

Édition 2021 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION : une crise de l'inactivité aggravée par la pandémie

TORONTO, 30 novembre 2021 /CNW/ — Aujourd'hui, ParticipACTION a publié son deuxième Bulletin de l'activité physique chez les adultes, qui démontre que la majorité des adultes canadiens ne respectent pas les niveaux recommandés d'activité physique, ce qui a pour résultat d'aggraver la crise de l'inactivité.

Depuis le lancement du premier Bulletin des adultes de ParticipACTION en 2019, la pandémie de COVID-19 a eu des conséquences sur les occasions et les intentions d'être actif des Canadiens. Les mesures sanitaires sont venues interrompre les déplacements actifs pour se rendre au travail ou à l'école, les occasions d'aller au gym, les activités récréatives ainsi que d'autres façons auparavant accessibles de se garder actifs.

Les comportements sédentaires demeurent élevés chez les adultes canadiens. Moins de la moitié des adultes font au moins 7 500 pas par jour,ⁱ et seulement 12 % d'entre eux passent moins de huit heures à être sédentaire chaque jour, ce qui correspond à la note « F » pour les comportements sédentaires.ⁱ Les Canadiens ont aussi obtenu la note « F » pour le transport actif, puisque très peu d'adultes utilisent le transport actif comme la marche ou le vélo pour se déplacer.

« Les données prouvent que les adultes ont l'opportunité d'adopter des modes de vie plus actifs, » mentionne John Spence, Ph. D., vice-président du conseil d'administration, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. « Tandis que la pandémie a mis en lumière notre tendance à adopter des comportements sédentaires, elle a aussi révélé l'importance de passer du temps à l'extérieur et de faire de l'activité physique. Bouger de façon quotidienne est l'une des meilleures choses que nous pouvons faire pour notre santé et notre bien-être en général. »

Un avenir physiquement actif est essentiel pour notre santé mentale, notre santé physique et notre bien-être au plan social. L'activité physique peut prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et la démence, en plus d'atténuer les symptômes de dépression et d'anxiété et de stimuler notre humeur. L'inactivité physique coûte annuellement 6,8 milliards \$ à notre système de santé, et la COVID-19 a clairement prouvé la volatilité de notre système. Les investissements dans le milieu de l'activité physique peuvent aider à amortir le coup en réduisant les coûts totaux et en contribuant à la santé de la population en général.

« L'édition du Bulletin de cette année souligne encore une fois le besoin urgent d'une stratégie nationale soutenue en matière d'activité physique, » a déclaré Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. « L'activité physique régulière n'est pas seulement qu'une activité plaisante pour ceux qui peuvent se le permettre, mais bien une nécessité. Nous demandons au gouvernement du Canada de s'engager à prioriser et à lutter contre la crise de l'inactivité physique. Nous devons prendre rapidement des mesures collectives pour nous assurer que les saines habitudes soient le choix facile pour tous les Canadiens. »

ParticipACTION a récemment [publié une lettre ouverte](#) demandant de prioriser la création de politiques inclusives et innovatrices ainsi que des investissements, des programmes et des infrastructures qui font la promotion des bienfaits de l'activité physique.

Visitez le ParticipACTION.com pour télécharger le Bulletin des adultes, avoir accès aux données entourant la crise de l'inactivité physique au pays, et [signer la lettre ouverte de ParticipACTION](#) demandant au gouvernement du Canada que l'activité physique soit vue comme une nécessité de la vie.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national sans but lucratif qui motive et aide les Canadiens à faire de l'activité physique une partie essentielle de leur vie quotidienne. En tant que principale marque canadienne associée à l'activité physique, ParticipACTION travaille avec ses partenaires des milieux du sport, de l'activité physique et des loisirs, ainsi que ses partenaires gouvernementaux et commanditaires corporatifs afin d'aider les Canadiens à diminuer leur temps de sédentarité et à bouger plus grâce à des initiatives innovatrices de mobilisation et de leadership éclairé. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Découvrez comment ParticipACTION fait bouger les Canadiens depuis 50 ans au ParticipACTION.com et téléchargez l'appli gratuite de ParticipACTION pour avoir accès à un outil amusant, fondé sur des données probantes, qui vous encourage le long de votre parcours d'activité physique.

À propos du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION

Mené par une équipe de chercheurs et d'intervenants canadiens du milieu du sport et de l'activité physique, le Bulletin de l'activité physique des adultes de ParticipACTION constitue une synthèse détaillée des connaissances et des sondages nationaux qui y sont reliés. Le Bulletin attribue des notes sous forme de lettres à 18 indicateurs regroupés en quatre catégories : Comportements quotidiens; Caractéristiques individuelles; Espaces, endroits et normes culturelles ; et Stratégies et investissements. ParticipACTION est fier de pouvoir compter sur son partenaire stratégique, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, et sur les membres de notre Comité de recherche du Bulletin afin de chercher, développer et diffuser le Bulletin.

Avec notre Bulletin de l'activité physique chez les adultes et le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, nous avons créé une série de Bulletins, qui constituent ensemble l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique au Canada. Ils entraîneront de nouvelles recherches, de nouveaux investissements et ils influenceront les programmes et politiques.

-30-

Pour plus d'information ou obtenir une entrevue, veuillez contacter : Emilia Rojas, Proof Strategies Inc., erojas@getproof.com

ⁱ Statistique Canada, Analyses personnalisées, Enquête canadienne sur les mesures de la santé, Cycle 6 (2018 et 2019)