Nous définissons cette *Expérience québécoise* comme étant l'ensemble des interventions, des politiques publiques, des stratégies, des approches, des programmes et des études (IPSAPE) qui sont mis en œuvre ou planifiés par les différents acteurs publics, associatifs et privés au Québec.

Pour porter ce regard critique sur l'*Expérience québécoise*, il faut d'abord en dresser le portrait. Pour ce faire, la PEPO a établi un partenariat de recherche avec le Centre de recherche et d'expertise en évaluation (CREXE) de l'ENAP. Ce partenariat porte, dans sa première phase qui se déroule jusqu'à l'automne 2013, entre autres sur l'élaboration d'un portrait des IPSAPE engagés ou planifiés au Québec en matière de prévention de l'obésité chez les jeunes, ce qui inclura évidemment le domaine de l'activité physique et des sports.

Plusieurs acteurs seront éventuellement sollicités pour l'élaboration de ce portrait, tels que le MSSS, l'INSPQ, Québec en Forme, les signataires du PAG, les directions régionales de santé publique, de même que des acteurs associatifs, professionnels et privés.

Vous pourrez consulter sous peu une description du projet et de son état d'avancement au www.evaluation-prevention-obesite.ulaval.ca.

Source: **Nathalie Dumas**, Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité/Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec



PEPO | EPOPE

ORIENTATIONS GOUVERNEMENTALES EN AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE

Depuis 2011, le gouvernement du Québec mène une démarche de révision de ses objectifs en aménagement du territoire et de redéfinition de ses attentes envers le milieu municipal en cette matière. Les attentes ainsi redéfinies serviront de base à une analyse de conformité des documents d'aménagement des municipalités régionales de comté (MRC) et des communautés métropolitaines (schémas d'aménagement, plans métropolitains d'aménagement et de développement, règlements de contrôle intérimaire, etc.) en vertu de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Cette démarche traduit la volonté du gouvernement de prendre en compte des enjeux, problématiques et préoccupations tels que la vitalité des territoires, les changements climatiques et la nécessité de contribuer davantage au développement durable du territoire.

Dans le cadre de cet exercice, le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire coordonne les travaux des ministères visés au moyen de 15 chantiers sur autant de thèmes. Ces chantiers sont regroupés selon cinq blocs : le développement durable des milieux de vie, la protection des personnes et des biens, le développement durable des ressources naturelles, la protection des milieux naturels et la gestion intégrée des ressources en eau. Le bloc sur le développement durable des milieux de vie comprend le chantier sur le thème de la santé et des saines habitudes de vie. Les travaux de ce chantier, sous la responsabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), progressent bien, à l'exemple des autres chantiers du bloc.

Avec le concours de ses partenaires, le MSSS a réalisé un diagnostic précisant les enjeux d'aménagement liés à la santé et aux saines habitudes de vie ainsi que des pistes d'action pour les nouvelles orientations. Grâce à ses orientations, le gouvernement pourra formuler des attentes envers les MRC afin qu'elles planifient le territoire de manière à créer des environnements favorables à la santé et aux saines habitudes de vie.

Le gouvernement pourra également, dans un souci de soutien au milieu municipal et de développement de la connaissance, suggérer des pistes d'action aux MRC par la production de documents d'accompagnement (fiches techniques, documents méthodologiques, etc.). En ce sens, les orientations gouvernementales en aménagement du territoire viennent compléter d'autres initiatives gouvernementales qui visent également à favoriser de saines habitudes de vie.

On prévoit que les orientations du bloc sur le développement durable des milieux de vie seront adoptées d'ici décembre 2013.

Source : **Éric Guillemette**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

Voilà des travaux
en appui à la création
d'environnements
favorables à la santé et
aux saines habitudes
de vie.

L'ORGANISATION DES JEUX DU CANADA MISE SUR LA PROMOTION D'UN MODE DE VIE SAIN

Sherbrooke accueillera les Jeux du Canada du 2 au 17 août 2013. Il s'agit de la plus importante compétition multisports au pays pour les jeunes athlètes de 14 à 21 ans en provenance des 13 provinces et territoires canadiens.

Les Jeux du Canada 2013 comportent des innovations dignes de mention. D'entrée de jeu, l'organisation aborde la promotion des saines habitudes de vie dans sa vision. Ainsi, elle invite la population de Sherbrooke à adopter des habitudes et attitudes de vie favorisant la santé et l'estime de soi.

L'organisation soutient cette vision par deux politiques :

- 1) la politique alimentaire, qui favorise l'offre d'aliments de haute valeur nutritive aux athlètes, accompagnateurs, bénévoles, dignitaires, membres des missions, médias et spectateurs ;
- 2) la politique de développement durable, qui vise à réduire l'impact environnemental qu'un tel événement peut engendrer.

Une autre innovation réfère au projet éducatif qui sensibilise notamment la clientèle scolaire des Cantons-de-l'Est à l'importance de l'activité physique et des saines habitudes de vie par des activités liées au programme d'enseignement régulier.

Finalement, une série d'interventions pour guider judicieusement les athlètes dans leur adoption d'une alimentation adaptée en fonction des délais de compétition seront mises en place pour ainsi leur permettre de réaliser une performance sportive optimale.

Bref, il s'agit d'un événement majeur qui attirera 12 000 participants, 15 000 visiteurs et mobilisera la population entière. Les Jeux du Canada 2013 s'inscrivent dans une optique de saines habitudes de vie, et ce, sur les plans éducatif, social, sportif et économique.

Source : **Pascale Morin**, Université de Sherbrooke

LE DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE ET LA PROMOTION DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre*, créé par ACTI-MENU en 2005, invite les Québécois à passer à l'action pour leur santé, pendant six semaines. L'objectif de cette vaste campagne annuelle est d'inciter la population à manger mieux, bouger plus et prendre soin d'elle, bref d'aider les Québécois à améliorer leurs habitudes de vie.

Depuis 2011, le projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* s'associe au *Défi Santé*. Cette association vise à sensibiliser deux milieux de vie, soit la municipalité et le milieu familial.

LES ÉLUS, DES PARTENAIRES CLÉS

Concrètement, le projet *Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé* sensibilise et mobilise les élus municipaux afin qu'ils mettent en place des environnements favorables à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif, et qu'ils fassent connaître et rendent plus accessibles leurs installations, équipements et services déjà existants.

GO! ON FONCE!

Partenaires de Québec en Forme, préparez-vous à une occasion unique d'échanger et de réfléchir sur la mobilisation pour des changements durables favorables aux saines habitudes de vie. Les 19 et 20 mars prochain, vous êtes invités par Québec en Forme à un rassemblement au Centre des congrès de Québec.

Près de 1000 personnes sont attendues à ce rassemblement. Ce sera une occasion en or pour vous de rencontrer et d'échanger avec des acteurs nationaux, régionaux et locaux qui agissent pour changer les comportements, rendre les environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Pour garantir le succès du rassemblement et pour répondre à vos besoins, des tables rondes, des ateliers sur des sujets spécifiques répondant à vos intérêts et un salon de partage seront organisés.

LES PARENTS, LES GESTIONNAIRES DU MILIEU FAMILIAL

En tant que gestionnaires de leur milieu et ayant un rôle de modèle, les parents sont invités chaque année à relever le *Défi Santé* en famille. Ils découvrent ainsi des trucs pour mettre en place des conditions gagnantes à la maison, pour qu'il y soit plus facile de bien manger et de bouger davantage.

Ensemble, les municipalités et les familles représentent des milieux de vie clés pour promouvoir les saines habitudes de vie et faciliter leur adoption et leur maintien par les jeunes. Le *Défi Santé*, avec son offre d'accompagnement, outille et encourage ces acteurs clés à faire des gestes concrets pour améliorer la santé de tous.

Municipalités et familles, ensemble pour des enfants en santé



En association avec le

Défi Santé
5/30 Équilibre

Il est possible de s'inscrire au *Défi Santé 5/30 Équilibre* au www.defisante.ca jusqu'au 1^{er} mars 2013.

Source : **Katia Decorde**, ACTI-MENU

Au printemps 2012, plus de 150 000 personnes ont participé au Défi Santé 5/30 Équilibre, dont plus de 56 000 qui s'y sont inscrites en famille. Ce sont aussi plus de 250 municipalités et communautés locales qui y ont participé.

Surveillez le site www.quebecenforme.org/, pour connaître tous les détails.

Source : **Hélène Potvin**, Québec en Forme



CHARTRE DE TORONTO POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La sédentarité est maintenant reconnue comme le 4^e facteur de risque des maladies non transmissibles (Organisation mondiale de la santé 2004). La prévalence élevée de la sédentarité dans la plupart des pays industrialisés, incluant le Québec, est maintenant un fait avéré (Hallal et autres 2012). Or, les décideurs et les intervenants dans plusieurs pays se questionnent sur les actions les plus prometteuses à mettre en œuvre pour promouvoir l'activité physique. C'est dans cette foulée que le Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) de l'International Society for Physical Activity and Health a lancé la Charte de Toronto pour l'activité physique lors de la 3^e Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique, qui s'est tenue à Toronto en mai 2010. Issue d'une consultation mondiale en trois langues (français, anglais, espagnol), cette Charte est un appel à l'action pertinent pour le Québec.

La Charte s'articule autour de neuf principes directeurs pour l'action et quatre axes d'interventions. Parmi les principes directeurs, on trouve les impératifs d'adopter des stratégies d'intervention fondées sur des données probantes, d'opter pour une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales de santé et de cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de la sédentarité. Les quatre axes d'interventions incluent :

- l'adoption d'une politique nationale et d'un plan d'action ;
- la formulation de politiques publiques qui soutiennent l'activité physique ;
- la révision de l'offre de services et du financement dans les secteurs pouvant influencer l'activité physique, soit l'éducation, le transport et l'aménagement, l'urbanisme et l'environnement, le milieu de travail, les sports, les parcs et les loisirs ainsi que la santé ;
- l'établissement de partenariats permettant de mettre en œuvre des stratégies d'actions multi-secteurs et complexes.

Grâce à l'appui de chercheurs et décideurs de partout dans le monde, le document d'accompagnement de la Charte a été traduit jusqu'à maintenant en 20 langues (www.globalpa.org.uk/charter/).

De plus, le GAPA a réalisé un 2^e document, destiné aux intervenants, qui met en relief les sept stratégies d'intervention de promotion de l'activité physique qui sont les mieux appuyées par les données probantes. Dans l'ordre, ces sept stratégies sont :

- l'investissement dans les écoles en priorisant les cours d'éducation physique, la création d'environnements favorables et la promotion de programmes de transport actif (marche, vélo) pour aller à l'école ;
- la construction d'infrastructures favorables au transport actif comme le vélo et la marche ;
- l'aménagement ou le réaménagement urbain afin de favoriser l'accès aux plateaux sportifs ;
- la promotion de l'activité physique par les professionnels de la santé ;
- le maintien de l'éducation sanitaire par les grandes campagnes pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique ;
- la mobilisation intersectorielle pour l'activité physique dans les communautés ;
- la promotion du sport pour tous.

Le 2^e document du GAPA est publié en sept langues incluant le français (www.globalpa.org.uk/investments/).

Au moment où les décideurs et intervenants québécois luttent contre les problèmes liés au poids en faisant la promotion de l'activité physique et de la saine alimentation auprès des 0 à 17 ans, la Charte de Toronto et son document d'accompagnement offrent des outils pour orienter et concerter les actions. Il reste maintenant le gros du travail, soit la mise en œuvre des stratégies d'intervention.

Source : **Lise Gauvin**, Université de Montréal et Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal

La Charte de Toronto pour l'activité physique et son document d'accompagnement offrent des outils pour orienter et concerter les actions. Il reste maintenant le gros du travail, soit la mise en œuvre des stratégies d'intervention.

P.C. HALLAL et autres (2012), « Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects », *The Lancet*, vol. 380, no 9838, 21 juillet, p. 247-257.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2004), *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*, Organisation mondiale de la santé, 18 p.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2009), *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works: Summary Report*, World Health Organization, 42 p.

➔ PLEINS FEUX SUR LES RÉGIONS

LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Dans une société où le mode de vie est de plus en plus sédentaire, tout bon enseignant d'éducation physique et à la santé (ÉPS) rêve d'amener ses élèves à bouger et à adopter un mode de vie sain... Un objectif qui semble bien simple, mais qui, dans les faits, est bien complexe.

L'un des rôles de l'enseignant d'ÉPS est de faire vivre à tous les élèves une grande variété d'activités physiques (tant individuelles que collectives) afin de leur permettre de trouver leurs champs d'intérêt.

L'éducateur d'ÉPS doit aussi informer les élèves de l'impact de leurs choix sur leur santé afin de les amener à adopter de saines habitudes de vie. Mais plus encore, l'enseignant d'ÉPS doit transmettre sa passion aux enfants afin que ceux-ci réalisent que l'activité physique est un élément très important de leur journée. L'enseignant d'ÉPS doit rayonner le plus possible dans son milieu, car il représente l'exemple, le modèle à suivre. Ainsi, avec les autres enseignants, le personnel non enseignant et les partenaires du milieu, il met sur pied des activités dont l'essence même est les saines habitudes de vie, telles que la saine alimentation et la pratique d'activité physique.

« J'ai une tâche très difficile, je dois faire concurrence aux jeux vidéo, à la télévision et à Facebook ! »

Kévin Lambert,
enseignant d'éducation physique et à la santé à l'école Notre-Dame-de-Grâce à Rouyn-Noranda

Les enseignants d'ÉPS jouent un rôle de premier plan quant à la valorisation des saines habitudes de vie chez les jeunes Québécois. Ce rôle est important, car il est prouvé que les habitudes de vie adoptées en jeune âge resteront pour plusieurs années, voire pour la vie !

Grâce à l'approche de promotion des saines habitudes de vie dans les écoles du Québec, l'enseignant d'ÉPS devient un acteur principal pour le développement de la santé globale. Il est le moteur qui aide des milliers d'enfants à démarrer leur vie du bon pied !

Source : **Mélanie Plourde**, collègue Saint-Joseph à Gatineau, et **Kévin Lambert**, école Notre-Dame-de-Grâce à Rouyn-Noranda

« Derrière le rôle connu de l'enseignant d'éducation physique et à la santé, de développer les aptitudes psychomotrices de l'élève se cachent des rôles qui passent souvent inaperçus. »

Mélanie Plourde,
enseignante en éducation physique et à la santé au Collège Saint-Joseph à Gatineau

« L'éducation physique doit avoir un impact réel sur la vie des enfants. Le style de vie qu'elle promeut doit s'intégrer dans leur quotidien pour y demeurer. »

Kévin Lambert,
enseignant d'éducation physique et à la santé à l'école Notre-Dame-de-Grâce à Rouyn-Noranda

LES DÉPLACEMENTS SAINS ET SÉCURITAIRES À LAVAL, **UNE PRIORITÉ**

Alors qu'un nombre important d'acteurs déploient depuis quelques années plusieurs initiatives en matière de déplacements sains et sécuritaires aux abords des écoles primaires, la Commission scolaire de Laval (CSDL) a franchi un pas de plus en ce sens en lançant, à la rentrée, une opération majeure regroupant ses précieux partenaires : « J'embarque dans le mouvement ».

Cette volonté des acteurs de prioriser les déplacements actifs, les saines habitudes de vie et la sécurité aux abords des écoles est en lien direct avec la nouvelle *Politique de transport scolaire* de la CSDL, qui prévoit notamment une augmentation des distances de marche pour les élèves du primaire. La commission scolaire a vu dans cette nouvelle politique un formidable levier afin d'amener la concertation en matière de déplacements sains et sécuritaires à un niveau supérieur. C'est ainsi qu'elle s'est alliée aux différents acteurs de manière à propulser leurs initiatives dans l'optique de les rendre accessibles à l'ensemble des élèves marcheurs du primaire.

À Laval, seulement 30 % des élèves utilisent les transports actifs quotidiennement pour se rendre à l'école, contre 36 % pour l'ensemble des jeunes québécois. La CSDL souhaite que ce grand virage permette de changer les comportements de ses élèves et de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Merci aux nombreux collaborateurs de l'opération « J'embarque dans le mouvement » : Ville de Laval, Conférence régionale des élus de Laval, Agence de la santé et des services sociaux de Laval, Forum jeunesse Laval, Grand défi Pierre Lavoie, Sports Laval, Québec en Forme, CAA-Québec, Vélo Québec et Société canadienne du cancer.

Source : **Annie Goyette**, Commission scolaire de Laval



La Commission scolaire de Laval invite l'ensemble de la population à embarquer dans le mouvement de manière à faire du Québec un leader en matière de déplacements sains et sécuritaires.



LABORATOIRE RURAL PRODUIRE LA SANTÉ ENSEMBLE

Après quatre années d'initiatives alimentaires citoyennes soutenues par le laboratoire rural *Produire la santé ensemble*, la MRC du Rocher-Percé est certainement en meilleure santé. Cette MRC est en train de produire un véritable modèle d'autonomie alimentaire au Québec; plusieurs régions veulent déjà en savoir plus.

Le laboratoire rural *Produire la santé ensemble*, porté par l'Épicerie coopérative de Percé, est mené par un comité de 35 partenaires et citoyens. Ce laboratoire est né de la mesure des laboratoires ruraux du ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire. Grâce à cette mesure, 33 initiatives québécoises ont été retenues pour leur potentiel d'innovation sociale et leur volonté de transfert. Plus de 15 partenaires assurent le soutien technique ou financier du laboratoire, dont la MRC du Rocher-Percé, le CSSS du Rocher-Percé, la Ville de Percé et la Table consultative jeunesse, au niveau local, ainsi que la Commission scolaire René-Lévesque, la Conférence régionale des élus de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, au niveau régional.

Le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* soutient des initiatives alimentaires sur tout le territoire de la MRC du Rocher-Percé. Le laboratoire a fait le pari, en 2008, d'améliorer la santé de sa communauté en l'amenant à prendre en charge son alimentation. Comment? En la sensibilisant, en agissant directement sur l'offre et l'achat local (groupes d'achats d'aliments locaux) et par l'action communautaire (ateliers culinaires, potagers communautaires et éducatifs, cuisine communautaire, moulin à farine, etc.).



PRODUIRE LA SANTÉ

→ ENSEMBLE!

Avec encore deux ans d'actions à entreprendre pour le laboratoire, la suite s'annonce prometteuse à la MRC du Rocher-Percé. De plus, un comité constitué de citoyens bénévoles et de partenaires étudient présentement les voies qui permettraient la pérennité du laboratoire, cela pour assurer la continuité des projets et cultiver l'essor de nouvelles initiatives.

Source: **Isabelle Boisvert**, laboratoire rural *Produire la santé ensemble*

Ce laboratoire,
c'est environ 8 000 lb
d'aliments locaux,
250 enfants, 100 bénévoles,
6 nouveaux jardins, 30 000 \$
de chiffre d'affaires
et une MRC en santé.

Un laboratoire rural,
c'est une expérience citoyenne
pour se donner ensemble des
moyens de s'alimenter en produits
de chez nous. Un laboratoire rural
expérimente des solutions collectives
pour l'amélioration de la santé
par l'accroissement de
l'autonomie alimentaire.



LE PARC VICTOR À ROUYN-NORANDA : UNE COLLABORATION MUNICIPALE ET CITOYENNE EXEMPLAIRE

Le parc Victor a été créé au début des années 1960, et un éléphant gigantesque y trône depuis cette époque. D'abord utilisé comme glissoire, l'éléphant est aujourd'hui un repère et un symbole de continuité et de longévité de ce parc.



Le parc Victor est l'un des plus beaux espaces verts en milieu urbain de la région et le premier parc intergénérationnel de la communauté.

Depuis près de 15 ans, le regroupement de citoyens Les amis du parc Victor travaille en collaboration avec les services de la Ville de Rouyn-Noranda pour protéger et remettre en valeur l'un des plus beaux espaces verts en milieu urbain de toute la région de l'Abitibi-Témiscamingue. L'un des objectifs du regroupement est de mettre à la disposition de ses concitoyens de tous âges des environnements qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie, notamment par l'activité physique.

Au fil des années, ce n'est pas moins de 45 000\$ que Les amis du parc Victor ont investi grâce à la générosité du milieu. Planification, concept, aménagement, tout est fait en étroite collaboration avec la Ville. La dernière réalisation du regroupement fut l'installation de modules d'exercice pour adultes, créant ainsi le premier parc intergénérationnel du territoire.

De son côté, la Ville de Rouyn-Noranda a réalisé des aires de jeux pour enfants de différents groupes d'âge avec des modules modernes et sécuritaires.

Lors de l'inauguration du nouveau parc Victor en septembre dernier, le maire de Rouyn-Noranda, Mario Provencher, se réjouissait du succès de l'aménagement du parc. Pour sa part, le regroupement Les amis du parc Victor est fier que le quartier puisse s'enorgueillir de posséder l'un des plus beaux parcs de Rouyn-Noranda et que l'éléphant gigantesque y occupe encore, pour plusieurs générations, la place centrale.

Source : **Bertrand Boucher**, Ville de Rouyn-Noranda

JARDINER : UNE FAÇON D'INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE

Avec le jardinage communautaire, on récolte plus que des légumes... Les effets du jardinage communautaire sur la santé physique, mentale et sociale sont nombreux. Par exemple, le jardinage communautaire améliore l'endurance musculaire et la souplesse en plus d'avoir un impact sur la réduction du stress. Les jardins communautaires favorisent l'intégration sociale des citoyens et développent leur sentiment d'appartenance à leur communauté. Même les activités de plus faible intensité peuvent contribuer au volume hebdomadaire d'activités physiques recommandé.

Le jardinage communautaire et l'agriculture urbaine sont de plus en plus populaires. La ville de Montréal a vu naître ses premiers jardins communautaires au début des années 1970. Actuellement, elle compte près de 100 jardins, qui donnent accès à 8 100 lopins à ses citoyens. La Ville possède un programme de jardinage communautaire bien organisé dont chaque arrondissement a la responsabilité. Elle publie également le bulletin *La feuille de chou*, deux fois par année, qui fournit des conseils aux jardiniers.

Dans l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, on compte 11 jardins communautaires à la disposition des citoyens, ce qui équivaut à près de 1 000 jardinettes. Depuis quelques années, le nombre de familles membres est en augmentation.

Chaque jardin est géré par un comité de bénévoles dont la responsabilité est de voir au bon fonctionnement du jardin. Les outils, l'eau, la terre et le fumier sont offerts gratuitement aux jardiniers. Ces derniers doivent verser entre 7\$ et 20\$ au comité de gestion de leur jardin. Cette initiative municipale constitue un bel exemple de mesure favorisant à la fois l'activité physique et le développement social des citoyens.

Source : **Diane Boudreault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, et **Mario Lapointe**, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

Des politiques ou mesures visant à encourager davantage l'agriculture urbaine seraient favorables à la santé et à la qualité de vie des citoyens.

ALBERTA CENTRE FOR ACTIVE LIVING et ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (2004), *Les jardins communautaires : on y cultive plus que des légumes*, [En ligne], 4 p., [www.centre4activeliving.ca/our-work/feature-articles/community-gardens-jardins-communautaire.pdf] (Consulté le 29 novembre 2012).

André PEDNEAULT et Rolli GRENIER (1996), *Créer un jardin communautaire : L'aménager, le gérer, l'animer*, [En ligne], Montréal, Mouvement pour l'Agriculture Biologique – Région Métropolitaine, 113 p., [ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/page/prt_vdm_fr/media/documents/Creer_un_jardin_communautaire.pdf] (Consulté le 29 novembre 2012).

REGROUPEMENT DES JARDINS COLLECTIFS DU QUÉBEC, *Regroupement des jardins collectifs du Québec : Semer, cultiver et récolter les fruits de la solidarité!*, [En ligne], [www.rjqc.ca] (Consulté le 29 novembre 2012).

➔ FORMATION

FORMATION EN LIGNE POUR L'ÉVALUATION DE L'ENVIRONNEMENT BÂTI

Le Built Environment Assessment Training Institute offre une nouvelle formation en ligne, qui se veut une introduction à des méthodes afin d'évaluer le potentiel des rues, des sentiers et des parcs à la pratique d'activité physique. La formation s'adresse aux personnes intéressées par l'évaluation des caractéristiques de l'environnement bâti en lien avec l'activité physique au moyen de grilles d'observation. La formation, d'une durée évaluée à 4 heures, est composée de 14 modules sur les concepts et les éléments liés à l'étude des caractéristiques de l'environnement bâti en lien avec l'activité physique.

Parmi les modules, certains portent sur la description et l'utilisation de différentes grilles d'observation, tels que le module *Environmental Assessment of Public Recreation Spaces*, qui permet d'évaluer la présence et la qualité des infrastructures dans les sentiers et les parcs. Les modules *Active Neighborhood Checklist* et *Pedestrian Environment Data Scan* permettent, quant à eux, d'évaluer les caractéristiques de l'environnement bâti (utilisation du sol, transport en commun, caractéristiques des rues, qualité de l'environnement pour les piétons, infrastructures pour piétons et cyclistes) pouvant favoriser la pratique d'activité physique. Le *Physical Activity Resource Assessment Instrument* est un outil qui permet d'évaluer la présence d'infrastructures récréatives (parcs, centres sportifs, centres de conditionnement physique), alors que le module *Irvine Minnesota Inventory* est une grille d'observation composée de 160 éléments portant sur l'accessibilité, la qualité des infrastructures, la sécurité perçue par rapport au trafic routier et à la criminalité. Finalement, le *Path Environment Audit Tool* est un outil permettant d'évaluer les caractéristiques des sentiers.

Les derniers modules de la formation abordent des méthodes afin de personnaliser les différentes grilles d'observation et de former des évaluateurs. Dans chaque module, l'apprenant est amené à évaluer ses connaissances à partir d'une série de questions. La formation est offerte gratuitement sous un format dynamique où l'apprenant écoute et regarde le contenu des différents modules.

Pour en savoir plus sur les modules, visitez la section *Tools and Resources* au www.activelivingresearch.org/node. Vous pouvez également vous inscrire à la formation au www.med.upenn.edu/beat/onlinetraining.shtml.

Source: **Éric Robitaille**, Institut national de santé publique du Québec

BIENNIAL CHILDHOOD OBESITY CONFERENCE 2013

En Californie, du 18 au 20 juin 2013, se tiendra la 7^e Biennial Childhood Obesity Conference sur le thème *Achieving Change Across Sectors: Integrating Research, Policy and Practice*. Ce colloque regroupera plus de 2 000 participants du monde entier. Y seront traités les résultats des plus récentes études, les meilleures pratiques basées sur les preuves scientifiques ainsi que les politiques et les stratégies pour changer les environnements.

Par ce colloque, on vise à reconnaître l'importance de l'engagement de multiples acteurs provenant de diverses disciplines pour amener la population à bouger plus et à manger mieux. En effet, une collaboration entre les chercheurs, les décideurs et les praticiens de divers secteurs tels que le transport, l'aménagement du territoire, l'économie, la santé, l'éducation et les services de garde éducatifs à l'enfance, qu'ils soient publics ou privés, est essentielle pour amener des changements durables dans les environnements.

Pour une première fois, la Biennial Childhood Obesity Conference sera présentée en deux volets: la recherche et la pratique. L'objectif derrière cela est d'encourager la participation d'un public plus large et d'amener plus d'occasions d'échanger sur la façon la plus efficace d'utiliser les preuves scientifiques pour modifier les pratiques, dans différents domaines.

Huit thèmes seront traités lors du colloque, à travers six conférences:

- 1) Les recherches théoriques et appliquées;
- 2) L'environnement bâti, le mode d'occupation du sol et le transport;
- 3) La nutrition communautaire et l'activité physique;
- 4) L'éducation des enfants d'âge préscolaire;
- 5) Les systèmes alimentaires;
- 6) Le marketing destiné aux enfants;
- 7) L'approche de prévention des soins de santé;
- 8) Des politiques pour divers milieux de vie (école, activités parascolaires et camp d'été).

Pour plus d'information, visitez le www.childhoodobesity2013.com/default.asp.

Source: **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce colloque est l'un des plus grands rassemblements de chercheurs et de professionnels engagés dans la lutte contre l'obésité pédiatrique aux États-Unis.

LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE : **C'EST UN DÉPART !**

Depuis l'automne, le Québec compte une trentaine de formateurs régionaux, quatre formateurs pour les Autochtones et quatre formateurs nationaux, en saines habitudes de vie. Ceux-ci ont tous reçu une formation de trois jours les rendant aptes à dispenser des sessions de sensibilisation auprès des acteurs qui détiennent des leviers pour créer des environnements favorables.

Les formateurs disposent de matériel pédagogique jugé très varié et intéressant : vidéo, jeu, étude de cas et présentation PowerPoint. Ils y ajoutent des exemples concrets et propres à leur région. Le matériel sera adapté pour mieux rejoindre les milieux ruraux et autochtones. Les formateurs ont été réunis au début de décembre afin de partager leurs premières expériences, bons coups et écueils.

Bien que certaines régions en soient encore aux préparatifs (dénombrer les acteurs de soutien et leviers, planifier le déploiement par secteurs ou territoires, effectuer la promotion des sessions), plusieurs régions sont à l'œuvre ! Tel que recommandé par le comité québécois de formation en saines habitudes de vie, les formateurs débutent avec des rencontres d'information auprès des acteurs de soutien (les intervenants des directions de santé publique, des CSSS, des membres des tables intersectorielles régionales sur les saines habitudes de vie (TIR-SHV), ainsi que les regroupements de Québec en Forme).

Les témoignages indiquent, qu'une fois rencontrés, les acteurs de soutien sont très actifs à identifier les acteurs de leur milieu ou secteur qui devraient bénéficier d'une session de sensibilisation. Une fois déployée les sessions entraînent même un effet « boule de neige » du type « on veut que vous veniez donner une session chez-nous ! ». L'accueil est donc très bon. À ce jour, déjà plus de 50 sessions ont été données à travers le Québec.

Finalement, il est intéressant de savoir qu'une évaluation sur trois ans a été planifiée. Les formateurs disposent d'outils communs pour évaluer. Il sera donc possible de connaître ce qui ressort de cette vaste opération...

Source : **Lyne Mongeau**, ministère de la Santé et des Services sociaux



Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids



➔ LE COIN LECTURE

COMMANDITES SPORTIVES DES BOISSONS ET ALIMENTS MALSAINS

En Australie, il n'existe aucune réglementation pour limiter l'exposition des enfants au marketing des boissons et aliments malsains par les commandites sportives. Le Cancer Council NSW et la Prevention Research Collaboration de l'Université de Sydney ont mené une étude afin de déterminer l'envergure du marketing des boissons et aliments malsains auprès des enfants pratiquant un sport, l'effet des commandites sportives sur les enfants et les solutions potentielles pour assurer des commandites plus saines.

Le document *Building solutions to protect children from unhealthy food and drink sport sponsorship* présente les résultats de l'étude et les principales recommandations. Selon les résultats, les préférences alimentaires des enfants semblent influencées par la commandite sportive. De plus, la plupart des enfants interrogés pensent que les compagnies d'aliments et de boissons qui commanditent leur club est cool.

Document
*Building solutions
to protect children
from unhealthy food
and drink sport
sponsorship*

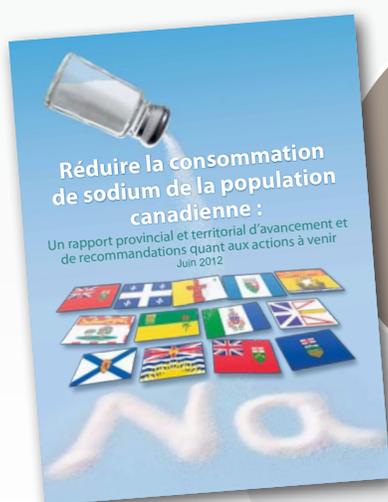


Le rapport est en ligne au www.cancercouncil.com.au, rubrique *Reduce Risks*, sections *Eating & Moving*, puis *Food & Advertising*.

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

UN RAPPORT À NE PAS PRENDRE AVEC UN GRAIN DE SEL !

En juin dernier, les ministres de la Santé des provinces et des territoires canadiens ont publié le rapport *Réduire la consommation de sodium de la population canadienne : un rapport provincial et territorial d'avancement et de recommandations quant aux actions à venir*. Ce rapport fait état de l'importance d'agir collectivement pour réduire les apports en sodium de la population, qui ont atteint des niveaux alarmants. Entre autres, les Québécois consomment en moyenne 3 350 mg de sodium par jour. C'est le double de l'apport quotidien recommandé (1 500 mg) et c'est beaucoup plus que la valeur maximale tolérable (2 300 mg).



Réduire la
consommation
de sodium de la
population canadienne :
rapport provincial et
territorial d'avancement
et de recommandations
quant aux actions
à venir.

L'excès de sodium est associé à 30% des cas d'hypertension, qui est un facteur de risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, de maladies rénales. Il s'agit d'un problème mondial, et plusieurs gouvernements ont adopté des stratégies en matière de réduction du sodium.

L'approche ciblée au Canada se présente selon quatre axes d'interventions :

- 1) la réduction des quantités de sodium dans l'approvisionnement alimentaire ;
- 2) la sensibilisation de la population ;
- 3) la recherche ;
- 4) le suivi et l'évaluation.

On vise ainsi à atteindre un apport quotidien de moins de 2 300 mg d'ici 2016.

Au Québec, la *Politique pour une saine alimentation*, qui est actuellement en élaboration et dont la parution est prévue d'ici la fin de l'année 2013, présentera des axes d'interventions similaires.

Pour prendre connaissance du rapport, visitez le www.health.gov.bc.ca, section Reports and Publications.

Source : **Martine Pageau**, ministère de la Santé et des Services sociaux

HEALTHY TRANSPORT = HEALTHY LIVES

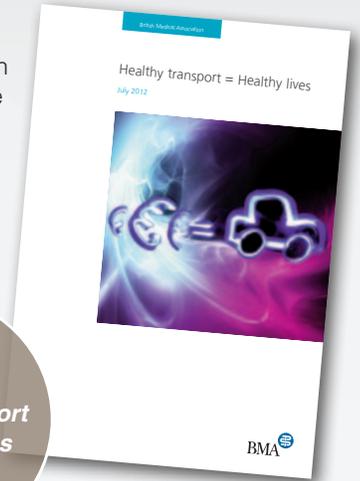
Depuis les 60 dernières années, on remarque au Royaume-Uni une augmentation de la densité du trafic et la présence de congestion routière dans plusieurs milieux urbains. Le changement de comportement routier le plus significatif a été l'utilisation de l'automobile aussi pour les déplacements de courte distance. L'augmentation de l'utilisation de l'automobile engendre un lot de problèmes de santé provoqués par les accidents et la pollution de l'air et du bruit. Elle cause aussi la diminution des déplacements à pied et à vélo ainsi que l'augmentation de la sédentarité et des styles de vie sédentaire.

En juillet 2012, la British Medical Association (BMA) a publié *Healthy transport = Healthy lives*, à l'intention des décideurs, des planificateurs urbains et des professionnels de la santé publique. Ce document a pour but de montrer l'effet positif de la prise en compte de la santé dans la planification et la prise de décision politique en matière de transport au Royaume-Uni. Ce document met en lumière les bénéfices du développement d'un environnement durable dans le domaine du transport où le transport actif et le transport collectif représentent des solutions de rechange réalistes, efficaces et sécuritaires au déplacement en voiture.

La BMA souhaite amener les décideurs du domaine du transport au Royaume-Uni à prioriser l'accessibilité plutôt que la mobilité, et ce, en encourageant un changement vers des comportements de transport ayant de meilleurs bénéfices pour la santé.

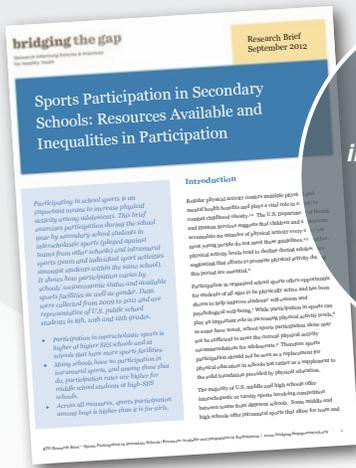
Le rapport est en ligne à bma.org.uk/transport.

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec



Rapport
*Healthy transport
= Healthy lives*

PARTICIPATION DES ÉLÈVES AMÉRICAINS AUX SPORTS INTERSCOLAIRES ET INTRAMURAUX



Rapport
*Sports Participation
in Secondary Schools:
Resources Available
and Inequalities
in Participation*

Le rapport intitulé *Sports Participation in Secondary Schools: Resources Available and Inequalities in Participation* présente les résultats d'une étude qu'ont menée des chercheurs de l'Université du Michigan sur la participation des élèves américains des 8^e, 10^e et 12^e secondaire aux sports interscolaires et intramurales. Ces chercheurs ont examiné les effets du genre, des ressources sportives disponibles et de la situation socioéconomique des écoles sur la participation des élèves. La collecte des données a été effectuée de 2009 à 2011. Les données recueillies sont issues d'un échantillon national provenant des rapports déposés par les administrateurs des écoles secondaires.

Selon les résultats de cette étude, la participation aux sports interscolaires était élevée dans les écoles secondaires de situation socioéconomique élevée et dans les écoles secondaires où il existait davantage de possibilités sportives. Plusieurs écoles secondaires n'affichaient aucune participation aux sports intramurales, et parmi les écoles qui en affichaient une, ce sont les écoles de situation socioéconomique élevée qui montraient les taux de participation les plus élevés. Finalement, la participation aux sports interscolaires et intramurales était plus élevée chez les garçons que chez les filles.

Compte tenu de ces résultats, les chercheurs ont émis diverses recommandations :

- Augmenter la disponibilité et l'acceptabilité des programmes intramurales ;
- Accroître les efforts pour augmenter la participation des filles et éliminer la différence liée au genre dans la participation ;
- Adopter des politiques de non-exclusion pour la pratique de sports interscolaires ;
- Réaliser des accords d'utilisation conjointe des ressources sportives avec d'autres partenaires communautaires ;
- Évaluer les conséquences engendrées par les compressions budgétaires sur la programmation sportive, particulièrement auprès des populations vulnérables.

Pour consulter le rapport de cette étude, visitez le www.bridgingthegapresearch.org.

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE DANS LES ÉCOLES SECONDAIRES DU QUÉBEC

Comment l'*Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec* diffère-t-elle du *Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école* du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ? :

LE BILAN DU MELS :

- Montre l'application des orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.
- Repose sur une collecte de données par questionnaire auto-administré en ligne réalisée de mai à octobre 2009.

L'ENQUÊTE :

- Traite des aspects de l'environnement alimentaire scolaire qui vont au-delà des orientations de la Politique-cadre.
- A été réalisée à l'aide d'observations directes et d'entrevues individuelles réalisées d'octobre 2008 à juin 2009.

Après avoir diffusé les résultats portant sur l'environnement alimentaire dans les écoles primaires tirés de l'*Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec*, l'Institut national de santé publique du Québec publiera prochainement le *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec*.

Les résultats suggèrent qu'au moment de l'enquête en 2008-2009, éliminer l'offre des aliments et des boissons de faible valeur nutritive représentait un défi pour plusieurs écoles secondaires. En effet, même si peu d'écoles offraient des boissons gazeuses le jour de l'observation, on trouvait d'autres boissons riches en sucre ajouté au repas du midi dans 68 % des écoles ainsi que dans les distributeurs automatiques de 77 % des écoles avec distributeurs.

De plus, même si l'on trouvait peu de friture, 38 % des écoles proposaient au moins un mets composé de charcuterie le midi de l'enquête.

Par ailleurs, des aliments et des boissons de bonne valeur nutritive étaient couramment offerts le jour de l'observation : 99 % des écoles offraient du lait, 91 % servaient une portion de légumes avec le plat principal du menu du jour et 88 % offraient des fruits frais. L'offre de produits céréaliers à grains entiers méritait toutefois d'être rehaussée, car le quart des écoles offrant des produits céréaliers en accompagnement (ex. : pain, craquelins, pâtes alimentaires, riz) en servait uniquement sous forme raffinée.

Les résultats présentés dans le *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec* permettront de définir des cibles d'intervention pour poursuivre l'amélioration de l'offre alimentaire en milieu scolaire.

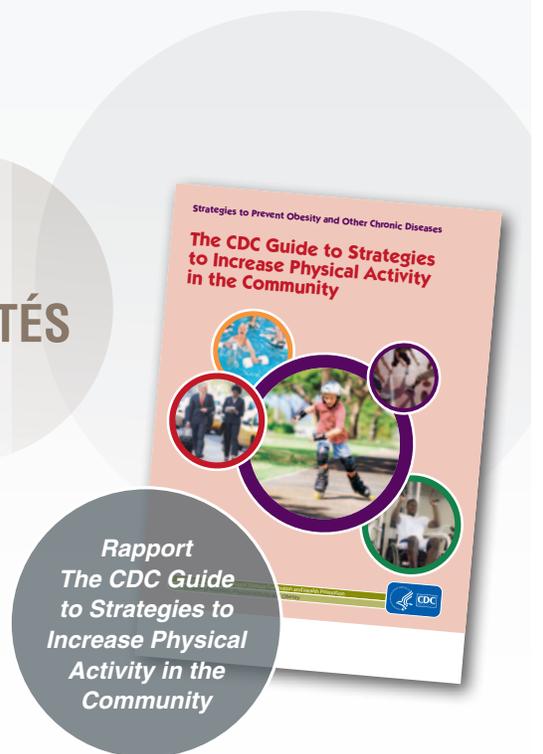
Source : **Laurie Plamondon**, Institut national de santé publique du Québec

STRATÉGIES POUR AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES COMMUNAUTÉS

Avec pour objectif d'augmenter la pratique de l'activité physique au sein de la population, les Centers for Disease Control and Prevention des États-Unis ont produit un guide s'adressant aux intervenants œuvrant dans les communautés : *The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community*. Plusieurs revues systématiques ont été réalisées pour la production de ce guide. En tout, 10 stratégies concernant les enfants et les adultes (de 6 à 64 ans) y sont décrites, empreintes des recommandations du *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*.

Les stratégies portent entre autres sur les campagnes de promotion du mode de vie physiquement actif dans les communautés, l'utilisation des escaliers, la mise en valeur de l'éducation physique dans les écoles, les interventions de soutien social, la création et la mise en valeur de lieux pour la pratique de l'activité physique, les politiques urbaines, le transport actif et les politiques et pratiques de transport.

Le rapport complet se trouve au www.cdc.gov/obesity/downloads/PA_2011_WEB.pdf.



Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

ENSEMBLE POUR UN QUÉBEC DYNAMIQUE ET EN SANTÉ!

« Pouvez-vous imaginer une société sans loisir et sport ? ». Telle est la question posée par les présidences de l'Association québécoise du loisir municipal, du Conseil québécois du loisir, du Regroupement québécois des unités régionales de loisir et de sport ainsi que de SportsQuébec en introduction de leur déclaration commune, publiée en juillet 2012, sous le titre *Ensemble pour un Québec dynamique et en santé!*.

En quelques pages, ce document, endossé par les grands réseaux québécois du loisir public et associatif, présente des définitions, des valeurs et principes, des assises politiques et juridiques ainsi que des bienfaits de l'exercice de ce droit qu'est l'utilisation récréative du temps libre pour la pratique d'activités physiques, culturelles, de plein air, sportives et touristiques. Ce document dresse également un bilan des enjeux communs aux acteurs du domaine du loisir et du sport.

En 2012, il est difficile de nier la contribution actuelle et potentielle du loisir et du sport au développement d'une vie individuelle, familiale et communautaire, culturellement, physiquement et socialement active. Il en va de même pour leur contribution aux défis collectifs à relever tels que les saines habitudes de vie, la persévérance et la réussite scolaires, l'occupation du territoire, le déficit nature chez les jeunes et l'appropriation citoyenne de la culture.

« Nulle part ailleurs que dans le loisir, l'État ne dispose d'un tel levier pour assumer ses responsabilités ! », d'affirmer les présidences des grands regroupements nationaux du loisir et du sport, qui rappellent que pour favoriser l'accès à un mode de vie physiquement actif et offrir un encadrement de qualité et sécuritaire en loisir et en sport, il convient notamment d'assurer le développement du système du loisir et du sport, de renouveler la politique du loisir, de consolider le financement des organismes et de leur donner un environnement de travail favorable.

La déclaration est téléchargeable au www.loisirquebec.com.

Source : **Daniel Caron**, Conseil québécois du loisir

Document
Ensemble pour un
Québec dynamique
et en santé



➔ LA BOÎTE À OUTILS

UN EXEMPLE D'ENVIRONNEMENT BÂTI FAVORABLE

En janvier 2010, dans le cadre de son programme BLEU, BLANC, ROUGE, la Fondation des Canadiens pour l'enfance a implanté une patinoire extérieure en accès libre dans l'arrondissement de Montréal-Nord. D'octobre 2010 à mai 2012, le Groupe de recherche sur les espaces festifs de l'UQAM a mené une étude afin d'analyser les impacts socio-identitaires et les impacts sur l'activité physique de la population locale qu'a eu l'implantation de cette patinoire. Ce sont 352 usagers de la patinoire de 6 à 70 ans qui ont participé à cette étude.



Rapport Mon quartier, ma patinoire

Cette étude, financée par Québec en Forme, met en lumière le fait que l'implantation de la patinoire à Montréal-Nord a véritablement eu un rôle de catalyseur de développement urbain et social ainsi qu'un rôle d'éducation.

À ce titre, on constate que la patinoire est devenue un lieu de rassemblement où parents et amis peuvent pratiquer une activité hivernale conjointement. Parallèlement, avec la patinoire, le site semble avoir été transformé en un lieu de découverte ou de redécouverte d'un sport hivernal : le patinage.

Par ailleurs, l'appropriation citoyenne et scolaire de la patinoire est réelle, mais elle reste fragile et ne semble pas encore assez grande en raison, notamment, de certaines difficultés de communication entre les organismes gestionnaires et la communauté locale de Montréal-Nord. Les analyses menées démontrent que l'appropriation citoyenne et scolaire est susceptible d'être encouragée et entretenue grâce à plusieurs éléments d'action, dont un renforcement et une diversification de l'animation et de l'offre de loisir proposées sur le site de la patinoire, un développement du monitorat et un renouvellement des stratégies de gouvernance et d'intervention entreprises par les acteurs locaux.

Le rapport de cette étude est téléchargeable à gref.ca, section *Projets*.

Source : **Sylvain Lefebvre, Romain Roult** et **Jean-Marc Adjizian**, Groupe de recherche sur les espaces festifs, ainsi que **Lucie Lapierre**, Québec en Forme

ENSEIGNER LE PLEIN AIR, C'EST DANS MA NATURE !

Pour créer des environnements favorables à l'implantation et l'organisation d'une option plein air dans les écoles secondaires, le Conseil québécois du loisir et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec ont rédigé le manuel *Enseigner le plein air, c'est dans ma nature!*, avec la contribution du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, de plusieurs spécialistes en éducation physique et de collaborateurs.

Visant à accompagner les éducateurs et éducatrices physiques qui souhaitent s'investir dans l'enseignement du plein air, le manuel *Enseigner le plein air, c'est dans ma nature!* propose une démarche d'implantation et d'organisation d'une option plein air. Ce manuel fournit également de l'information sur les conditions nécessaires pour assurer le succès ou le maintien d'une telle option et sur la planification et l'organisation d'activités et de sorties de plein air. Il fournit aussi plusieurs fiches techniques, références et outils.

Par ailleurs, dans les prochaines semaines, une stratégie de formation continue auprès des éducateurs et éducatrices physiques sera élaborée. Cette stratégie devrait favoriser l'acquisition d'expertise en plein air tout en permettant le partage des bonnes pratiques et des compétences existantes dans le milieu de l'éducation et du plein air.

Pour consulter le manuel *Enseigner le plein air, c'est dans ma nature!*, visitez le www.loisirquebec.com.

Source : **Diane Boudreault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



Manuel Enseigner le plein air, c'est dans ma nature !

➔ GLOSSAIRE

CE QUE L'ON ENTEND PAR **MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

Toutes les personnes engagées de près ou de loin dans la promotion des saines habitudes de vie ont avantage à partager une définition du concept de mode de vie physiquement actif et des termes associés de même qu'une vision de la place que devrait occuper l'activité physique dans la vie des Québécois. La Table de concertation intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif¹ est justement en train de mener des travaux afin de proposer une terminologie et une esquisse des types d'actions appropriées.

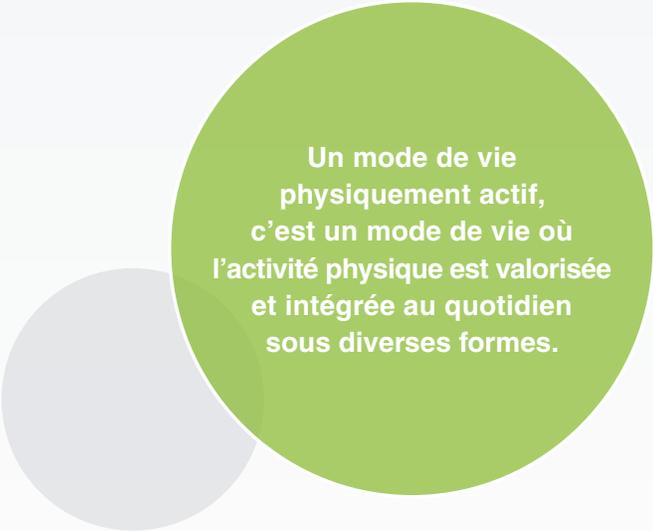
La définition du concept de mode de vie physiquement actif proposée par la Table à cette étape-ci de sa réflexion fait ressortir le fait que l'activité physique et ses effets bénéfiques occupent une place relativement élevée dans l'échelle des valeurs des personnes qui ont un mode de vie physiquement actif. Ces valeurs orientent des choix de même que l'investissement en effort, en temps et en argent. Cependant, toutes les personnes actives n'accordent pas la même importance à l'activité physique, d'où un comportement à géométrie variable. Certaines profitent d'occasions diverses pour bouger. D'autres font des activités physiques organisées, planifiées ou encadrées (ex. : entraînement, compétition sportive).

Le terme *activité physique* désigne généralement les actions du corps ayant des effets positifs sur le bien-être, la condition physique et la santé. Il peut donc s'agir d'activités récréatives demandant un travail musculaire (notamment, les activités de plein air), de transport actif, de travail et d'activités domestiques de même que d'exercices de développement de la condition physique et de sports, organisés ou non.

Chose certaine, les personnes qui ont un mode de vie physiquement actif intègrent des activités de toutes sortes dans leur vie de tous les jours, et ce, toute l'année. Elles ont acquis l'habitude d'être actives. On peut penser qu'elles bougent généralement pour leur satisfaction personnelle (plaisir) et pour leur bien-être, bien qu'il puisse arriver qu'elles s'obligent parfois à exécuter certaines activités davantage par souci d'améliorer l'une ou l'autre des composantes de la condition physique, par exemple la composition corporelle, ou de préserver leurs acquis. Rappelons que si toute activité physique pratiquée sans excès peut être bénéfique, il demeure que pour retirer une large gamme de bienfaits, il faut pratiquer une grande variété d'exercices physiques. Rappelons aussi que faire un peu d'activité physique est déjà très bien pour une personne sédentaire, alors que toute personne active qui augmente ou diversifie sa pratique d'activités physiques en retire des effets bénéfiques supplémentaires.

On sait par ailleurs que les perceptions des individus déterminent leur degré d'intention de pratiquer des activités physiques de l'un ou l'autre des types composant un mode de vie physiquement actif. En amont, les environnements socioculturel, économique, physique et politique influent non seulement sur ce degré d'intention, mais aussi sur la concrétisation de l'intention.

Source : **Guy Thibault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



Un mode de vie physiquement actif, c'est un mode de vie où l'activité physique est valorisée et intégrée au quotidien sous diverses formes.

1. Table mise sur pied conjointement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ainsi que le ministère de la Santé et des Services sociaux afin que les acteurs visés se concertent pour assurer la cohésion dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif auprès de la population québécoise.

UNE FAÇON DIFFÉRENTE DE VOIR L'INTERVENTION ÉDUCATIVE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout intervenant qui vise l'adoption d'un mode de vie physiquement actif par la population doit se centrer sur le plaisir et le sentiment d'accomplissement ressentis par les personnes lors de la pratique d'activités physiques. Les activités physiques proposées se doivent d'avoir un sens pour les participants et être en lien avec leurs valeurs. De cette façon, la personne intègre les activités physiques à son mode de vie comme une composante d'une vie réussie et heureuse.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE NE SONT PAS UNE FIN EN SOI !

Pour stimuler la motivation intrinsèque à être actif, l'intervenant doit miser sur la recherche de plaisir, d'accomplissement et de sens plutôt que sur des sources de motivation extrinsèque telles qu'un poids santé, une apparence athlétique, de meilleures capacités cardiovasculaires, l'obtention d'une récompense ou le désir de faire plaisir aux autres. Ainsi, les bienfaits pour la santé deviennent une conséquence positive du mode de vie physiquement actif, et non l'objectif à atteindre ou une fin en soi.

L'une des clés de voûte de la motivation intrinsèque est la **passion**, un état émotionnel suffisamment puissant pour favoriser la persévérance dans la pratique d'activités physiques. Pour susciter la passion pour les activités physiques, les intervenants peuvent, tout en continuant à faire ce qu'ils font déjà très bien, s'inspirer de l'un ou l'autre des quatre buts suivants :

- encadrer la passion ;
- dynamiser la passion ;
- enraciner la passion ;
- maintenir la passion.

But 1 : encadrer la passion

C'est faire en sorte que les activités se déroulent dans une ambiance de respect, sans démesure et dans l'ordre. Pour y arriver, l'intervenant démontre certaines caractéristiques telles que la bonté, l'humour, la maîtrise de soi, l'ouverture d'esprit, la capacité à vivre et à travailler en groupe, la capacité à repérer le positif dans un trait de caractère négatif ainsi que la gestion de ses émotions.

L'enseignement de certaines attitudes sociales et valeurs éthiques aux participants permet également d'encadrer la passion. Dans l'action, cela équivaut à observer les règlements, à accepter les décisions de l'arbitre, à célébrer la victoire sans ridiculiser l'adversaire, à reconnaître les bonnes performances de tous et à s'abstenir de violence verbale ou physique.

But 2 : enraciner la passion

C'est faire en sorte que les personnes vivent des émotions constructives qui enracinent en elles les motifs de la pratique des activités physiques. L'intervenant tire ainsi parti de l'observation des émotions des participants lors des situations d'apprentissage pour adapter la difficulté de la tâche à accomplir à leurs capacités.

La motivation à être actif devrait être centrée sur la recherche du bonheur et d'une vie équilibrée.

Pour enraciner la passion, l'intervenant peut proposer des activités qui exigent une grande implication de la volonté et un niveau élevé d'énergie psychique, et qui se situent dans la zone proximale de développement. Ces activités demandent aux participants de se donner des buts précis, de faire des efforts pour maîtriser des habiletés et de développer leur style personnel. On dit de ces activités qu'elles laissent des traces chez les personnes.

On peut aussi contribuer à enraciner la passion en aidant les participants, étape par étape, à s'affranchir des motivations externes (obligations, récompenses) et en mettant le plaisir au premier plan.

But 3 : dynamiser la passion

C'est faire en sorte que les personnes relèvent des défis qui s'inscrivent dans un projet personnel et collectif. En leur proposant des défis réalistes compte tenu des aptitudes de chacun, l'intervenant amène l'individu à vivre un état de fluidité et de concentration optimale, et à avoir un plaisir profond à exécuter une tâche.

But 4 : maintenir la passion

C'est faire en sorte que les personnes soient amenées, en premier lieu, à exécuter les tâches motrices pour leur satisfaction personnelle. Personne ne sait mieux que soi-même ce qu'il faut faire pour réaliser ses buts, connaître le bonheur et rester en bonne santé. Les intervenants se doivent d'enseigner, d'encourager et d'aider ceux qui le souhaitent à développer le meilleur d'eux-mêmes.

Source : **Jean-Pierre Brunelle**, Université de Sherbrooke

Pour en savoir plus, consultez le cahier pédagogique *Susciter la passion pour les activités physiques et sportives*, que vous pouvez commander au www.usherbrooke.coop/.



➔ UN REGARD SUR LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ LES ENFANTS

On le sait, la prévention des maladies chroniques et la promotion des saines habitudes de vie constituent une priorité gouvernementale. Le développement moteur est l'un des domaines d'intervention de la promotion du mode de vie physiquement actif. L'importance d'intervenir en bas âge pour favoriser la pratique d'activité physique régulièrement tout au long de la vie constitue le fondement de l'intérêt porté à ce domaine d'intervention. La recension de la littérature en matière de développement moteur et d'activité physique chez les enfants de zéro à neuf ans que nous avons réalisée nous a permis de relever les meilleures pratiques et stratégies d'intervention à ce jour (Dugas et Point 2012).

Dans notre recension de la littérature, on reconnaît que les services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉ), qui sont fréquentés par un nombre grandissant d'enfants, sur des périodes de plus en plus longues, sont des lieux privilégiés pour augmenter la pratique des activités physiques chez les enfants. Le jeu, vu dans une perspective très large, demeure un moyen d'action privilégié pour favoriser l'activité motrice, qui est la base de plusieurs apprentissages dans les domaines moteur, sensoriel, cognitif et social. La place du jeu et son importance dans la mise en place des programmes et même des infrastructures sont largement discutées dans la littérature.

Le jeu permet à l'enfant d'utiliser sa créativité tout en favorisant le développement de son imagination, sa dextérité et ses habiletés physiques, cognitives et émotionnelles. Les pédiatres et les spécialistes de l'éducation et du développement de l'enfant s'entendent pour dire que le jeu procure à l'enfant des expériences de mouvement, de créativité et d'amitié dans un contexte qui suscite le plaisir (Lester et Russell 2010). De plus, le jeu est important pour un développement harmonieux du cerveau (Ginsburg, Committee on Communications et Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health 2007). Le jeu favorise également une augmentation significative de la pratique d'activité physique (Tucker 2008).

Pour inciter le jeu chez l'enfant et faire la promotion de l'activité physique, il est important que les SGÉ puissent avoir l'espace nécessaire dans leurs locaux pour permettre des activités motrices. Les SGÉ doivent favoriser les interventions qui ont pour objectif d'intégrer les activités physiques dans la routine quotidienne. Les données démontrent que l'utilisation d'une planification avec des activités physiques offertes à plusieurs reprises et à différents moments dans la journée semble une voie prometteuse pour augmenter le temps actif des enfants de deux à cinq ans. Cette approche est également en lien avec le mode de fonctionnement des enfants, qui est soudain et intermittent.

Finalement, le volet de la sécurité concerne autant les parents que le personnel des SGÉ et les enfants. La sécurité est fréquemment vue comme une barrière aux activités extérieures. Les règles de sécurité du ministère de la Famille concernant les SGÉ permettent de bien structurer l'environnement extérieur afin de ne pas limiter les explorations motrices des enfants. En expérimentant le risque dans ces conditions, les enfants apprennent à assurer leur sécurité tout en jouant et pourront transférer ces acquis dans d'autres aspects de la vie.

Source: **Claude Dugas**, Université du Québec à Trois-Rivières

Claude DUGAS et Mathieu POINT (2012), *Portrait du développement psychomoteur et de l'activité physique au Québec chez les 0 à 9 ans*, Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, Département des sciences de l'activité physique.

Kenneth R. GINSBURG, COMMITTEE ON COMMUNICATIONS et COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH (2007), « The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds », *Pediatrics*, [En ligne], vol. 119, no 1, 1^{er} janvier, p. 182-191, [pediatrics.aappublications.org/content/119/1.toc] (Consulté le 30 novembre 2012).

Stuart LESTER et Wendy RUSSELL (2010), *Children's Right to Play: An Examination of the Importance of Play in the Lives of Children Worldwide*, [En ligne], Bernard van Leer Foundation, 65 p., [ipaworld.org/main/wp-content/uploads/2010/02/BvLF-IPAWorkingPaper-Childrens-Right-to-Play-Dec2010f.pdf] (Consulté le 30 novembre 2012).

Patricia TUCKER (2008), « The physical activity levels of preschool-aged children: a systematic review », *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 23, no 4, p. 547-558.

LE SPORT DE MASSE ET LES COMMANDITES DE L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE

L'exposition des enfants au marketing des aliments à haute valeur énergétique ou à faible valeur nutritive est reconnue comme un facteur contribuant à un environnement favorisant la promotion de l'obésité. Plusieurs études montrent, en effet, un lien direct entre la consommation de certains aliments de faible valeur nutritive par les jeunes et la publicité de ces aliments à la télévision. D'autres canaux de diffusion sont aussi utilisés pour faire la promotion de ces aliments auprès des jeunes, comme la radio, les journaux écrits, Internet, les réseaux sociaux, le téléphone intelligent et... la commandite sportive.

Des chercheurs australiens et néo-zélandais se sont penchés sur le rôle, la place et les conséquences sur la santé des jeunes des commandites de l'industrie agroalimentaire dans le domaine des sports de masse.

Maher et autres (2006) constatent que les commandites dans les sports de masse visant les jeunes sont dominées par les commandites faisant la promotion de produits jugés malsains (loterie, alcool et malbouffe). Kelly et autres (2011a) rapportent eux aussi que la moitié des entreprises qui commanditent les clubs sportifs pour enfants proviennent de l'industrie agroalimentaire et ne répondent pas aux critères de promotion d'aliments nutritifs. Dans une autre étude, Kelly et autres (2011b) estiment à 75 % l'ensemble des ententes de commandites qui concernent le sport.

Toujours selon Kelly et autres (2011c), les enfants inscrits dans les clubs sportifs commandités par des entreprises de l'industrie agroalimentaire se souviennent plus aisément des aliments produits par ces entreprises, ont davantage une attitude positive envers ces entreprises et ont des préférences alimentaires associées à ces entreprises. D'un autre côté, Kelly et autres (2012) soulignent que les parents soutiennent les restrictions visant les commandites sportives qui font la promotion des aliments de faible valeur nutritive et de l'alcool.

Finalement, l'étude de Grunseit et autres (2012) attire l'attention sur le fait que plusieurs athlètes d'élite australiens n'appuient pas la promotion d'aliments de faible valeur nutritive dans le sport ou par des sportifs. Cependant, Dixon et autres (2011) constatent que les parents perçoivent les produits alimentaires plus sains lorsqu'ils sont endossés par un athlète sportif. Bragg et autres (2012) constatent que l'industrie agroalimentaire utilise souvent les références sportives (image ou texte lié à des organisations de sport professionnel, athlètes professionnels, équipes sportives professionnelles, organisations sportives pour les jeunes, individu ou personnage de dessin animé qui pratique un sport et équipements ou environnements sportifs) pour faire la promotion aux États-Unis d'aliments de faible valeur nutritive.

Les auteurs suggèrent aux gouvernements de considérer la réglementation des commandites de l'industrie agroalimentaire ou l'adoption d'autres mécanismes de financement du sport de masse.

Source : **Yves G. Jalbert**, Institut national de santé publique du Québec

M.A. BRAGG et autres (2012), « The use of sports references in marketing of food and beverage products in supermarkets », *Public Health Nutrition*, [En ligne], publié en ligne le 2 juillet, [journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8626938] (Consulté le 2 décembre 2012).

H. DIXON et autres (2011), « Parent's responses to nutrient claims and sports celebrity endorsements on energy-dense and nutrient-poor foods: an experimental study », *Public Health Nutrition*, vol. 14, no 6, p. 1071-1079.

A.C. GRUNSEIT et autres (2012), « Australian athletes' health behaviours and perceptions of role modelling and marketing of unhealthy products », *Health Promotion Journal of Australia*, vol. 23, no 1, avril, p. 63-69.

B. KELLY et autres (2011a), « Food and drink sponsorship of children's sport in Australia: who pays? », *Health Promotion International*, vol. 26, no 2, juin, p. 188-195.

B. KELLY et autres (2011b), « Tobacco and alcohol sponsorship of sporting events provide insights about how food and beverage sponsorship may affect children's health », *Health Promotion Journal of Australia*, vol. 22, no 2, août, p. 91-96.

B. KELLY et autres (2011c), « "Food company sponsors are kind, generous and cool": (mis)conceptions of junior sports players », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], publié le 5 septembre, [www.ijbnpa.org/content/8/1/95] (Consulté le 2 décembre 2012).

B. KELLY et autres (2012), « Views of children and parents on limiting unhealthy food, drink and alcohol sponsorship of elite and children's sports », *Public Health Nutrition*, [En ligne], publié en ligne le 11 mai, [journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=8576274] (Consulté le 2 décembre 2012).

A. MAHER et autres (2006), « Patterns of sports sponsorship by gambling, alcohol and food companies: an Internet survey », *BMC Public Health*, [En ligne], publié le 11 avril, [www.biomedcentral.com/1471-2458/6/95] (Consulté le 2 décembre 2012).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

Faire régulièrement de l'exercice physique va de pair avec un meilleur fonctionnement des muscles, du cœur, des poumons, etc. Mais est-ce que les vertus d'un mode de vie physiquement actif s'appliquent également au fonctionnement du cerveau ?

Grâce à des recherches menées principalement au cours de la dernière décennie, les scientifiques cernent de mieux en mieux le rôle important que peut jouer la pratique régulière et ininterrompue d'activités physiques pour le bon fonctionnement du cerveau. Par exemple, des recherches récentes associent la pratique d'activités physiques aérobies en bas âge à une plus grande résilience à l'adolescence et à l'âge adulte (Dik et al. 2003). La résilience est l'aptitude à s'adapter à un environnement changeant, à surmonter des obstacles sans en être trop affecté, bref l'aptitude à rebondir !

Être actif semble apporter des effets positifs sur le fonctionnement du cerveau, et ce, à tous les âges de la vie. En effet, des recherches portant sur des enfants d'âge scolaire associent la pratique régulière d'exercices physiques à une vitesse accrue de l'apprentissage et à de meilleurs résultats aux tests d'intelligence (Sibley et Etnier 2003). Une simple période de course à pied d'intensité élevée semble faciliter l'apprentissage du vocabulaire, tout de suite après l'effort physique (Winter et al. 2007). Une autre étude indique que la vitesse de traitement de l'information des hommes de 62 à 85 ans est supérieure chez ceux qui étaient actifs lorsqu'ils étaient âgés de 15 à 25 ans, comparativement à ceux qui étaient sédentaires au cours de la même période (Dik et al. 2003).

Lorsque l'on vieillit, des régions du cerveau rapetissent, d'où divers problèmes comme une moins bonne mémoire. Toutefois, les personnes âgées physiquement actives obtiennent généralement de meilleurs résultats que les personnes sédentaires aux tests de mémoire, de raisonnement, de temps de réaction et de vocabulaire (Yaffe et al. 2001). Pourquoi ? Une hypothèse veut que la pratique d'activités physiques retarde la détérioration des régions importantes du cerveau. Il s'agit par exemple de régions comme le cortex cérébral et l'hippocampe (Hillman 2008). Les études où des personnes de 60 à 85 ans participaient plusieurs fois par semaine et pendant plusieurs mois à un programme d'entraînement révèlent toutes sortes d'avantages sur le plan du fonctionnement du cerveau : apprentissage facilité, meilleure mémoire, traitement plus efficace de l'information, etc. (Van Praag 2009).

En conclusion, de plus en plus de rapports de recherche semblent indiquer que la pratique régulière d'activités physiques améliore le fonctionnement du cerveau des jeunes et des moins jeunes. Voilà un argument de plus pour en faire la promotion !

Source : **Guy Thibault**, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



M. DIK et al. (2003) « Early life physical activity and cognition at old age », *J. Clin. Exp. Neuropsychol.*, vol. 25, no 5, p. 643–653.

C.H. HILLMAN et al. (2008) « Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition », *Nat. Rev. Neurosci.*, vol. 9, no 1, p. 58–65.

B.A. SIBLEY et J.L. ETNIER (2003) « The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis », *Pediatric Exercise Science*, vol. 15, no 3, p. 243–256.

H. VAN PRAAG (2009), « Exercise and the brain: something to chew on », *Trends in Neurosciences*, vol. 32, no 5, p. 283-290.

B. WINTER et al. (2007) « High impact running improves learning », *Neurobiol. Learn. Mem.*, vol. 87, no 4, p. 597–609.

K. YAFFE et al. (2001) « A prospective study of physical activity and cognitive decline in elderly women: women who walk », *Arch. Intern. Med.*, vol. 161, no 14, p. 1703–1708.

NUMÉRO SPÉCIAL DE LA REVUE SCIENTIFIQUE **THE LANCET**

Le numéro du 21 juillet 2012 de la prestigieuse revue scientifique britannique *The Lancet* présentait une série d'articles très intéressants sur l'activité et l'inactivité physiques. Le niveau d'activité physique de la population est une préoccupation majeure en santé publique. En effet, un niveau trop faible est associé à plusieurs problèmes de santé tels que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers. Voici un résumé des articles les plus pertinents de ce numéro de la revue *The Lancet*.

Dans l'article *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, les auteurs proposent une analyse originale permettant de quantifier les maladies évitées par une réduction de l'inactivité physique et l'augmentation de l'espérance de vie qui y serait associée (Lee et autres 2012). Par exemple, les auteurs soutiennent que l'inactivité physique est associée à 6 % du fardeau des maladies coronariennes et à 7 % de celui du diabète de type 2. Ils considèrent également que l'inactivité cause 9 % des décès prématurés (5,3 millions annuellement) et qu'une réduction de 25 % de l'inactivité permettrait d'éviter plus de 1,3 million de décès prématurés par année.

L'article *Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?* constitue une recension des écrits qui portent sur les facteurs qui expliquent pourquoi les gens sont actifs ou non (Bauman et autres 2012). Le but des auteurs est d'orienter les actions de santé publique vers les facteurs connus qui causent l'inactivité physique. Les études portent habituellement sur des facteurs individuels, mais une plus grande attention est accordée aux facteurs environnementaux dans cet article. L'environnement physique semble être particulièrement important dans ce qui détermine le niveau d'activité physique.

L'article *Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world* présente les leçons apprises partout dans le monde sur les interventions en activité physique (Heath et autres 2012). Le travail de revue de la littérature effectué révèle que plusieurs approches ont mené à une augmentation significative de l'activité physique. Parmi les éléments clés, on trouve les ententes de partenariat entre agences de santé et différentes organisations (écoles, agences de transport, entreprises, centres récréatifs, etc.). La modification des environnements pour les rendre favorables est également un élément clé, tout comme les efforts de communication et campagnes promotionnelles sur l'activité physique.

Finalement, l'article *The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity* traite entre autres des tendances associées aux technologies de l'information (Pratt et autres 2012). L'éclosion d'Internet et la prolifération des téléphones intelligents offrent une grande possibilité d'influencer les habitudes de vie, dont l'activité physique. Par contre, les auteurs y vont d'une mise en garde intéressante voulant que de telles mesures risquent d'accroître les inégalités sociales de santé à l'intérieur d'un pays, mais aussi entre les pays mieux et moins bien nantis.

Source : **Étienne Pigeon**, Institut national de santé publique du Québec



A.E. BAUMAN et autres (2012), « Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? », *The Lancet*, vol. 380, no 9838, 21 juillet, p. 258-271.

G.W. HEATH et autres (2012), « Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world », *The Lancet*, vol. 380, no 9838, 21 juillet, p. 272-281.

I.M LEE et autres (2012), « Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy », *The Lancet*, vol. 380, no 9838, 21 juillet, p. 219-229.

M. PRATT et autres (2012), « The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity », *The Lancet*, vol. 380, no 9838, 21 juillet, p. 282-293.

➔ COURRIER DU LECTEUR

LIBRE DE SES MOUVEMENTS, LE TOUT-PETIT SE DÉVELOPPE

Dès sa naissance, le petit être humain possède déjà une capacité d'activités réflexes. Qui n'a jamais observé les gestes saccadés des jambes ou des bras du poupon ? Mis en contact avec son environnement, l'enfant transformera tranquillement ces mouvements réflexes en mouvements volontaires. Ils s'affineront peu à peu, au fil des occasions d'expérimentation qui lui seront proposées. Les environnements de soins et de jeu de cet enfant seront primordiaux pour le développement de ses potentialités.

Dès les premiers jours, la façon dont il sera porté, nourri et langé lui ouvrira l'univers de la sensorialité et de la motricité. Mais il a besoin d'être entouré de calme, d'attention et de respect. Les observations empiriques montrent qu'il est absolument nécessaire de respecter le rythme de l'enfant, d'être à son écoute, voire d'éviter la stimulation. Par moment, il faut même lutter contre la tentation de vouloir en faire trop ! L'intention sera toujours de lui offrir un environnement ni trop stimulant ni ennuyant.

Grâce à la succession des soins répétés (nourrir, changer, baigner, habiller), il apprend peu à peu à se repérer, il cherche à communiquer, à faire des vocalises et des mimiques. C'est à travers le regard de l'adulte que la confiance mutuelle s'installe. Un adulte qui prend le temps de parler calmement à l'enfant des gestes qu'il pose pendant le soin et de vivre ces moments de plaisir partagé participe aux premières expériences sociales du poupon, des expériences qui s'avèrent être fondamentales pour son développement. L'enfant doit être pris au sérieux ! Il a un désir de bouger pendant l'habillage ? Et alors ?... Cette collaboration à participer à l'action contribuera à ses acquisitions motrices.

Pendant des périodes d'éveil qui suivent le soin, il fera de lui-même ses premières expériences autonomes du mouvement. Dans la position couchée sur le dos, il sera à l'aise et plus actif pour tourner la tête dans les deux sens, regarder autour de lui, remuer ses mains, ses bras, ses pieds sans pertes d'équilibre. C'est sur une surface dure et stable qu'il se sentira entièrement à l'aise et qu'il essaiera de se tourner sur le côté, ce qui aura un bref effet déstabilisant. Mais rapidement, il aura la capacité intrinsèque de retrouver son équilibre.

On peut facilement observer qu'avant même le retournement complet, il entrera dans une phase d'exercice intense de prise d'appui sur la plante d'un pied ou de rotation du buste. Si l'adulte se mêle de le tourner lui-même, cette stimulation deviendra gênante pour le tout-petit dans sa quête d'autonomie du développement de ses mouvements et freinera son envie de le faire par lui-même, de prendre des initiatives. Elle pourra même l'insécuriser. Si ce bébé ne se tourne pas de lui-même sur le ventre, c'est qu'il n'a pas encore les acquis pour être actif dans cette position.

**Le plaisir de jouer
est un besoin élémentaire.
Les défis doivent
exister.**

Tant que l'on ne devance pas son développement, si on ne lui impose pas des mouvements qu'il n'a jamais adoptés par lui-même, le bébé continuera à faire des essais répétés pour construire sa motricité. Rapidement, à son rythme et dans son temps, l'aisance de chaque mouvement deviendra fluide, le bébé se sentira compétent et, avec continuité, travaillera à intégrer de nouveaux acquis.

Ce rythme de développement peut grandement varier d'un enfant à l'autre sans que l'on puisse parler d'un retard de développement. Si l'enfant est trop stimulé parce que l'adulte lui impose une position non maîtrisée ou met en place un environnement contraignant (attaché dans un petit siège, transporté ainsi de la maison à l'auto, de l'auto à la poussette, de la poussette au charriot d'épicerie, et ainsi de suite tout au long d'une partie de la journée, ou, encore, attaché dans la poussette pour éviter de s'éloigner de l'adulte pendant la promenade au parc), le désir de bouger et la qualité du mouvement seront entravés. Il faudra donc porter une attention particulière à ses installations de jeu. Un matelas mou l'empêchera de sentir et de prendre correctement ses appuis. Le mettre dans un exerciceur comme un Jolly Jumper enlève au tout-petit toute possibilité d'expérimenter l'action de son corps. Le besoin de bouger est limité par tous ces appareils qui bougent pour lui.

Ainsi, l'enfant doit être accompagné par des adultes ; ceux-ci proposent des objets d'abord simples et faciles à manipuler, puis plus complexes, pour lui permettre de défier sa motricité au rythme de ses « exploits moteurs ». L'essentiel est que tout défi qu'il décide de relever puisse se faire sous le regard confiant et bienveillant de l'adulte. Tout au long de la recherche de son identité corporelle, l'enfant aura bien sûr trébuché, tombé, pleurniché ; il aura vécu quelques petites meurtrissures inhérentes à tout apprentissage de qualité. Les défis doivent exister ; l'adulte quant à lui doit pouvoir laisser l'enfant les relever, sans intervenir ou freiner l'élan de l'enfant, par crainte qu'il ne se blesse gravement.

Un nombre considérable de chercheurs parlent avec éloge du jeu comme élément essentiel pour l'atteinte optimale du développement global ; ces mêmes chercheurs démontrent que le jeu libre est en soi le seul véhicule permettant à l'enfant de développer des savoirs, de nouvelles habiletés, d'acquérir une bonne connaissance de ses propres compétences. Toutefois, il appert que, de plus en plus, gravitent autour de l'enfant des adultes qui imposent des stratégies éducatives : ils veulent faire faire à l'enfant quelque chose qu'il ne sait pas encore faire de lui-même, ils lui montrent comment le faire, l'incitent à imiter des gestes qui pour lui ne font pas nécessairement sens au moment de la demande. Pour un œil inexpérimenté, ces mêmes adultes sont souvent considérés comme de bons parents, de bonnes éducatrices. Mais qu'en est-il vraiment ?

Il était une fois... des enfants que l'on mettait dehors, qui jouaient à la balle dans les rues et qui jouissaient pleinement et sans contrainte de leur liberté de mouvement. L'environnement des enfants a changé ; on compte moins d'enfants par famille, les enfants sont encadrés plus étroitement et l'on constate une crainte accrue des parents pour la sécurité de leurs enfants. Les parents ont toujours été visés par le bien-être et la sécurité de leurs enfants, et c'est heureux ! Mais une exagération et une mauvaise compréhension de ces aspects laissent toutefois des traces, puisqu'elles peuvent défavoriser leur développement. En effet, une tendance sociale actuelle presse les parents de privilégier les interventions de type « stimulation précoce » auprès de leur enfant, une forte pression que les parents transfèrent sur l'éducatrice de leur enfant. Ainsi, cette pression devient handicapante pour les enfants eux-mêmes, en créant chez l'éducatrice une forme d'angoisse pour la sécurité. Cette forte pression exercée et toute l'énergie demandée pour réussir à la surmonter seront telles que l'éducatrice deviendra elle-même un obstacle à l'épanouissement des enfants qu'elle accueille. Elle se sentira alors obligée d'intervenir, autant pour stimuler outre mesure que pour interdire de façon contraignante, une attitude bien éloignée de son rôle professionnel d'éducatrice.

Le plaisir de jouer est un besoin élémentaire. Il apaise l'enfant, développe son attention et ses possibilités de concentration. Il deviendra donc nécessaire de mettre à sa disposition des objets qui correspondent à ses besoins, ceux de bouger, d'expérimenter, de relever des défis, de pouvoir le faire dans un environnement organisé en conséquence, et sécuritaire, mais aussi de faire confiance à la capacité de l'enfant de prendre des risques sans se mettre en danger.

Source : **Sylvie Melsbach**, Institut québécois de la sécurité dans les aires de jeu



LE COURRIER DU LECTEUR

Cette rubrique regroupe vos réactions aux articles, vos questionnements, vos réalisations, etc. Elle vous est réservée, profitez-en!

Pour vous exprimer, faites-nous parvenir vos propos à pag@msss.gouv.qc.ca.

PRENEZ CONTACT AVEC NOUS!

Le comité éditorial a déterminé les thèmes des numéros qui seront publiés en 2013:

- Avril : les politiques alimentaires
- Juin : l'aménagement du territoire et l'urbanisme
- Octobre : les politiques publiques

Qu'en pensez-vous? Aimeriez-vous que d'autres thèmes soient abordés dans les prochains numéros? Faites-nous parvenir vos commentaires et suggestions de thèmes : pag@msss.gouv.qc.ca.

Vous désirez participer à la rédaction du bulletin PAG? Rien n'est plus simple! Soumettez-nous vos idées d'articles ou votre article le plus tôt possible, à pag@msss.gouv.qc.ca, que votre article soit en lien ou non avec le thème prévu du numéro. En effet, si votre article est d'intérêt, mais ne correspond pas au thème du numéro, cela n'empêchera pas sa publication.

ABONNEMENT

Pour être informé de la publication d'un nouveau numéro du bulletin national d'information *Investir pour l'avenir*, il vous suffit de vous abonner à l'infolettre du bulletin en visitant le site extranet du PAG au www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/extranet/pag, section *Documentation*. L'abonnement est gratuit.

Par ailleurs, une foule d'informations sur le *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*, Investir pour l'avenir, sont diffusées au www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca.



Les photographies contenues dans cette publication ne servent qu'à illustrer les différents sujets abordés. Les personnes y apparaissant sont des figurants.

COMITÉ ÉDITORIAL

Lynn Hammell, ministère de la Santé et des Services sociaux
Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux
Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux
Élaine Corbin, ministère de la Santé et des Services sociaux
Mario Lapointe, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Hélène Potvin, Québec en Forme
Yves G. Jalbert, Institut national de santé publique du Québec
Monique Dubuc, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (invitée spéciale)

RÉVISION LINGUISTIQUE

Marie-France LeBlanc

COLLABORATEURS À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Lynn Hammell, ministère de la Santé et des Services sociaux
Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux
Guy Thibault, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Mélissa Blouin, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Monique Dubuc, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Yves G. Jalbert, Institut national de santé publique du Québec
Daniel Caron, Conseil québécois du loisir
Marilie Laferté, Québec en Forme
Marie-Claude Pelletier, Groupe entreprises en santé
Nathalie Dumas, Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
Éric Guillemette, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire
Katia Decorde, ACTI-MENU
Lise Gauvin, Université de Montréal
Hélène Potvin, Québec en Forme
Pascale Morin, Université de Sherbrooke
Mélanie Plourde, collège Saint-Joseph à Gatineau
Kévin Lambert, école Notre-Dame-de-Grâce à Rouyn-Noranda
Annie Goyette, Commission scolaire de Laval
Isabelle Boisvert, laboratoire rural Produire la santé ensemble
Mario Lapointe, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Diane Boudreault, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Bertrand Boucher, Ville de Rouyn-Noranda
Éric Robitaille, Institut national de santé publique du Québec
Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux
Martine Pageau, ministère de la Santé et des Services sociaux
Laurie Plamondon, Institut national de santé publique du Québec
Sylvain Lefebvre, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Romain Roult, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Jean-Marc Adjizian, Groupe de recherche sur les espaces festifs
Lucie Lapierre, Québec en Forme
Jean-Pierre Brunelle, Université de Sherbrooke
Claude Dugas, Université du Québec à Trois-Rivières
Étienne Pigeon, Institut national de santé publique du Québec
Sylvie Melsbach, Institut québécois de la sécurité dans les aires de jeu

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Bibliothèque et Archives Canada, 2013

ISSN 1918-8692 (version imprimée)

ISSN 1918-8706 (version en ligne)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.