

# Le mode de vie physiquement actif, un levier d'action transversale de prévention en santé

soumis par Montréal physiquement active (MPA)

Le 10 avril 2025

## Dans le cadre de la consultation sur la Stratégie nationale de prévention en santé

Désignée par la Politique gouvernementale en prévention en santé et 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 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.

Depuis plus de 10 ans, MPA soutient et promeut activement la mise en œuvre de plus de 25 politiques publiques d'envergure régionale à internationale en matière de promotion du mode de vie physiquement actif, sur le territoire montréalais.

**Nos principes directeurs** (Inspirés de la Charte de Toronto pour l'activité physique<sup>1</sup> et du plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 de l'OMS<sup>2</sup>) 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.

**Notions communes** (inspirées de l'Organisation mondiale de la santé (OMS))<sup>3</sup>

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos ». Ces mouvements peuvent être effectués lors de la pratique d'un sport, mais pas uniquement, ce sont également les mouvements que l'on réalise lors d'activités professionnelles, de déplacements, de tâches domestiques ou de loisir.

La sédentarité se définit par la durée pendant laquelle le corps ne dépense pas (beaucoup) plus d'énergie qu'en situation de repos (position assise ou allongée) : travailler à un bureau, conduire une voiture ou regarder la télévision, dîner entre ami·es ou en famille sont des exemples de comportements sédentaires.

L'inactivité physique désigne, quant à elle, la non-atteinte des recommandations en matière d'activité physique nécessaire à une « bonne santé » définies par l'OMS.

---

<sup>1</sup> La Charte de Toronto pour l'activité physique [https://ispah.org/wpcontent/uploads/2019/08/Toronto\\_Charter\\_French.pdf](https://ispah.org/wpcontent/uploads/2019/08/Toronto_Charter_French.pdf)

<sup>2</sup> Le plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 de l'OMS <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327898/WHO-NMH-PND-18.5-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>3</sup> Organisation mondiale de la Santé (OMS), « Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil », guide, Genève, 2020,

## Mise en contexte

L'activité physique est cruciale pour la santé, aidant à prévenir et gérer les maladies non transmissibles.

La société québécoise fait face à des défis complexes, tels que l'inactivité physique et la sédentarité, qui affectent la santé de la population<sup>4</sup>. En 2021, la moitié des Québécois de 12 ans et plus ne pratiquait pas assez d'activité physique<sup>5</sup>, et un tiers des plus de 15 ans était sédentaire<sup>6</sup>. Les coûts de la sédentarité au Canada sont estimés à 2,2 milliards de dollars, principalement dus aux maladies cardiovasculaires, au diabète de type 2 et à la dépression.

**Investir dans la prévention peut améliorer la santé et réduire les besoins en soins de santé et services sociaux. De ce fait, améliorer la qualité de vie de la population doit demeurer au cœur des préoccupations de notre société.**

## Appréciation sur les perspectives de la Stratégie

Nous sommes en faveur de l'intégration des éléments suivants :

- Faire de la réduction des inégalités sociales de santé une priorité essentielle pour améliorer la santé de l'ensemble de la société.
- S'inspirer de la Charte d'Ottawa pour intégrer à la Stratégie nationale de prévention une approche préventive, axée sur les déterminants de la santé, telle que proposée par la promotion de la santé.
- Transformer le système de santé et de services sociaux québécois en misant sur la prévention comme levier central d'amélioration de la santé physique, mentale et sociale, ainsi que du bien-être de la population.
- Adopter une approche globale, systémique et concertée, dans le cadre de la Stratégie afin de renforcer la prévention dans toute la société et d'assurer la viabilité du système de santé pour les générations actuelles et futures.

Nous tenons également à souligner **le processus de consultation multisectorielle en amont de la réflexion** permettant une démarche démocratique dans la rédaction de cette nouvelle Stratégie qui se doit d'être actuelle, soit transformationnelle, courageuse et assumée.

---

<sup>4</sup> Institut national de santé publique du Québec (2022). L'action municipale pour créer des environnements favorables à la santé et à la qualité de vie - un cadre d'analyse systémique <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3262-qualite-vie-action-municipale.pdf>

<sup>5</sup> Directives canadiennes en d'activité physique pour les adultes (18-64 ans) [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)

<sup>6</sup> Statistique Canada (2022). Activité physique, autodéclaré chez les adultes, selon groupe d'âge <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009613&pickMembers%5B0%5D=1.6&pickMembers%5B1%5D=3.1&cubeTimeFrame.startYear=2020&cubeTimeFrame.endYear=2021&referencePeriods=20200101%2C20210101>

<sup>7</sup> Statistique Québec (2021) Niveau d'activité physique de loisir et de transport <https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/sante/niveau-activite-physique-loisir-transport>

## Proposition d'éléments à considérer dans la Stratégie

Face aux défis de l'urbanisation croissante, des changements climatiques ainsi que ceux de la santé publique [vieillesse de la population, accroissement des maladies chroniques, la santé mentale, inégalités sociales, environnementales et territoriales de santé, les crises sanitaires, les changements climatiques], **la Stratégie nationale de prévention en santé doit permettre de placer la santé et la qualité de vie des citoyens au centre des priorités dans les décisions gouvernementales.**

### Recommandation 1 – Lutter massivement contre la sédentarité et l'inactivité physique

La sédentarité représente l'un des plus grands enjeux sociétaux et constitue un facteur clé dans l'augmentation des maladies chroniques, un enjeu prioritaire en santé publique. Les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, et certains cancers sont des préoccupations majeures en raison de leur prévalence et de leur impact sur la qualité de vie et les coûts de santé. Toutefois, bien que la sédentarité soit une des principales causes de l'inactivité physique, ces deux comportements sont définis et considérés de façon distincte, avec des effets sur la santé, propres à chacun d'entre eux. Ces enjeux apparaissent bien souvent en filigrane dans les différentes politiques et programmes de prévention. **Seul un plan d'action spécifique, consolidé, clair et assumé, doté de moyens adéquats nous permettrons d'atteindre l'objectif fixé par l'OMS, soit une réduction de l'inactivité physique de 15% d'ici à 2030, et de ce fait d'améliorer la qualité de vie et de réduire les coûts en santé.**

### Recommandation 2 – Valoriser la transversalité d'action du mode de vie physiquement actif (MVPA)

Il s'agit de favoriser l'aménagement des milieux de vie propices au déplacement actif et collectif, de soutenir le développement du plein air urbain, de valoriser la pratique sportive et ses événements et d'assurer une cohérence, un arrimage, un continuum et une équité dans l'offre de services en activité physique. Et par le fait même, il s'agit d'agir sur les inégalités sociales de santé et sur les déterminants de la santé, ainsi que sur d'autres enjeux sociétaux tels que la santé mentale, la réussite éducative, les changements climatiques, le vieillissement en santé, la violence, la pauvreté, l'exclusion sociale, etc...

Il existe, d'ailleurs, plusieurs liens entre l'activité physique et les 17 objectifs de développement durable (ODD)<sup>8</sup> des Nations Unies. Le MVPA, contribuant à l'atteinte des ODD, est d'ailleurs reconnue dans le Plan d'action mondial sur l'activité physique 2018-2030.

**Promouvoir le développement et le maintien d'un mode de vie physiquement actif, équilibré et sécuritaire, axé sur le plaisir, constitue un levier stratégique pour adopter une approche systémique et cohérente en matière de prévention en santé, mais également pour relever divers enjeux sociaux, économiques et environnementaux auxquels le Québec est confronté. Il s'agit d'un véritable atout.**

### Recommandation 3 – Consolider et développer le rôle stratégique des Tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie (TIR-SHV)

Implantées depuis près de 20 ans, les TIR-SHV sont de réelles amplificatrices de l'action terrain de la Politique gouvernementale de prévention en santé dans chaque région de la province du Québec. Elles incarnent l'approche territoriale, collaborative et transversale, en parfaite cohérence avec les principes d'intersectorialité, d'interministérialité et d'approche « Une seule santé », comme souhaité dans la nouvelle Stratégie.

Toutefois, l'approche globale, systémique et concertée requiert de l'engagement, du temps et de la mobilisation efficiente. Pour ce faire, il est essentiel de pouvoir **garantir un financement à long terme** afin

---

<sup>8</sup> L'activité physique : un levier d'action pour atteindre les objectifs de développement durable

[https://collectifvital.ca/files/P9-Mode-de-vie-physiquement-actif/Rapport\\_activit%C3%A9-physique\\_ODD.pdf](https://collectifvital.ca/files/P9-Mode-de-vie-physiquement-actif/Rapport_activit%C3%A9-physique_ODD.pdf)

d'assurer la rétention et la stabilité des ressources en coordination des TIR-SHV. De plus, et afin de mieux identifier les impacts territoriaux et intersectoriels de la mise en œuvre de la Stratégie, il est également crucial de **développer les capacités d'évaluation** des TIR-SHV, ainsi **que de transfert de connaissances et de mutualisation des pratiques** en faveur du renforcement des initiatives terrains et de leur mise à l'échelle. Avec ces moyens, les TIR-SHV deviendront des leviers d'innovation et d'équité territoriale en prévention au service de la nouvelle Stratégie.

**Accroître la visibilité des enjeux régionaux et des initiatives locales soutenus par les TIR-SHV permettra d'optimiser les décisions gouvernementales, fondées sur les réalités vécues et les besoins concrets.**

#### **Recommandation 4 – Se doter de capacité de financement à la hauteur des ambitions et améliorer les critères**

Pour relever ces défis de manière efficace et durable, il est indispensable de repenser nos approches traditionnelles de prévention en misant sur l'innovation. Comme mentionné : Innover, c'est anticiper et s'adapter. L'innovation, qu'elle soit sociale, organisationnelle ou technologique, peut jouer un rôle clé dans l'amélioration de la santé de la population et mieux répondre aux réalités locales ou aux besoins des différents groupes de la société. Afin d'asseoir le Québec comme chef de file de la prévention en santé, il est essentiel de se doter d'une capacité de financement suffisant pour garantir l'atteinte des objectifs, soit transformer le système de santé et de services sociaux québécois en misant sur la prévention comme levier central d'amélioration de la santé et du bien-être de la population. Pour ce faire, une stratégie de financement solide devra être instaurer, comme par exemple, la mise en place d'une taxe spécifique sur les boissons sucrées afin de réinvestir les revenus dans des mesures de prévention et de saines habitudes de vie.

**Pour ce faire, il est essentiel que les critères de financement puissent permettre le développement d'interventions plus efficaces, mieux adaptées aux besoins diversifiés des populations et plus efficaces en termes de ressources, en considérant les réalités régionales et les priorités territoriales identifiées collectivement. De plus, il est crucial d'encourager les projets à portée systémique et territoriale, plutôt que des approches fragmentées et à court terme, afin de garantir une cohérence et une durabilité des actions menées.**

#### **Recommandation 5 – Faciliter les passerelles entre les acteurs de prévention des différentes échelles**

Afin de garantir des actions efficaces et cohérentes, il est nécessaire de favoriser la collaboration et la cohésion entre les différentes échelles d'intervention. En ce sens, une représentation distincte des TIR-SHV au sein de la Table mode de vie physiquement actif (TMVPA) devrait être rendue possible, par exemple. Afin de favoriser un alignement avec le terrain, ainsi qu'avec les autres plans et politiques en vigueur, incluant la Politique gouvernementale de prévention en santé, la Politique nationale de l'architecture et de l'aménagement du territoire, le Plan d'action gouvernemental visant la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, etc., la **mobilisation des expertises des TIR-SHV en matière de prévention en santé devrait être optimisée et mise à contribution plus spécifiquement dans le cadre de réflexions ministérielles et interministérielles**, comme par exemple, la Stratégie nationale en activité physique du ministère de l'Éducation.

**Le Stratégie nationale de prévention en santé doit permettre de donner aux institutions gouvernementales, au réseau de la santé et des services sociaux, aux municipalités, aux organisations de la société civile, dont les entreprises à vocation sociale, les syndicats, les fondations et les organismes communautaires, aux chercheurs et chercheuses et aux citoyens et citoyennes, la capacité de rendre les choix sains plus faciles à faire et les choix moins sains plus difficiles à faire afin d'améliorer la santé et la qualité de vie de toute la population.**