

Pour une population plus active

*Le milieu
municipal peut
faire la différence*

Quelle est la meilleure manière d'amener les personnes sédentaires à faire régulièrement de l'activité physique ? Voilà la question sur laquelle s'est penché le Comité scientifique de Kino-Québec dans son avis intitulé *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*. Dans cet avis, le Comité dresse un profil des caractéristiques individuelles et sociales des personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques, puis suggère divers moyens pour promouvoir cette saine habitude de vie auprès de la population du Québec. À cet égard, le milieu municipal occupe une place de premier plan, puisqu'il offre déjà des activités sportives et récréatives à ses citoyens.



Une situation qui interpelle

Selon les données recueillies au Québec, au Canada et aux États-Unis, un pourcentage élevé de la population ne consacre pas, chaque semaine, un nombre d'heures suffisant à l'activité physique. Au Québec, en 1998, c'était le cas de près d'une personne sur deux (46,5 % des personnes de 15 ans et plus).

Saviez-vous que...

- En 1998, 28 % de la population québécoise de 15 ans et plus présentait un excès de poids, comparativement à 19 % en 1987.
- En 1998, 27,5 % de la population québécoise utilisait, trois fois par semaine, la marche comme moyen de déplacement pour se rendre au travail, faire des courses, etc. En 1993, ce pourcentage était de 33,9 %.

Un tel bilan est inquiétant car l'excès de poids et l'inactivité physique ont pour conséquences des coûts sociaux importants.



Le milieu municipal peut faire la différence

Comme le démontre l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec, les chercheurs misent de plus en plus sur un modèle qui tient compte de l'individu et de son milieu de vie. Selon ce modèle, les comportements liés à des problèmes de santé (tabagisme, sédentarité, mauvaise alimentation, comportements sexuels à risque et consommation d'alcool) peuvent être influencés par des facteurs individuels et environnementaux ainsi que par les politiques publiques. Aussi, la responsabilité d'améliorer la santé de la population doit-elle être partagée entre divers acteurs, non seulement ceux du milieu de la santé mais aussi ceux du milieu municipal.

Ces acteurs — élus, responsables du loisir, de la planification du territoire et de la sécurité publique — peuvent difficilement agir sur les facteurs individuels. En revanche, ils peuvent jouer un rôle important sur l'environnement — physique et social — et sur les politiques publiques, afin d'inciter les citoyens à adopter un mode de vie physiquement actif.



Les jeunes ont de plus en plus de difficulté à inclure des activités physiques dans leur mode de vie, ce qui contribue à augmenter la prévalence de l'excès de poids et de l'obésité. Par exemple, ils sont de moins en moins nombreux à se rendre à l'école à pied pour diverses raisons : éloignement dû à l'étalement urbain, densité du trafic, signalisation et éclairage inadéquats, absence de trottoirs et autres facteurs contribuant à l'insécurité des artères urbaines et de banlieue.

Des interventions à privilégier


En ce qui a trait à l'**environnement physique**, il est important :

- de prévoir des espaces qui favorisent l'activité physique dans les quartiers résidentiels et autres milieux de vie (écoles, milieux de travail, etc.);
- d'améliorer et de promouvoir l'accessibilité (proximité, disponibilité, etc.) des infrastructures de loisir, des installations sportives, des pistes cyclables et des endroits pour la marche;
- de mettre en place des infrastructures et des mesures qui favorisent des modes de déplacement « actifs » à des fins utilitaires (marche, vélo);
- d'améliorer la sécurité des piétons et des cyclistes.

On entend par **environnement social** favorable celui où la présence d'un soutien social favorise la participation de la population à des activités physiques. Par exemple, le soutien (financier, promotionnel, logistique) qu'offre un service de loisir municipal aux organismes sportifs et communautaires permet d'encourager la pratique d'activités physiques et sportives tout en suscitant l'implication de nombreux citoyens pour mettre en place des activités qui tiennent compte des besoins de toute la population.



Photo : Marcell Blondeau



Les acteurs du milieu municipal ont un rôle important à jouer dans la mise en place d'une stratégie globale de promotion de la pratique régulière d'activités physiques.

L'animation des lieux physiques — cours d'initiation, ligues, clubs, etc. — peut également inciter un grand nombre de citoyens à pratiquer des activités physiques de loisir. Le milieu municipal peut aussi, par diverses mesures, encourager ses employés à pratiquer régulièrement des activités physiques, notamment en favorisant l'accès aux installations, en adaptant les horaires de travail, en installant des supports à vélos ou des endroits sécuritaires pour les remiser, etc.

Exemples d'interventions environnementales pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques et les déplacements actifs :

Environnement physique

- Convertir les espaces publics non utilisés en lieux de récréation (parcs, aires de jeux, patinoires, etc.) dans les quartiers résidentiels et près des lieux de travail.
- Maximiser les installations sportives et de loisir selon les saisons (transformer une piste cyclable en piste de ski de fond ou en sentier glacé).
- Planifier un aménagement de quartier où magasins et restaurants sont accessibles à pied ou en vélo.
- Favoriser un aménagement qui facilite l'accès au transport public et aux voies cyclables.
- Augmenter la sécurité piétonnière autour des écoles pour inciter plus de jeunes à marcher.
- Prévoir des supports à vélos pour les édifices municipaux et les lieux de récréation.
- Organiser des activités sportives pour les employés et favoriser l'accès aux installations sportives.

Environnement social

- Veiller à l'animation des lieux publics tels que les patinoires, les terrains de tennis, de soccer, etc.
- Aider les organismes du milieu et les bénévoles dans leurs actions de promotion et d'organisation d'activités physiques et sportives. Reconnaître l'importance de leur rôle en soulignant les projets novateurs qui ont favorisé une forte participation.





Photo : Marcel Blondeau




encore, établir des mesures qui permettent des déplacements à pied et en vélo sécuritaires.

L'environnement politique, constitué de normes, de règlements et de politiques, peut aussi contribuer à augmenter la pratique d'activités physiques. Les municipalités peuvent notamment adopter une politique sur l'activité physique, le sport et le plein air comportant des mesures pour améliorer l'accès à des infrastructures ou,

Exemples de politiques publiques pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques et les déplacements actifs :

- Accroître la concertation avec les milieux scolaire et associatif afin de maximiser l'utilisation des équipements sportifs existants et d'élaborer une programmation d'activités répondant aux intérêts et aux besoins des différentes clientèles.
- Concevoir une politique de soutien aux organismes sportifs et communautaires.
- Instaurer des politiques de tarification avantageuse pour les familles et les citoyens de milieux défavorisés.
- Intégrer les préoccupations des piétons dans les diverses politiques municipales.
- Adopter un concept d'urbanisation axé sur les déplacements à pied ou en vélo (intersections dégagées, signalisation et éclairage adéquats, rues piétonnières, etc.).
- Établir des mesures d'atténuation du trafic, limiter la vitesse permise, ajouter des feux d'arrêt ou encore réduire la largeur de certaines rues.
- Élaborer une politique municipale ou un règlement pour favoriser l'accès à des supports à vélos.



Les chercheurs du domaine de l'activité physique sont unanimes : pour lutter contre la sédentarité, il faut mettre en place un vaste éventail d'interventions. Aussi, les acteurs du milieu municipal (loisir, urbanisme, sécurité publique) ont-ils un rôle important à jouer dans la mise en place d'une stratégie globale de promotion de la pratique régulière d'activités physiques. En s'inspirant des exemples présentés dans ce document, ils pourront non seulement participer à la promotion de l'activité physique, mais agir de concert avec des acteurs d'autres secteurs : environnement, sécurité publique, transport, aménagement du territoire, santé, scolaire, etc. C'est une question de qualité de vie pour tous les citoyens du Québec!

La version complète de l'avis *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec* est disponible dans le site Internet de Kino-Québec à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca



Kino-Québec est un programme du ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.