

Les activités physiques et sportives comme levier à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

Mémoire soumis par Montréal Physiquement Active

Le 30 juin 2023

Dans le cadre de la consultation publique du gouvernement du Québec en vue du quatrième plan d'action gouvernemental en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

Montréal physiquement active (MPA) est une mobilisation régionale, issue de la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie de Montréal appelée Montréal - Métropole en santé (MMS), qui œuvre à la mise en place d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif pour améliorer la santé et la qualité de vie des Montréalais.

Désignée par la Politique du sport et de l'activité de la Ville de Montréal pour agir comme instance de référence régionale, MPA soutient un réseau de plus de cent partenaires qui unissent leurs forces autour de quatre axes d'intervention (la mobilité active et l'aménagement urbain, le plein air, la pratique sportive et la promotion du mode de vie physiquement actif) afin d'assurer le lien entre les divers paliers d'intervention et la promotion des politiques et des mesures de soutien en vigueur en saines habitudes de vie.

Nos principes directeurs (Inspirés par la Charte de Toronto pour l'activité physique) sont:

- Réduire les inégalités sociales liées à la santé selon les principes du développement durable et de l'accessibilité universelle;
- Rendre l'activité physique attrayante pour tous;
- Engager les citoyens et la communauté locale à adopter un mode de vie physiquement actif;
- Assurer une cohésion régionale entre les partenaires œuvrant en saines habitudes de vie;
- Travailler en partenariat et soutenir les acteurs de la société civile;
- Favoriser la connaissance, partager l'expertise et faire connaître les initiatives inspirantes et probantes.

Mise en contexte

Les activités physiques et sportives représentent un levier fondamental à la lutte contre l'exclusion et la pauvreté. Les Nations Unies reconnaissent et soutiennent le sport comme un outil à la promotion du développement durable et de la paix (ONU, 2022; 2020). Le gouvernement du Québec déclare dans sa Politique de l'activité physique, du sport et du loisir que ces activités « sont bonnes pour la santé physique et mentale, préviennent la maladie, favorisent les liens sociaux, ont un effet positif sur l'économie et contribuent au développement durable » (ministère de l'Éducation du Québec, 2017). En effet, en plus de générer de l'emploi et des revenus, le secteur des activités physiques et sportives est primordial à la promotion du développement humain et de la santé; des facteurs déterminants pour parvenir à sortir de situations de pauvreté et d'exclusion sociale.

L'activité physique et sportive favorise le développement physique, cognitif et psychosocial des enfants et des jeunes, aide à réguler le stress et autres problèmes de santé mentale (ONU, 2020; ICSSPE, 2023). En plus d'améliorer la santé physique et mentale, elle réduit la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et aux cancers (Cunningham et coll. 2020), la perte de fonctionnalité physique et d'autonomie chez les populations âgées (El-Khoury et.al. 2020). En outre, les activités physiques associées à la mobilité active et durable, facilitent l'accès aux services et aux opportunités d'emplois, incontournables pour sortir de la pauvreté et de l'exclusion sociale.

Dans cette perspective, les individus ayant des opportunités d'intégrer les activités physiques et sportives dans leur mode de vie ont davantage de chances de développer leurs capacités personnelles, sociales, ainsi que des conditions de santé permettant plus facilement de se sortir de la pauvreté et de l'exclusion sociale. En outre, les activités physiques et sportives sont reconnues par l'Organisation des Nations Unies comme une stratégie essentielle à la promotion de la paix, en considérant que les personnes et les communautés qui pratiquent ces activités sont moins à risque de s'insérer dans les activités criminelles et plus susceptibles de développer des liens sociaux et communautaires (UN, 2020;2016).

Ainsi, nous croyons essentiel d'inclure une section spécifique aux activités physiques et sportives dans le **Plan d'action gouvernemental en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale du Québec**. En considérant que ce sujet est actuellement absent du processus de consultation, nous souhaitons que soient intégrées dans ce plan les orientations de la politique « *Au Québec, on bouge!* » en plus de considérer nos recommandations spécifiques pour mettre de l'avant les activités physiques et sportives dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Les définitions de l'activité physique et sportive

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel qui demande une dépense d'énergie » au-dessus du niveau du repos (OMS, 2021). Cela peut être des activités comme la danse, le yoga, les arts martiaux ou les activités liées au transport actif comme le vélo, la marche, la planche et le patin à roulettes. Les activités liées à la routine comme des travaux demandant des efforts physiques ou des activités ménagères comme le ménage, le jardinage et le jeu actif avec les enfants sont également considérées comme des activités physiques. Le sport est pour sa part défini comme « une série d'activités exercées selon un ensemble de règles et pratiquées dans le cadre des loisirs ou de la compétition » (OMS, 2021). Cela peut être par exemple la natation, la course, le vélo (sports individuels) ou le basketball, le soccer, le tennis (sports collectifs).

Les directives canadiennes en matière de mouvement recommandent l'adoption d'une variété de types d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée d'au moins 150 minutes par semaine (CSEP, 2023). Ainsi, l'inactivité physique est définie comme un niveau d'activité physique inférieur à ces recommandations alors que la sédentarité est définie comme les comportements de positions assises, inclinées ou allongées qui impliquent peu de mouvements (OMS, 2021).

Problématique soulevée : populations à risque d'être physiquement inactives

Les situations de pauvreté et d'exclusion sociale se caractérisent par une privation de multiples facteurs liés à l'alimentation, au logement, aux conditions de travail décentes, à la santé, à l'éducation, aux environnements sains, et aux relations familiales, récréatives et sociales. D'une part, les conditions de pauvreté représentent une barrière significative à la pratique d'activités physiques et sportives. D'autre part, l'investissement public dans les activités physiques et sportives comme outil de promotion de la santé ainsi que de développement humain et social peut contribuer à développer des conditions nécessaires pour réduire la pauvreté et de l'exclusion sociale au sein de la population.

Au Québec, près d'un tiers de la population est considérée sédentaire et environ 50 % des 15 ans et plus n'atteignent pas le niveau recommandé d'activité physique (MSSS, 2022). Chez les enfants et les adolescents, seulement un sur cinq a atteint les recommandations hebdomadaires en 2019. (ISQ, 2020). Quel que soit le groupe d'âge, les filles et les femmes sont plus à risque d'être inactives (ministère de l'Éducation du Québec, 2017). En effet, une étude sur le portrait des populations à risque d'être physiquement inactives à Montréal démontre que les personnes à faible revenu, les personnes ayant une limitation fonctionnelle, les femmes, les personnes âgées, les personnes issues de l'immigration, les autochtones et les communautés LGBTQIA2+ sont plus à risque d'être inactives (Gosselin & Laberge, 2020).

Cela étant dit, nous souhaitons mettre de l'avant dans ce présent document cinq recommandations pour favoriser la promotion des activités physiques et sportives, tout

en prenant en compte l'intersectionnalité et l'ADS + (analyse différenciée par le sexe dans une perspective intersectionnelle¹). En prenant cette approche en considération, nous soulignons l'importance de comprendre le vécu et les besoins particuliers de différentes personnes face à l'exclusion, notamment en ce qui concerne l'inactivité physique.

Recommandation 1. Soutenir un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives.

La barrière économique est mentionnée comme un des premiers obstacles au mode de vie physiquement actif par différentes populations vulnérables, notamment les personnes racisées, les femmes, les personnes en situation de handicap, les communautés LGBTQIA2+ (Rimmer et al. 2004; Harley et al. 2014; Mason et al. 2018; Herrick and Duncan, 2018; le sport c'est pour la vie, 2018). Être sans-emploi, ne pas avoir un statut d'immigrant ou vivre avec un salaire minimum ont été mentionnés comme des obstacles majeurs pour une vie physiquement active dans une étude récente faite par Montréal Métropole en santé dans le cadre du projet *Savoir prendre soin +* (MMS, 2023). Ces situations empêchent l'inclusion d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être. De plus, le manque de ressources financières et le coût des activités empêchent l'accessibilité économique aux activités physiques et sportives de prédilection.

Plusieurs organismes offrent des programmes d'aide financière aux activités physiques et sportives. Malheureusement, ces offres sont souvent limitées et non suffisamment diffusées publicisées, puisque le nombre de rabais disponibles aux populations dans le besoin est restreint. En considérant les bénéfices des activités physiques et sportives pour favoriser l'inclusion socio-économique, la santé et le bien-être, nous recommandons que le gouvernement du Québec soutienne un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives à trois niveaux :

- I. Directement aux citoyennes et citoyens vivant dans une situation de vulnérabilité socio-économique en considérant différents indicateurs comme la précarité financière, l'immigration récente, l'isolement social.
- II. En subventionnant des programmes d'aide financière directement aux organismes offrant des activités physiques et sportives. À travers ce support, ces organismes peuvent offrir des prix réduits et des activités gratuites aux personnes vivant des vulnérabilités socio-économiques modérées ou marginales. Ces personnes rapportent une absence de support institutionnel, lorsqu'elles ne sont plus admissibles aux programmes d'aide sociale, mais vivent encore des difficultés à subvenir à leurs besoins de base. Cette situation de précarité financière les empêche d'investir dans des activités physiques et sportives.

1 L'intersectionnalité concerne l'entrecroisement de différentes appartenances identitaires d'une personne (Harper et Kurtzman, 2014)

- III. En instaurant des incitations fiscales comme la déduction d'impôt remboursable pour les dépenses avec les activités physiques et sportives.

Recommandation 2. Créer un fonds de soutien aux organismes offrant des activités physiques et sportives

Différents organismes offrent des services aux populations en situation de vulnérabilité, tels que les organismes d'aide aux nouveaux arrivants et arrivantes, aux personnes réfugiées, aux communautés LGBTQIA2+, aux personnes et aux communautés autochtones, aux personnes vivant avec des faibles revenus, aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Certains offrent des activités de plein air ou des activités physiques et sportives dans le cadre de leurs activités et d'autres offrent de l'information sur l'accessibilité à ces services, mais tous ces organismes jouent un rôle fondamental pour rejoindre des populations vulnérables et à risque d'être physiquement inactives. De plus, ces organismes ont souvent de bonnes connaissances sur les préférences d'activités physiques et sportives des populations bénéficiaires. Une étude récente a identifié que les personnes vivant avec des faibles revenus sont plus susceptibles de pratiquer les activités physiques quand elles ont un réseau communautaire et quand ces activités sont plus intégrées au sein de leurs milieux de vie (Basky, 202). Les organismes peuvent ainsi faciliter le renforcement des liens sociaux à travers des activités physiques et sportives, en agissant en collaboration avec d'autres instances jouant un rôle important dans le quotidien de ces personnes (les écoles, les garderies, les centres d'accueil aux personnes âgées, etc.).

Ainsi, nous recommandons la création d'un fonds de soutien aux organismes offrant des activités physiques et sportives culturellement significatives pour différentes populations à risque d'inactivité physique.

Recommandation 3. Soutenir les activités hivernales inclusives.

L'hiver est identifié comme une barrière significative à la pratique des activités physiques et sportives, notamment pour les personnes racisées et immigrantes qui n'ont pas grandi dans un climat hivernal ou qui n'ont pas eu accès aux activités physiques hivernales dans leur milieu familial. Cela a été constaté dans une recherche récente faite par Montréal Métropole en santé (MMS, 2023). En considérant que les baisses de température perdurent sur une longue période et que les températures estivales sont courtes au Québec, ces communautés éprouvent des difficultés à adopter avec constance un mode de vie physiquement actif.

Les personnes racisées mentionnent trois types de demandes : (1) l'accès aux espaces fermés pour la pratique d'activités physiques; (2) l'accès aux équipements d'hiver; (3) l'accès aux séances d'initiation aux activités hivernales extérieures.

Dans cette perspective, les organismes peuvent jouer différents rôles clés en offrant des activités physiques et sportives dans les espaces fermés, en facilitant le prêt d'équipements de sport hivernaux (dans les bibliothèques ou les parcs, par exemple) et en offrant des séances gratuites d'initiation aux activités hivernales.

Ainsi, nous recommandons le renforcement de fonds à l'acquisition des équipements d'hiver aux bibliothèques, ainsi que le soutien financier aux organismes offrant des séances d'initiation aux activités hivernales. Finalement, nous réitérons l'importance de créer un programme d'accessibilité économique aux activités physiques et sportives (Recommandation 1) afin de faciliter l'accès aux activités à l'intérieur pendant les périodes de basses températures vécues l'hiver, l'automne et le printemps.

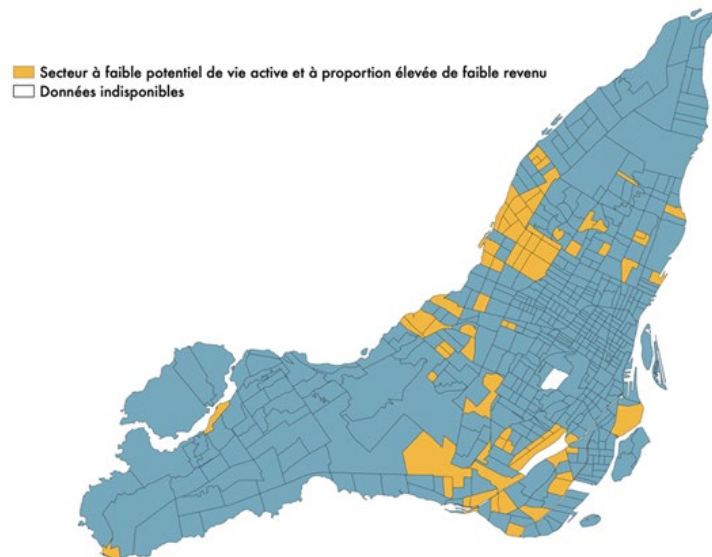
Recommandation 4. Promouvoir le développement de cultures équitables et inclusives dans les milieux de l'activité physique et sportive.

Le milieu de l'activité physique et sportive est souvent associé à l'univers de la performance, de la compétition et de la masculinité. Plusieurs formes de racisme et de discrimination dans le milieu sportif sont rapportées dans la littérature (Herrick and Duncan, 2018; Mason et al. 2018; Patel et.al. 2017) et dans une recherche récente de Montréal Métropole en santé (MMS, 2023). Ces expériences sont mentionnées notamment pour les communautés LGBTQIA2+, les autochtones, les femmes et les personnes racisées. Cela représente aussi une barrière majeure au maintien de leurs activités physiques et sportives. À titre d'exemple, nous pouvons mentionner qu'une fille sur trois dit avoir abandonné la pratique sportive à l'adolescence, versus un garçon sur dix (Canadian Women and Sport, 2020). En outre, les femmes sont sous-représentées dans les conseils d'administration des organismes de sport et d'activité physique et cela s'applique également aux minorités racisées, sexuelles et en situation de handicap (Keyser-Verreault et.al. 2023). Une recherche sur l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI) dans les organisations sportives constate que ce milieu est « masculin, hétéronormatif, capacitiste et blanc » (Keyser-Verreault et.al. 2023, p. 2).

Nous recommandons ainsi l'établissement d'un programme de soutien au développement des stratégies et pratiques EDI dans les organisations d'activités physiques et sportives. Cela implique l'octroi de fonds aux projets qui visent à développer des actions de sensibilisation concernant l'EDI dans les organisations offrant des activités physiques et sportives, ainsi que l'implantation d'infrastructures d'accessibilité universelle (INSPQ, 2021).

Recommandation 5. Soutenir prioritairement les investissements municipaux dans des infrastructures de mobilité active et collective visant des secteurs défavorisés.

La mobilité active se trouve à la rencontre des enjeux de précarité économique des ménages et de développement des modes de vie physiquement actifs. Comme deuxième poste de dépense des ménages, devant l'alimentation et les loisirs, la mobilité, (particulièrement l'auto solo), grève les finances des ménages les plus pauvres, entraîne des coûts d'entretien imprévisibles et est perçue comme une dépense incompressible par de nombreux ménages, faute d'alternatives crédibles à l'automobile. Dans les milieux urbanisés, la marche, le vélo et le transport collectif complémentaire travaillent de concert pour offrir une alternative crédible à la voiture et diminuer la dépendance à l'automobile, ce qui est salutaire à l'ensemble de la population et aux ménages à faibles revenus en particulier. À titre d'exemple, à Montréal, l'offre en alternatives à l'automobile est généralement bonne dans quelques quartiers défavorisés, mais continue de faire défaut dans les quartiers suivants : Montréal-Nord, Saint-Michel Nord, Lachine, Lasalle et certains secteurs des arrondissements du Sud-Ouest, d'Ahuntsic et de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.



Source: CRE-Montréal, données de McGill Sustainable Systems Initiative

Ainsi, les investissements ciblés pour offrir de meilleures alternatives à la voiture dans des secteurs spécifiques ont le potentiel d'améliorer à la fois la sécurité économique et le potentiel de vie active des ménages défavorisés.

References

Basky, G. (2020) Fitness advice ignores realities of life on the margins. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.1095843> Canadian Women & Sport (CWS) (2020), The Rally Report. Encouraging Action to Improve Sport for Women and Girls. https://womenandsport.ca/wp-content/uploads/2020/06/Canadian-Women-Sport_The-Rally-Report.pdf.

Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) (2023). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans*. https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/

Conseil régional de l'environnement de Montréal. (2023). Le stationnement à Montréal : 23 propositions pour une mobilité efficace, équitable et écologique. <https://www.cremtl.org/fr/publications-details/le-stationnement-a-montreal-23-propositions-pour-une-mobilite-efficace-equitable-et-ecologique-3>

Dictionnaire Larousse (2023). www.larousse.fr

El-Khoury F, Cassou B, Charles M-A, Dargent-Molina P. The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: Br J Sports Med [En ligne]. Oct. 2015 [cité le 3 nov. 2020];49(20):1348-1348. Disponible : <https://bjsm.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.f6234>

Gosselin, V. Laberge, S. (2020) Portrait des populations à risque d'être physiquement inactives à Montréal. Rapport présenté à Montréal physiquement active (MPA). https://mpa.montrealmetropoleensante.ca/uploads/resources/files/Rapport_inactivite_et_sedentarite_Mtl2020.pdf

International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE). (2023). Main Policy Area II - Maximising the contributions of sport to sustainable development and peace | International Council of Sport Science and Physical Education. <https://www.icsspe.org/content/main-policy-area-ii-maximising-contributions-sport-sustainable-development-and-peace>

INSPQ - Institut national de santé publique (2021). Accessibilité universelle: la conception d'environnements pour tous. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2775-accessibilite-universelle-conception-environnements.pdf>

Le sport c'est pour la vie (2018) Le sport c'est pour la vie pour tous les nouveaux arrivants au Canada. <http://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads/2018/03/Le-sport-cest-pour-la-vie-pour-tous-les-nouveaux-arrivants-Web-2018.pdf>

Harley AE, Odoms-Young A, Beard B, Katz ML, Heaney CA (2009). African American social and cultural contexts and physical activity: strategies for navigating challenges to participation. *Women Health*. 2009 Jan-Feb;49(1):84-100. doi: 10.1080/03630240802690861. PMID: 19485236.

Harper, E. et Kurtzman, L. (2014). Intersectionnalité : regards théoriques et usages en recherche et en intervention féministes : présentation du dossier. *Nouvelles pratiques sociales*, 26(2), 15-27. <https://www.erudit.org/fr/revues/nps/2014-v26-n2-nps01770/1029259ar/>

Herrick SSC, Duncan LR. A (2018) Qualitative Exploration of LGBTQ+ and Intersecting Identities Within Physical Activity Contexts. *J Sport Exerc Psychol*. 2018 Dec 1;40(6):325-335. doi: 10.1123/jsep.2018-0090. Epub 2018 Dec 12. PMID: 30537884.

Mason C. W., McHugh, T. F., Strachan, L, Boule K (2019) Urban indigenous youth perspectives on access to physical activity programmes in Canada, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11:4, 543-558, DOI: [10.1080/2159676X.2018.1514321](https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1514321)

Ministère de l'Éducation, gouvernement du Québec (2017). Au Québec, on bouge! Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf

Montréal Métropole en santé (MMS) (2023). Présentation de l'analyse des groupes de discussion des minorités ethniques, racisées, sexuelles et de genre dans le cadre du projet Savoir prendre soin+.

Patel N, Ferrer HB, Tyrer F, Wray P, Farooqi A, Davies MJ, Khunti K. (2017) Barriers and Facilitators to Healthy Lifestyle Changes in Minority Ethnic Populations in the UK: a Narrative Review. *J Racial Ethn Health Disparities*. 2017 Dec;4(6):1107-1119. doi: 10.1007/s40615-016-0316-y. Epub 2016 Dec 7. PMID: 27928772; PMCID: PMC5705764.

Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. (2004) Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med*. 2004 Jun;26(5):419-25. doi: 10.1016/j.amepre.2004.02.002. PMID: 15165658.

Organisation des Nations Unies. ONU (2016, août). The Role of Sport in Achieving the Sustainable Development Goals. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/en/chronicle/article/role-sport-achieving-sustainable-development-goals>

Organisation mondiale de la Santé. OMS (2019). Plan d'action mondial de l'OMS pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 [Global action plan on physical activity 2018–2030 : More active people for

a healthier world]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327168/9789242514186-fre.pdf>

Organisation des Nations Unies. ONU (2020). Mieux reconstruire : le sport au service du développement et de la paix : réouverture, reprise et résilience après la Covid-19. https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2022/04/Final-SDP-recovering-better_French.pdf

Organisation mondiale de la santé. OMS (2021). Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349728/9789240032118-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organisation des Nations Unies. ONU (2022). Le sport au service du développement et de la paix. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N22/424/49/PDF/N2242449.pdf?OpenElement>