

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Le Bulletin 2021 de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION

Le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION est l'évaluation la plus complète au pays en matière d'activité physique chez les adultes. Le Bulletin attribue des notes sous forme de lettres à 18 indicateurs regroupés en quatre catégories :

1. Comportements quotidiens
2. Caractéristiques individuelles
3. Espaces, endroits et normes culturelles
4. Stratégies et investissements

En plus des notes et des données, l'édition du Bulletin de cette année examine l'impact de la COVID-19 sur les niveaux d'activité physique et précise comment le Canada lutte contre une crise de l'inactivité physique aggravée par la pandémie.

Visitez le <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-adultes> pour télécharger l'édition 2021 du Bulletin des adultes.

Trousse de communication

ParticipACTION a préparé des publications pour les médias sociaux ainsi qu'une infolettre pour vous aider à communiquer les principales conclusions du Bulletin dans votre réseau. Vous trouverez ci-dessous des exemples de messages utiles pour générer un intérêt pour le Bulletin.

Utilisez ces messages, écrivez les vôtres ou partagez nos publications. Vous pouvez également nous suivre sur [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#)!

**D'autres outils et ressources comme des liens vers des études sur la COVID-19, des vidéos, une présentation et des infographies seront disponibles dans [la section Outils et ressources](#) au <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-adultes> dès le lancement.*

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Mot-clic et liens suggérés

Le 30 novembre 2021, utilisez @ParticipACTIONf et le mot-clic #BulletindesAdultes ainsi que le lien <https://bit.ly/3D8jrNC> pour partager le Bulletin. Nous allons aussi publier des articles sur notre [blogue](#) que vous pourrez partager dans vos réseaux.

Médias sociaux pré-lancement

Nous avons les résultats! Le 30 novembre, découvrez quelle note obtiennent les #AdultesCanadiens dans le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION. #BulletindesAdultes

Messages pour les médias sociaux dans le cadre du lancement : Annonce de la publication du Bulletin (mardi 30 novembre 2021 et après)

1. Le Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION présente l'impact de la COVID-19 sur les niveaux d'activité physique et comment la pandémie est venue aggraver la crise de l'inactivité. En savoir plus: <https://bit.ly/3D8jrNC> #BulletindesAdultes
2. Saviez-vous que moins de la moitié des adultes au Canada respectent les Directives nationales en matière d'activité physique? Bougez plus pour une meilleure santé physique et mentale! Pour en savoir plus: <https://bit.ly/4D8jrNC> #BulletindesAdultes
3. Passez le mot! Le nouveau @BulletinParticipACTION souligne les domaines dans lesquels les adultes canadiens peuvent s'améliorer pour rehausser leurs niveaux d'activité physique. Consultez l'infographie: <https://bit.ly/5D8jrNC> #BulletindesAdultes
4. Seulement 7 % des adultes utilisent le transport actif comme la marche ou le vélo pour aller au travail. Le @BulletinParticipACTION leur attribue la note F. Utilisez le transport actif pour rester en forme. Tous les détails: <https://bit.ly/6D8jrNC> #BulletindesAdultes

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



5. 56 % des adultes canadiens font au moins 3 heures par jour d'activité physique légère comme la marche ou le ménage. Le @BulletinParticipACTION leur donne donc la note C+. Tout mouvement contribue à votre santé. Pour en savoir plus: <https://bit.ly/7D8jrNC> #BulletindesAdultes
6. 12% des adultes suivent les Directives pour les comportements sédentaires quotidiens, ce qui leur donne la note F dans le @BulletinParticipACTION. Bouger plus diminue le risque de diabète de type 2 et de certains cancers. Détails: <https://bit.ly/8D8jrNC> #BulletindesAdultes

Texte pour infolettre

Titre: Il est de retour! ParticipACTION publie la 2^e édition du Bulletin de l'activité physique chez les adultes.

Corps du texte:

L'édition 2021 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION examine l'impact de la COVID-19 sur les niveaux d'activité physique et présente comment le Canada lutte contre une crise de l'inactivité physique aggravée par la pandémie.

Les mesures sanitaires liées à la COVID ont eu un impact négatif sur les marches vers le travail, toutes les formes de cours de conditionnement physique, la pratique sportive libre et bien d'autres façons autrefois facilement accessibles de se garder actifs. C'est sans surprise que le Bulletin **attribue aux adultes la note « F » pour les comportements sédentaires et le transport actif** cette année.

La santé des Canadiens est directement liée à leur bien-être social et mental, à leur sentiment d'appartenance et d'inclusion, ainsi qu'à leur capacité à être productifs et à s'identifier à une communauté. Chacun de ces éléments peut s'améliorer simplement en étant actif. **C'est pourquoi tous les Canadiens doivent faire de l'activité physique un élément essentiel de leur vie de tous les jours!**

Pour tous les détails, allez au <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-des-adultes>

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Images pour les médias sociaux (cliquez sur chaque image pour enregistrer la version complète)

Twitter

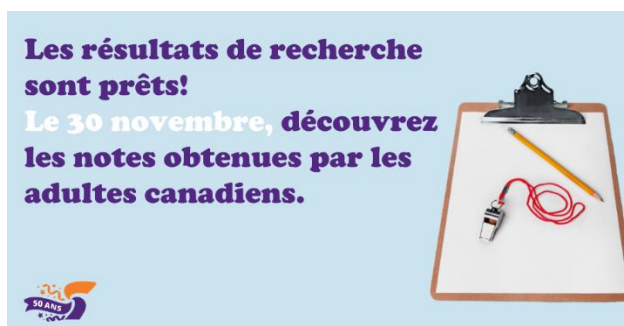


Image pré-lancement



Image pour messages 1 et 2



Image pour message 3



Image pour message 4



Image pour message 5

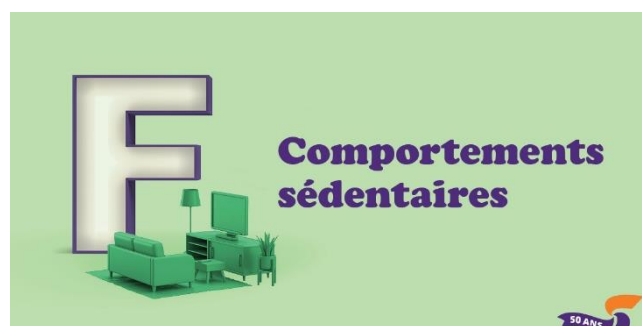


Image pour message 6

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Instagram



Image pré-lancement



Image pour messages 1 et 2



Image pour message 3



Image pour image 4

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Activité physique légère



Image pour message 5

Comportements sédentaires



Image pour message 6

Facebook

**Les résultats de recherche
sont prêts!**
Le 30 novembre, découvrez
les notes obtenues par les
adultes canadiens.



Image pré-lancement

**Mieux rebondir
dans une
nouvelle
réalité**



Image pour messages 1 et 2

Mieux rebondir dans une nouvelle réalité



Image pour message 3



Image pour message 4



Image pour message 5



Image pour message 6