



La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action

L'activité physique favorise le bien-être ainsi que la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, améliore les liens sociaux et la qualité de vie, en plus de procurer des bénéfices économiques et de contribuer au développement durable. Les collectivités qui, par divers moyens accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyennes et les citoyens de tous les âges et de tous les milieux à pratiquer des activités physiques et sportives profiteront de ces effets bénéfiques. La Charte de Toronto pour l'activité physique propose quatre actions, basées sur neuf principes directeurs. Elle est un appel à toutes les communautés, à toutes les régions et à tous les pays pour qu'ils intensifient leur engagement social et politique en faveur de la santé par l'activité physique.

Pourquoi une charte de l'activité physique?

La Charte de Toronto pour l'activité physique est un appel à l'action et un instrument de plaidoyer pour implanter durablement des conditions favorisant un mode de vie actif pour tous et pour toutes. Les personnes et les organismes intéressés à promouvoir l'activité physique peuvent utiliser cette charte pour sensibiliser et rassembler les décideurs nationaux, régionaux et locaux dans la poursuite d'un objectif commun. Ces décideurs, issus des domaines de la santé, du transport, de l'environnement, du sport, des loisirs, de l'éducation et de l'urbanisme, appartiennent autant à des organismes gouvernementaux qu'à la société civile ou au secteur privé.

L'activité physique : un formidable investissement dans l'être humain, dans la santé, dans l'économie et dans le développement durable

Partout dans le monde, la technologie, l'urbanisation, des environnements professionnels de plus en plus sédentaires et un urbanisme axé sur l'automobile ont fait en sorte que la vie quotidienne laisse peu de place à l'activité physique. Des emplois du temps chargés, une structure familiale en mutation et le manque de liens sociaux peuvent aussi contribuer à l'inactivité. Les occasions d'être physiquement actif ne cessent de se raréfier tandis que la prévalence de modes de vie sédentaires augmente dans la plupart des pays, entraînant de graves conséquences sur les plans de la santé, du développement durable et de l'économie.

Au chapitre de la santé, l'inactivité physique est la quatrième cause de mortalité due à des maladies chroniques telles que les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et divers types de cancer; chaque année, dans le monde, on lui attribue plus de trois millions de décès qui auraient pu être évités. L'inactivité physique contribue aussi à l'augmentation de l'obésité chez les enfants et les adultes. L'activité physique est salutaire pour les personnes de tous les âges. Si elle joue un rôle important dans le développement physique et psychologique des enfants, elle réduit les risques de maladies chroniques et de problèmes de santé mentale chez les adultes. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'activité physique. Les adultes plus âgés y gagneront en autonomie, ils risqueront moins de faire des chutes entraînant des fractures et ils bénéficieront d'une protection contre les maladies liées à l'âge.

En matière de développement durable, les modes de transport actif comme la marche, le vélo et le transport en commun peuvent permettre de réduire les émissions délétères de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre qui, on le sait, nuisent à la santé. L'urbanisme et les initiatives de rénovation urbaine qui visent à réduire la dépendance à l'automobile peuvent aussi contribuer à une augmentation de l'activité physique, notamment dans les pays en voie de développement qui connaissent une urbanisation et une croissance rapides. Investir davantage dans le transport actif permet d'offrir des modes de déplacement plus équitables.

Sur le plan économique, enfin, l'inactivité physique est responsable d'une part substantielle des coûts directs et indirects des soins de santé; elle entraîne aussi de sérieuses répercussions sur la productivité et sur l'espérance du nombre d'années de vie en bonne santé. Les politiques et les mesures qui visent à augmenter le nombre de personnes physiquement actives sont un formidable investissement pour prévenir les maladies chroniques et pour améliorer à la fois la santé, les liens sociaux et la qualité de vie. Elles génèrent aussi, dans le monde entier, des bénéfices économiques et environnementaux.

Principes directeurs pour une approche populationnelle de l'activité physique

Les pays et les organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif auraient avantage à adopter les principes directeurs suivants. Ces principes sont en accord avec le *Plan d'action pour la lutte mondiale contre les maladies non transmissibles* (2008) et avec la *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* (2004) de l'Organisation mondiale de la santé ainsi qu'avec d'autres chartes internationales de promotion de la santé. Pour augmenter la pratique d'activités physiques et réduire les comportements sédentaires, les pays et les organismes sont invités à :

1. adopter des stratégies fondées sur des données probantes pour cibler des populations entières et des groupes particuliers, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles;
2. opter pour une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales liées à la santé de même qu'à l'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements sportifs et récréatifs;
3. cibler les déterminants environnementaux, sociaux et individuels de l'inactivité physique;
4. entreprendre des actions partenariales intersectorielles durables à l'échelle nationale, régionale et locale afin d'en maximiser l'effet;
5. renforcer les capacités de toutes les personnes et organismes concernés en investissant dans la recherche, dans l'amélioration des pratiques, dans l'élaboration de politiques, dans l'évaluation de l'efficacité des mesures mises en place ainsi que dans la surveillance de l'état de santé de la population;
6. élaborer une approche qui s'adapte à l'évolution des besoins des individus tout au long de leur vie;
7. plaider auprès des décideurs et de la population l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'activité physique;
8. tenir compte du contexte culturel et à moduler les stratégies en fonction des « réalités locales », des contextes et des ressources disponibles;
9. faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire pour tous les individus.



Un cadre d'action

La Charte appelle à une action concertée dans quatre domaines fondamentaux. Les gouvernements, la société civile, les établissements d'enseignement, les associations professionnelles, le secteur privé, les organismes à l'intérieur et à l'extérieur du secteur de la santé ainsi que les collectivités devraient être parties prenantes de cette action. Les quatre domaines d'action, distincts quoique complémentaires, constituent les fondements de la réussite d'un changement populationnel.

1. IMPLANTER UNE POLITIQUE NATIONALE AVEC SON PLAN D'ACTION

Une politique nationale et son plan d'action fixent la direction à suivre et procurent soutien et coordination aux différents secteurs concernés – ce qui permet aussi de canaliser les ressources et de faciliter la reddition de comptes. L'adoption d'une telle politique constitue un indicateur tangible du degré d'engagement politique. L'absence d'une politique nationale, cependant, ne devrait pas empêcher les organismes relevant des États, des provinces ou des municipalités de travailler sans délai à la promotion de l'activité physique. Les politiques et les plans d'action doivent :

- obtenir la contribution d'une vaste gamme d'acteurs sociaux;
- identifier un leadership clair qui pourrait être assumé par un secteur gouvernemental, par des organismes non gouvernementaux appropriés ou par une concertation intersectorielle;
- déterminer les rôles des organismes gouvernementaux, des organismes sans but lucratif, des bénévoles et du secteur privé pour la mise en œuvre d'un plan de promotion de l'activité physique;
- fournir un plan de mise en œuvre qui détermine les mécanismes de reddition de comptes, les échéanciers et le financement;
- intégrer différentes stratégies pour agir sur les facteurs individuels, sociaux et culturels de même que sur l'environnement bâti. Ces stratégies, en plus d'informer et de motiver les individus et les communautés, contribueront à soutenir une pratique sécuritaire et agréable de l'activité physique;
- adopter des principes directeurs sur l'activité physique et la santé basés sur des données probantes.

2. PROPOSER DES POLITIQUES QUI SOUTIENNENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour parvenir à des transformations durables dans la société, il faut un cadre politique et un environnement réglementaire conséquents. Des politiques de promotion de la santé par l'activité physique sont nécessaires à tous les niveaux : national, régional et local. Ces politiques et leurs réglementations comprennent, par exemple :

- une politique nationale claire qui fixe des objectifs quantifiés et des échéanciers précis pour augmenter la pratique d'activités physiques. Tous les secteurs doivent partager des buts communs et préciser la nature de leur contribution;
- en milieu urbain comme en milieu rural, des politiques urbanistiques et des principes directeurs en aménagement qui favorisent la marche, le vélo, le transport collectif, les sports et les loisirs, dans une optique de sécurité et d'équité d'accès;
- des incitatifs fiscaux comme des crédits de taxe ou des déductions fiscales qui encouragent la pratique d'activités physiques — par exemple, des incitatifs fiscaux pour l'achat d'équipement ou l'adhésion à un club sportif;
- des politiques en milieu de travail pour subventionner les infrastructures, les programmes d'activité physique et les modes de transport actif du personnel;



- en éducation, des politiques qui visent un programme d'éducation physique obligatoire et de qualité, du transport actif vers l'école, des activités physiques pendant les moments libres de la journée et un environnement scolaire sain;
- une politique de sports et de loisirs ainsi que des mécanismes de financement qui priorisent une participation communautaire plus étendue et plus intense;
- des plaidoyers et des campagnes de sensibilisation pour amener les médias à soutenir un engagement politique ferme en faveur de l'activité physique. Par exemple, on pourrait favoriser la reddition de comptes en publiant des « bulletins périodiques » ou des rapports de la société civile sur l'évolution et l'efficacité des mesures de promotion de l'activité physique;
- l'utilisation des moyens de communication de masse et du marketing social pour renforcer l'engagement du public et des décideurs en faveur des mesures de promotion de l'activité physique.

3. REVOIR L'OFFRE DE SERVICE ET LE FINANCEMENT POUR PRIORISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dans la plupart des pays, la réussite de la promotion de l'activité physique exigera une révision des priorités en faveur de mesures visant la santé par l'activité physique. Une révision de l'offre de service et des politiques de financement peut être bénéfique sur plusieurs aspects : une meilleure santé, un air de meilleure qualité, une réduction de la congestion routière, des économies et des liens sociaux renforcés. À titre d'information, voici quelques actions qui ont été mises en oeuvre dans plusieurs pays.

Éducation

- Des systèmes d'éducation qui priorisent un programme d'éducation physique obligatoire et de qualité, où les sports non compétitifs tiennent une place de choix et où l'on accorde un intérêt particulier à la formation en éducation physique de tous les enseignants et enseignantes.
- Des programmes d'activité physique axés sur un ensemble d'activités qui visent une participation maximale, sans égard au niveau d'habileté, et dans lesquels l'accent est d'abord mis sur le plaisir d'être actif.
- Des occasions pour les élèves d'être actifs durant la classe, pendant les pauses, à l'heure du lunch et après l'école.

Transport - Aménagement

- Des politiques et des services de transport qui priorisent et financent des infrastructures pour la marche, le vélo et le transport en commun.
- Des normes de construction qui favorisent l'activité physique.
- Des sentiers dans les parcs nationaux et les territoires protégés.

Urbanisme - Environnement

- Un aménagement urbain fondé sur des données probantes qui favorise la marche, le vélo et l'activité physique récréative.
- Un aménagement conçu pour augmenter l'accès aux espaces verts (en milieu urbain et rural), aux parcs nationaux et aux réserves fauniques afin que les gens de tous âges et de toutes conditions physiques aient plus d'occasions de pratiquer en plein air des activités physiques sportives et récréatives.



Milieu de travail

- Des programmes qui encouragent et soutiennent les employés et leur famille afin qu'ils adoptent un mode de vie actif.
- Des aménagements qui facilitent la pratique d'activités physiques.
- Des incitatifs pour que les modes de transport actif ou collectif remplacent l'automobile.

Sports, parcs et loisirs

- Sports pour tous, c'est-à-dire aussi pour les personnes qui seraient les moins susceptibles de participer à des activités physiques et sportives, que ce soit pour des motifs de santé, de revenu ou d'accessibilité.
- Des infrastructures pour des activités récréatives accessibles aux personnes de tout âge.
- Des occasions d'être physiquement actives pour les personnes ayant un handicap.
- Le développement des compétences des intervenants et des intervenantes dans le domaine du sport et de l'activité physique.



Santé

- Priorité et ressources accrues pour la prévention et la promotion de la santé par l'activité physique.
- Évaluation du niveau d'activité physique des patients et des patientes à chaque consultation dans une unité de soins primaires. L'évaluation comprend un *counseling* succinct, bien structuré et de l'information sur des programmes communautaires à l'intention des personnes sédentaires.
- Identification, par des spécialistes de la santé et de l'activité physique, du type d'activité physique qui pourrait faire partie d'un plan de traitement et de suivi et de ses possibles contre-indications pour les personnes souffrant de maladies chroniques : diabète, maladies coronariennes, certains cancers, arthrite.

4. ÉTABLIR DES PARTENARIATS POUR PASSER À L'ACTION

Les actions visant à augmenter la pratique d'activités physiques chez l'ensemble de la population devraient être planifiées et mises en œuvre dans le cadre de partenariats et de concertations intersectorielles. Elles devraient, en outre, inclure la participation des communautés à l'élaboration des plans nationaux, régionaux et locaux. Le succès des partenariats repose sur des valeurs communes, sur la collaboration dans l'action ainsi que sur le partage d'information et de responsabilités. Les partenariats peuvent prendre diverses formes, dont les suivantes :

- des groupes de travail intergouvernementaux à toutes les étapes d'élaboration des plans d'action, lorsque cela est pertinent;
- des initiatives communautaires regroupant différents services gouvernementaux et des organismes non gouvernementaux de plusieurs secteurs d'activité (transport, urbanisme, arts, conservation, développement économique, développement environnemental, éducation, sports et loisirs, santé), lesquels travaillent de concert et partagent des ressources humaines et financières;
- des coalitions d'organismes non gouvernementaux mises en place pour plaider auprès des gouvernements en faveur de la promotion de l'activité physique;
- des forums locaux, régionaux et nationaux réunissant des organismes publics et privés oeuvrant dans différents domaines et qui ont un rôle clé à jouer dans la promotion des programmes et des politiques en faveur de l'activité physique;
- des partenariats avec des groupes particuliers comme les peuples autochtones, les immigrants ou les populations défavorisées.

Un appel à l'action

Il existe un important corpus scientifique sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé, l'économie et l'environnement. Afin de susciter partout dans le monde un engagement plus ferme en faveur d'une pratique accrue d'activités physiques et sportives, il y a un urgent besoin d'adopter une direction claire et un plaidoyer convaincant. La **Charte de Toronto pour l'activité physique** énonce quatre actions basées sur neuf principes directeurs. Son application donnera une base solide et une direction claire pour promouvoir la santé par l'activité physique.

Nous appelons toutes les parties prenantes intéressées à soutenir l'adoption et l'application de la **Charte de Toronto pour l'activité physique**. Nous les invitons à s'engager dans l'une ou plusieurs des actions suivantes.

1. Exprimez votre accord avec les quatre champs d'action et les neuf principes directeurs en officialisant votre adhésion à la **Charte de Toronto pour l'activité physique**.
2. Faites parvenir un exemplaire de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** à au moins cinq de vos collègues et invitez-les à faire de même.
3. Rencontrez des décideurs de différents secteurs pour examiner avec eux comment une politique nationale et un plan d'action basé sur les principes directeurs de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** pourraient efficacement orienter l'action dans leur secteur.
4. Mobilisez les réseaux et les partenaires intersectoriels pour qu'ils soutiennent et appliquent la **Charte de Toronto pour l'activité physique**.

En retour, les membres du Global Advocacy Council for Physical Activity s'engagent à :

- traduire la version définitive de la **Charte de Toronto pour l'activité physique** en français, en espagnol et éventuellement en d'autres langues;
- assurer une large diffusion de la version définitive de la **Charte de Toronto pour l'activité physique**;
- travailler avec les réseaux œuvrant en activité physique et avec d'autres organismes intéressés pour intensifier la mobilisation des gouvernements et d'autres décideurs à travers le monde, afin de renforcer leur engagement à promouvoir la santé par l'activité physique;
- poursuivre, partout dans le monde, la création de partenariats avec d'autres groupes et organismes qui plaideront à leur tour en faveur de la promotion de la santé par l'activité physique.

Pour obtenir de la documentation complémentaire et pour acheminer directement la Charte de Toronto pour l'activité physique à des collègues, prière de visiter le site : www.globalpa.org.uk

Global Advocacy Council of Physical Activity,
International Society for Physical Activity and Health,
La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action.

20 mai 2010

