

Le concept de durabilité : **vie active**



**Le sport c'est pour la vie**

 **Le sport c'est  
pour la vie**

A close-up photograph of a stream bed. The foreground is dominated by a large, wet, brown leaf with a prominent vein structure. The leaf is partially submerged in water, which reflects the surrounding environment. In the background, the stream bed is composed of numerous dark, smooth, rounded stones of various sizes. The water is clear, and the overall scene is a natural, outdoor setting.

« Le manque d'activité détruit la bonne condition de chaque être humain, alors que le mouvement et l'exercice physique méthodique la sauvegardent et la préservent. »

– *Platon*



# LE CONCEPT DE DURABILITÉ : VIE ACTIVE

## Table des matières

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| <b>Chapitre 1 : Le concept de durabilité</b>  | <b>4</b>  | 5. S'ouvrir aux changements de la vie     | 22        |
| Introduction  | 4         | 6. Traiter les maladies chroniques        | 23        |
| Imaginez : la « santé chronique » et l'activité   | 6         | 7. Une alimentation réfléchie             | 24        |
| Changer le paradigme : le concept de durabilité   | 6         | 8. Le concept de durabilité               | 25        |
| L'excellence personnelle  | 9         | <b>Chapitre 4 : Changer le système</b>    | <b>26</b> |
| Dans chaque contexte  | 9         | Le sport                                  | 28        |
| <b>Chapitre 2 : Le parcours vers la littératie physique et le développement à long terme du participant/athlète</b> | <b>10</b> | Les loisirs                               | 29        |
| La littératie physique  | 10        | La santé                                  | 30        |
| La cadre de développement à long terme du participant/athlète   | 12        | Les soins aux adultes                     | 31        |
| Les stades du développement à long terme du participant/athlète   | 13        | Lieux de travail                          | 32        |
| Qualité de vie et santé   | 14        | Un environnement bâti                     | 33        |
| Gérer, maintenir, maximiser   | 15        | <b>Chapitre 5 : Les prochaines étapes</b> | <b>35</b> |
| <b>Chapitre 3 : Les huit facteurs du stade Vie active</b>   | <b>16</b> | Il faut toute une communauté              | 35        |
| 1. Une activité physique appropriée   | 18        | Vie active : Changer les paradigmes       | 38        |
| 2. La fonction cognitive  | 19        | Cela commence avec l'engagement           | 40        |
| 3. Le bien-être psychologique   | 20        | Un futur doté de la littératie physique   | 40        |
| 4. Les liens sociaux  | 21        | <b>Chapitre 6 : Apprenez-en davantage</b> | <b>42</b> |
|   |           | <b>Références</b>                         | <b>44</b> |
|   |           | <b>Remerciements</b>                      | <b>46</b> |

# 1



## Le concept de durabilité

La littératie physique, l'augmentation de l'activité physique et le sport récréatif — être en « forme pour la vie » — ouvrent le chemin vers un Canada plus en santé. Les bénéfices d'une activité physique régulière sont : une bonne santé à long terme, le développement du réseau social, l'amélioration du bien-être mental et physique et une meilleure qualité de vie. En dépit de preuves évidentes démontrant les nombreux avantages de la pratique d'exercices réguliers, en particulier chez les adultes d'âge mûr, seulement 15 % des adultes canadiens répondent aux recommandations nationales sur l'activité physique (Colley et coll., 2011). Ces dernières décennies les taux de participation au sport, parmi la population croissante canadienne des adultes plus âgés, ont diminué.



« Parmi les adultes d'âge mûr, seulement 15 % des adultes canadiens répondent aux recommandations nationales sur l'activité physique. »

*Colley et al., 2011*

Ce document offre des perspectives pour renverser la tendance à l'obésité, à l'inactivité, et à la sédentarité. Il s'agit de construire un Canada de demain qui n'est pas caractérisé par les maladies chroniques et la sédentarité, mais plutôt par l'activité physique régulière et une « santé chronique » à grande échelle. Il s'agit de revoir nos comportements envers l'activité physique et le vieillissement pour encourager les personnes vers un « concept de durabilité ». En partenariat, nous pouvons, ensemble assurer une approche ludique, engageante et flexible, aidant les individus à être et à rester résistants face aux blessures et à la maladie. Un Canada avec une littératie physique plus développée serait un Canada où chaque citoyen aurait la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension lui permettant de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.

L'évolution de la technologie nous a permis de travailler, d'apprendre, de magasiner et de nous divertir depuis notre domicile, le bureau, le café ou lors de nos déplacements. L'environnement de travail typique est à la fois très connecté et très sédentaire. D'une part, notre technologie peut miner nos habitudes saines de vie : passer du temps devant l'écran au lieu d'être actif et utiliser l'auto plutôt qu'un mode de transport actif. D'autre part, les nouvelles technologies sont utilisées comme d'excellentes ressources pour superviser la santé et la forme physique, améliorer les réseaux sociaux et servir d'outils d'apprentissage. Nous devons réinventer notre capacité humaine, notre façon de bouger pour rétablir l'équilibre dans nos vies et maintenir la santé dans nos collectivités.



## IMAGINEZ : LA « SANTÉ CHRONIQUE » ET L'ACTIVITÉ

Le cadre de développement à long terme du participant/athlète propose un modèle de développement en plusieurs stades qui ne s'adressent pas seulement aux athlètes, mais aussi à chaque participant : il définit les étapes de développement pour chaque individu qui souhaite pratiquer une activité physique tout au long de sa vie. Dans ces pages, un modèle décrit le stade final : Vie active, expliquant comment il promeut la conception globale et la réalisation de programmes pour les Canadiens de l'adolescence à l'âge mûr.

De vastes secteurs de la société — dont les institutions publiques — tendent encore à considérer l'activité physique et le sport comme étant des domaines réservés aux enfants, aux adolescents et aux athlètes professionnels. Trop de Canadiens se posent des barrières à la pratique d'une activité physique régulière, ils n'apprécient pas à leur juste valeur les avantages d'un mode de vie sain, d'une vie sociale épanouie et d'un bien-être général qui peuvent découler d'un engagement continu dans une activité physique et un sport récréatif. Et si cela pouvait être changé ? Et si nous pouvions aider les Canadiens à devenir plus actifs tout au long de leur vie ?

---

**Imaginez** un pourcentage plus élevé d'enfants et d'adolescents choisissant d'être actifs pendant leur scolarité.

Les enfants actifs réussiront mieux sur le plan scolaire, seront des citoyens plus responsables dans leur communauté, grandiront mieux et coûteront finalement moins cher au système de soins de santé.

---

**Imaginez** un pourcentage plus élevé d'adultes et de personnes âgées s'adonnant à une activité physique ou à un sport récréatif de leur choix.

Cela réduira radicalement les taux de maladies cardiaques, de diabète et de cancer. Les gens se rétabliront plus vite après une maladie ou une blessure et retardera l'apparition possible de la démence. L'enjeu consiste à créer une approche globale de l'activité physique dès le plus jeune âge jusqu'à l'âge adulte. Elle maximisera la contribution au sport, aux loisirs, à l'éducation et à la santé pour une vie longue, active et saine pour tous les Canadiens.

## CHANGER LE PARADIGME : LE CONCEPT DE DURABILITÉ

Il faut changer notre façon de penser. Pour commencer, une meilleure compréhension du rôle crucial que le sport et l'activité physique peuvent jouer dans la promotion de la santé de la nation doit être élaborée. La pratique d'une activité physique ou sportive permettant d'augmenter l'endurance est essentielle pour vieillir en santé. Heureusement, les habiletés et les aptitudes sportives nécessaires peuvent être apprises à tout âge.

L'argent investi pour soutenir le sport dans la communauté et l'activité physique représente un investissement stratégique pour la santé et le bien-être des Canadiens. Une population plus active pratiquant une activité physique modérée représente des milliards de dollars d'économies potentielles pour notre système de santé. Bon nombre des effets bénéfiques d'une activité physique commencent à se faire sentir avec seulement 2 séances de 30 minutes d'exercice par semaine (Bolandzadeh et al 2015). Il a aussi été démontré que les personnes actives sont plus heureuses et en meilleure santé (Blumenthal 2007). Elles souffrent moins de dépression et de maladies mentales et sont plus robustes et résistantes en cas de maladie. Elles répondent au concept de durabilité.

Dans la culture occidentale, l'approche traditionnelle fut souvent d'attendre l'apparition de la maladie avant d'entreprendre des actions. La santé devient le produit d'une intervention héroïque et dispendieuse

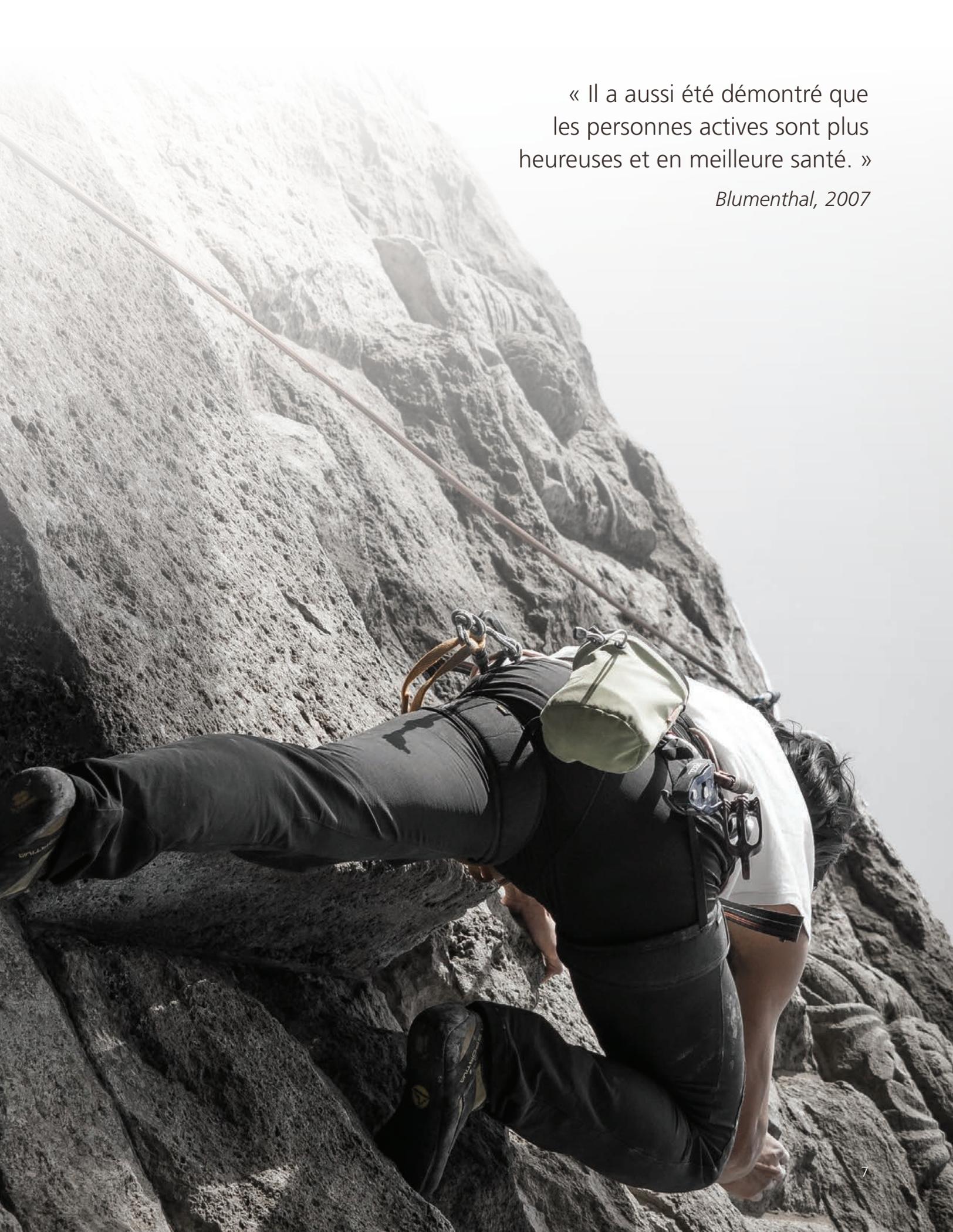
d'un « système » plutôt que le résultat d'une bonne hygiène de vie, alors que des avancées ont été faites en médecine préventive et en politique de la santé ces dernières années. Nous pouvons faire davantage pour promouvoir le sport et les loisirs communautaires en tant que principal acteur de la santé publique et du bien-être.

Maintenir le niveau de littératie physique peut être l'une des clés pour prévenir ou atténuer certains défis du vieillissement. En aidant chaque Canadien à développer ses habiletés motrices fondamentales dès son plus jeune âge, notre population pourra développer la confiance nécessaire pour rester active tout au long de la vie. Cela encouragera un taux plus élevé de participation de l'activité physique et générera une meilleure santé pour les Canadiens, quels que soient leur âge ou leurs talents.

Toutefois, pour atteindre ces résultats, il est nécessaire d'opérer un changement substantiel dans notre attitude collective quant aux rôles que tiennent le sport, les loisirs et l'éducation physique en santé publique. Leurs fonctions importantes dans le développement d'individus résilients devraient être reconnues et coordonnées, et des approches collectives ou communautaires devraient être mises en oeuvre pour optimiser la contribution de chacun.

« Il a aussi été démontré que  
les personnes actives sont plus  
heureuses et en meilleure santé. »

*Blumenthal, 2007*





## L'EXCELLENCE PERSONNELLE

Pour commencer, la perception que nous avons du sport doit être changée. Le système sportif doit être vu comme étant plus qu'un simple mécanisme pour entraîner les athlètes de haut niveau pour les Jeux olympiques, paralympiques ou le sport professionnel. Lorsque de jeunes participants ne suivent pas un parcours menant à la performance de haut niveau, ils devraient se voir offrir une alternative intéressante pour poursuivre leurs objectifs personnels. Il devrait aussi y avoir des points d'accès et des opportunités pour les personnes plus âgées qui n'ont pas eu de premières expériences d'activité physique ou dans le sport.

Les avantages à participer à un sport devraient être offerts à tous, en leur procurant des défis à leur niveau, le bon type de soutien et des lieux adéquats pour s'entraîner.

Toute personne, durant toute sa vie, devrait avoir l'occasion de pratiquer un sport adapté à sa condition qui présente une forme de compétition qui soit saine et pertinente. Cela est tout aussi important pour les athlètes professionnels que pour les enfants.

## DANS CHAQUE CONTEXTE

Le Canada est un vaste pays aux communautés variées vivant dans des environnements et des conditions divers. L'accessibilité et les opportunités sont nécessaires au sein des structures communautaires afin que les gens puissent facilement explorer, s'impliquer et maintenir leur participation dans l'activité physique et le sport récréatif en dépit de leur âge, sexe, culture, ethnie et langue.

Créer et encourager l'accès et les occasions à cette échelle ont d'importantes répercussions sur la santé, les loisirs, le sport et les systèmes éducatifs autant que sur les lieux de travail. Il y a aussi des conséquences au niveau des infrastructures : les immeubles dans lesquels nous habitons et travaillons, les moyens de transport, les parcs et les espaces publics. Des changements et des ajustements sont nécessaires.

Étant donné qu'ils sont conçus par l'homme, le changement est possible. Que ce soit le développement de la politique communautaire

Un parcours flexible vers l'excellence personnelle devrait être accessible afin que les individus puissent concevoir leur propre façon de s'impliquer dans le sport, de vieillir en santé et de devenir résistant. Nous sommes inspirés autant par les exploits des athlètes professionnels que par nos amis et nos voisins qui ont relevé le défi d'un premier marathon ou d'une course de 5 kilomètres ou qui ont commencé une nouvelle activité sportive. Le sport devrait être organisé de façon à accueillir tous les individus et à créer des conditions appropriées à la poursuite d'objectifs autant compétitifs que personnels, qu'ils soient liés à la santé ou à l'activité physique.

en matière de santé ou l'aménagement urbain intelligent, nous avons le pouvoir de configurer des systèmes et des structures selon nos besoins. Si nous agissons consciencieusement et délibérément, ils peuvent être modifiés à tous les niveaux afin d'aménager et offrir à tous les Canadiens un futur actif et en santé.

Nous devons repenser la participation des adultes. Elle est le fondement de l'analyse du stade Vie active et des contributions du sport, des loisirs, de l'éducation et de la santé pour l'activité physique au Canada.

C'est le parcours qui permettra de découvrir comment aider chaque Canadien à devenir actif et le rester : comment créer le concept de durabilité.

# 2



## Le parcours vers la littératie physique et le développement à long terme du participant/athlète

Les êtres humains sont conçus pour bouger. Lorsque l'on encourage l'activité physique et le sport récréatif pour tous les Canadiens, il est important de se souvenir qu'être en mouvement n'est pas une adaptation culturelle d'une société, c'est l'essence de ce qui fait de nous des humains.

### LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

En reconnaissant l'importance du mouvement humain, et en luttant pour favoriser le mouvement et l'activité physique chez les Canadiens, une compréhension et une appréciation du concept de la littératie physique sont requises. Selon la déclaration de consensus canadien sur la littératie physique de juin 2015 :

« La littératie physique se définit comme la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension pour valoriser et se responsabiliser pour une vie active. »

*(Whitehead, 2014)*

La littératie physique représente plus que l'activité physique et que la condition physique. C'est un moyen d'encourager la pratique de l'activité physique par une meilleure compréhension de la façon de bouger efficacement et d'interagir dans son environnement. L'activité physique comprend le mouvement dans les contextes professionnel, récréatif ou compétitif. La forme physique est l'amélioration des fonctions physiques et cognitives qui résulte de l'activité physique. La littératie physique est l'intégration des aptitudes sensorielles, cognitives, motrices et physiques pour développer sa perception des choses et agir de façon appropriée dans le monde réel. Elle apporte la santé physique : le développement de la force, de la vitesse, de la flexibilité, de la capacité cardio-respiratoire et bien d'autres. Développer la littératie physique signifie être capable de décoder l'environnement dans lequel nous évoluons, en sachant comment se déplacer et avoir les habiletés

et la forme physique pour le faire d'une façon efficace, quel que soit le défi. La littératie physique est le fondement d'un vieillissement en santé.

Le développement de la littératie physique est un processus continu de croissance et de renouvellement tel un parcours, non une destination. Elle débute tout simplement avec le développement des aptitudes motrices de base pendant la petite enfance et l'enfance. En principe, ces habiletés de base évoluent vers des modèles de mouvement plus complexes et divers. La conscience du mouvement et les habiletés s'améliorent pendant l'enfance et l'adolescence, et ce, jusqu'à l'âge adulte. Si ces habiletés ne se développent pas instinctivement — elles doivent être enseignées (Logan et coll., 2012). Par ailleurs, les gens peuvent ressentir des lacunes dans leurs habiletés (Hau-benstricker & Seefeldt, 1986) ce qui peut freiner leur participation dans des activités plus exigeantes.

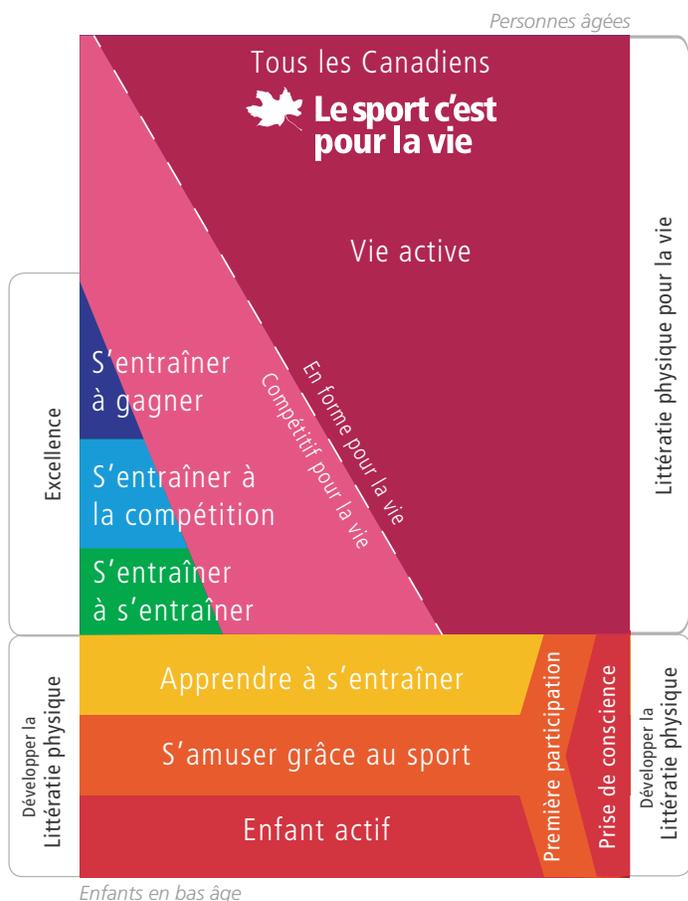
Finalement, ce qui a commencé comme le simple fait de marcher, courir, lancer, évolue en milliers de schémas de mouvements complexes allant du ballet au basketball jusqu'à lutter contre des incendies ou escalader des montagnes. Au fur et à mesure que les gens développent cet extraordinaire éventail d'habiletés motrices, ils développent également une plus grande conscience et connaissance de leurs corps, ainsi que la confiance et le désir de continuer à explorer davantage de mouvements. La compétence physique, la confiance, le savoir et la motivation sont le fondement servant à inspirer une vie de littératie physique durable que nous appelons Vie active.



# LA CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

La littératie physique est la fondation du cadre de développement à long terme du participant/athlète. Conçu comme un parcours de développement servant tous les Canadiens tout au long de leur vie, le développement à long terme du participant/athlète combine les meilleures pratiques d'entraînement avec les connaissances actuelles en sciences du sport pour optimiser le développement des athlètes compétitifs tout en maximisant la participation d'une population plus importante.

Plus que tout autre précepte, le développement à long terme du participant/athlète repose sur l'idée qu'aussi bien la formation d'athlètes d'élite que la participation à des activités récréatives, par une grande partie de la population, seront optimisées en s'assurant que les participants de tous âges réalisent les bonnes actions aux moments opportuns dans de bonnes conditions tout au long de leur développement.



**FIGURE 1**  
LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE  
{crédit : *Le sport c'est pour la vie*, 2016}

La littératie physique est l'une des « choses justes » à acquérir. Idéalement, les personnes développent la base de la littératie physique avant leur adolescence, et continuent ensuite à la développer et la maintenir durant toute leur vie. Commencer très tôt est important, les recherches démontrent que les enfants qui développent des habiletés motrices de manière précoce sont plus actifs physiquement pendant leur enfance (Lopes et coll., 2001) et des recherches plus poussées affirment que les enfants actifs et les jeunes sont plus susceptibles de rester actifs à l'âge adulte (Telama et coll., 2001). En outre, la littératie physique mène à la compétition : il est probable que les meilleurs athlètes aient participé à plusieurs sports très tôt dans leur enfance et se sont spécialisés plus tard (Bridge & Toms, 2013).

Les stades du développement à long terme du participant/athlète décrivent différentes phases du développement humain au niveau physique, cognitif, émotif et social de l'enfance jusqu'à l'âge adulte avancé. Les groupes d'âge de chaque stade énumérés ci-dessous sont des estimations générales. La transition entre les stades devrait toujours être faite de manière graduelle et non brutale.

# LES STADES DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

Les personnes qui n'ont pas pratiqué d'activité physique ni de sport lors des premiers stades du développement à long terme du participant/athlète ou qui n'ont pas les habiletés, la compréhension ou le soutien pour s'impliquer plus tard ont besoin de deux stades supplémentaires :

**Prise de conscience** et **Première participation**.

Le stade de la **Prise de conscience** consiste à comprendre que différentes occasions de participation et d'implication dans le sport et l'activité physique existent. Pour cela, les organisations sportives et récréatives doivent mettre sur pied des plans de sensibilisation et de communication qui leur permettront de développer et diffuser leur offre de services à l'intention d'un public plus large.

Le stade de la **Première participation** a pour objet de faire en sorte que ceux qui essaient une activité pour la première fois vivent une expérience positive et ne renoncent pas ensuite au sport. En

conséquence, les organismes doivent former leurs entraîneurs et mettre au point des programmes qui offrent une orientation appropriée aux participants. Ces derniers se sentiront alors en confiance et à l'aise dans leur environnement et bien accueillis par leurs pairs et par les membres du personnel chargé de l'entraînement. À ce stade, un développement correctif et adapté de la littératie physique est important pour aider les individus à développer leurs habiletés motrices, gagner en confiance et développer à long terme le désir de continuer leur participation.

## Enfant actif

### S'amuser grâce au sport

### Apprendre à s'entraîner

### S'entraîner à s'entraîner

### S'entraîner à la compétition

### S'entraîner à gagner

## VIE ACTIVE :

commence à n'importe quel âge après le stade Apprendre à s'entraîner : il inclut Compétitif pour la vie pour les athlètes d'âge mature et En forme pour la vie pour tous.

Alors que les enfants accomplissent les stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, ils devraient développer la base de la littératie physique. Ils devraient également commencer à découvrir quelles activités physiques et quels sports les intéressent le plus et s'ils possèdent un talent particulier pour l'un d'eux.

Durant l'adolescence, chaque personne peut décider si elle veut ou non poursuivre un entraînement de niveau compétitif ou si elle préfère seulement participer à des activités récréatives qui peuvent ou non inclure du sport de compétition dans le milieu communautaire.

Certains sportifs adolescents choisiront de poursuivre leur activité à un haut niveau en suivant les stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner pour gagner. Ces stades sont destinés à développer le talent des athlètes qui aspirent à atteindre les Jeux olympiques et paralympiques ou les rangs des professionnels du sport. D'autres choisiront sans hésiter les activités récréatives et le sport communautaire, et entreront directement dans le stade Vie active.

On suppose que la majorité de la population accèdera au stade Vie active directement après le stade Apprendre à s'entraîner. Ceux qui ont choisi de poursuivre leur activité à un haut niveau feront la transition à n'importe quel moment pendant ou après les stades S'entraîner à s'entraîner, S'entraîner à la compétition ou S'entraîner pour gagner. Finalement, tout le monde intégrera le stade Vie active. Pour les décideurs, les planificateurs de loisirs, et les associations communautaires sportives, l'objectif à ce stade est simple : continuer à promouvoir et soutenir la participation de chacun afin que tous bénéficient d'une vie saine.



# QUALITÉ DE VIE ET SANTÉ

Pourquoi le stade Vie Active du développement à long terme du participant/athlète mérite-t-il une attention particulière de la part des décideurs et des programmeurs? Car les Canadiens vivent plus longtemps et notre qualité de vie dépend en grande partie du fait de rester actif physiquement.

Les Canadiens jouissent à présent de l'une des espérances de vie les plus élevées dans le monde — mais cela à des avantages mitigés pour beaucoup personnes. La santé de beaucoup de Canadiens âgés décline, ce qui limite leurs activités quotidiennes et diminue leur bien-être général.

Les professionnels de la santé évaluent la santé selon huit caractéristiques clés : la vision, l'ouïe, la parole, la mobilité, la dextérité, l'émotion, la cognition et la douleur. La maladie, les blessures et le processus du vieillissement ont un impact sur ces différents attributs. Dans chaque cas, indépendamment de la cause ou la combinaison des causes, un déclin de la santé fonctionnelle résulte d'un certain degré d'invalidité modérée ou sévère.

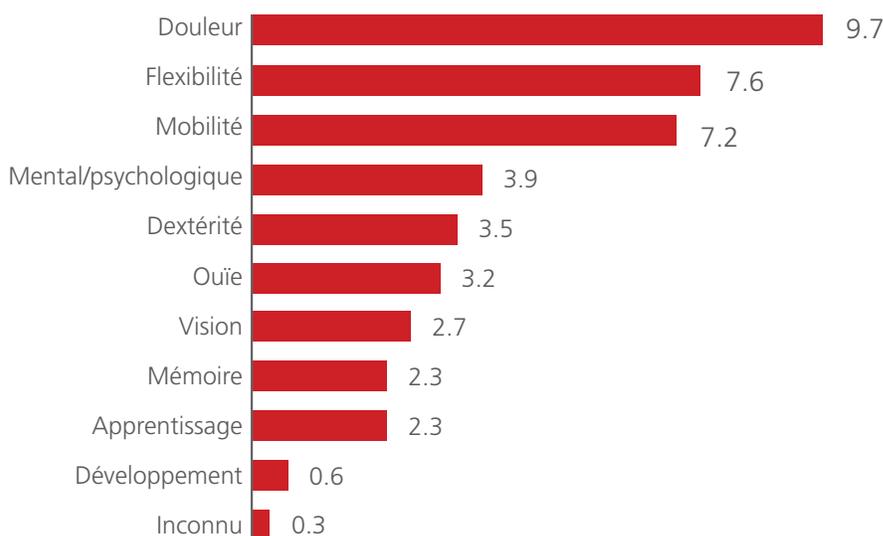
Après 65 ans, la santé commence à décliner plus rapidement. Alors qu'une grande partie des Canadiens vivent jusqu'à plus de 70 et 80 ans, cela signifie que le Canadien moyen vivra possiblement avec un certain niveau de limitation durant 10 ans et demi (Decady & Greenberg, 2014). Par ailleurs, la santé peut décliner à un jeune âge suite à une vie sédentaire, à l'obésité et aux blessures.

Les problèmes de santé entraînent une perte de la qualité de vie individuelle tout en générant des coûts significatifs pour notre système de soins de santé. Indirectement, ils ont aussi un impact sur la productivité économique. Compte tenu de tous ces impacts, les experts s'accordent à dire que l'un des objectifs principaux devrait être de trouver des moyens pour maintenir les citoyens canadiens de tous âges en forme.

## TABLEAU 1

Prévalence de l'incapacité selon le type, Canada, 2012

crédit : EDSC calculs basés sur Statistiques Canada



La santé d'une personne est mesurée au moyen d'un système de pointage portant sur huit caractéristiques clés de la santé : la vision, l'ouïe, la parole, la mobilité, la dextérité, l'émotion, la cognition et la douleur.

### L'incapacité modérée

survient lorsqu'une personne ne peut pratiquer certaines activités en raison d'au moins l'une de ces des limitations physique ou mentale suivantes : vision, ouïe, parole, mobilité, dextérité, émotion, cognition et douleur et que cette limitation ne peut être corrigée.

### L'incapacité sévère

survient lorsqu'une personne ne peut pratiquer plusieurs activités en raison d'au moins l'une de ces des limitations physique ou mentale suivantes : vision, ouïe, parole, mobilité, dextérité, émotion, cognition et douleur et que cette limitation ne peut être corrigée.

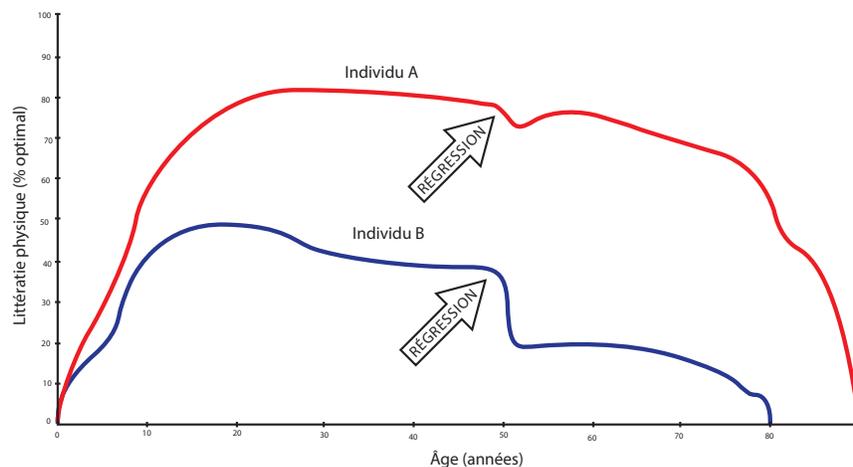
# GÉRER, MAINTENIR, MAXIMISER

Dans le cadre du programme de développement à long terme du participant/athlète, la littératie physique est le fil conducteur qui maintient les Canadiens actifs de l'enfance jusqu'à un âge avancé. La littératie physique commence à se développer lorsque les enfants participent à des activités physiques à un jeune âge et elle continue de se développer durant toute leur vie alors qu'ils participent à divers sports et activités dans différents environnements. Tout au long du stade Vie active, la littératie physique permet aux adultes de maintenir non seulement leur activité physique, mais aussi leur adresse, leur confiance et leur volonté à rester actifs.

Traditionnellement, le système de santé canadien se concentrait sur la guérison des maladies chroniques et des blessures sévères plutôt que de promouvoir et maintenir un mode de vie sain. Il privilégiait le traitement de la maladie : offrir des soins pour traiter la maladie et les blessures plutôt que de chercher à les prévenir. Une nouvelle notion, appelée la résilience, instaure l'idée qu'un mode de vie sain permet de récupérer plus rapidement à la suite de blessures ou de maladies.

Mais l'ultime objectif devrait être la durabilité : la capacité d'éviter les problèmes de santé plus longtemps, et de se rétablir plus rapidement tout au long de la vie.

La littératie physique est le fondement du concept de durabilité. En continuant à pratiquer des activités physiques, les Canadiens restent plus en forme et plus en santé et sont donc plus résistants en cas de chutes, de blessures ou de maladies. En effet, les adultes en bonne santé qui ont de solides habiletés motrices sont moins susceptibles de chuter et de se blesser. La schéma 2 montre le concept de durabilité : lorsque deux personnes ayant développé la littératie physique à différents niveaux subissent une épreuve comme une blessure en milieu de vie, la personne ayant le meilleur niveau de littératie physique récupérera plus vite (résilience) et maintiendra plus longtemps un niveau de fonctionnalité plus élevé (durabilité).



**FIGURE 2**  
LA DURABILITÉ DÉLIBÉRÉE  
(crédit : Paul Jurbala)

Le concept de la littératie physique soutient également la pensée contemporaine exprimée par les professionnels de la santé qui encouragent et favorisent un maintien de la santé chez les adultes plus âgés.

À travers le sport, les loisirs, l'éducation et le système de santé, l'objectif devrait être de maintenir et maximiser la littératie physique de chaque individu tout au long de sa vie. Grâce à la vision collective et la coopération de tous les principaux intervenants, cela peut être réalisé. Il sera important de bâtir des communautés et que chacune d'elle travaille ensemble pour atteindre cet objectif.

Il faut promouvoir et développer la littératie physique, pas seulement en débutant une activité tôt dans la vie, mais aussi en aidant les adultes et les personnes âgées à développer et maintenir leur littératie en

leur offrant de nombreuses opportunités, accessibles, agréables et significatives pour prendre part à des activités physique. Au besoin, des programmes d'initiation à la littératie physique devraient être offerts aux personnes qui n'ont pu la développer durant leur enfance et leur adolescence.

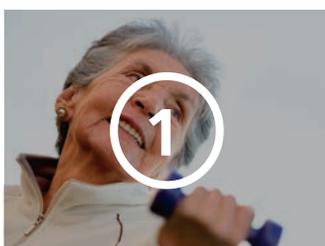
La traditionnelle « prévention des chutes accidentelles » a été remplacée par une approche plus complète de la prévention et de la santé, basée sur le maintien de la mobilité bien que l'accent ait été mis sur le renforcement et le maintien de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et des exercices d'aérobie.

# 3



## Les huit facteurs du stade Vie active

Voici les huit facteurs essentiels pour vieillir en santé : ils décrivent les éléments fondamentaux du stade Vie active et sont les composantes clés du concept de durabilité. Ils sont interdépendants et chacun d'eux est crucial au bien-être de l'adulte.



1

Une activité physique appropriée



2

La fonction cognitive



3

Le bien-être psychologique



4

Les liens sociaux



5

S'ouvrir aux changements de la vie



6

Traiter les maladies chroniques



7

Une alimentation réfléchie



8

Le concept de durabilité



# 1

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APPROPRIÉE

Notre corps connaîtra de nombreux changements tout au long du cycle de la vie. Comprendre ces changements normaux liés à l'âge et comment l'exercice physique nous rend plus aptes à affronter la dégradation de notre corps permettra de vieillir en santé. Cela ne signifie pas que la connaissance de cette dégradation motivera les gens à faire de l'exercice.

Mais être conscient des changements normaux se produisant à l'âge adulte peut aider les personnes à gérer, résoudre ou prévenir les problèmes de santé grâce à l'exercice.

Les sports et les activités physiques qu'un individu pratique dans un stade de vie donné peuvent ne pas être appropriés au stade suivant sans subir quelques modifications. Il est important d'évaluer régulièrement selon les changements physiques de chaque stade de vie quels sont les sports, les programmes d'exercices ou les activités récréatives qui conviennent le mieux. Puisque ces changements sont l'effet inévitable du vieillissement, les gens doivent se sentir à l'aise d'essayer un large éventail d'exercices tout en bénéficiant d'un soutien et d'occasions pour le faire. Ils doivent aussi accepter d'utiliser la perspective de leur propre vieillissement pour se motiver à rester actifs. L'activité physique est un élément clé de la réadaptation, de la prévention et du vieillissement en santé. Il est donc important de trouver une raison d'en faire à chaque stade de vie.

Les premières années chez les jeunes adultes sont marquées par une croissance musculaire rapide, une amélioration de l'agilité, de la souplesse, de la force et de la vitesse. Il est important de développer durant cette période un bon système osseux à l'aide d'une alimentation équilibrée et d'exercices. Vers trente ans, la plupart des personnes auront atteint le niveau maximum de leur forme physique. L'effort commence à évoluer de la croissance au maintien. Les athlètes professionnels prennent souvent leur retraite à cet âge. Les sportifs amateurs constatent que les blessures, le travail et les engagements familiaux prennent de plus en plus de leur temps. On constate souvent chez les jeunes parents une diminution de l'activité physique (Rhodes et coll., 2013).

Durant la quarantaine et la cinquantaine, la force musculaire et l'endurance commencent à s'amenuiser insidieusement, se rétablir après une blessure mineure prend plus de temps alors que des blessures graves peuvent limiter le mouvement de façon permanente. Cette période est également un bon moment pour passer à des activités à fort impact à celles à faible impact.

Participer à différentes activités peut aider le corps à augmenter sa résistance face aux blessures et au stress et à prévenir les maladies chroniques. Les sports d'endurance tels que la randonnée, la course, la natation et le vélo peuvent aider à gérer son poids et sa santé cardiovasculaire.

Durant la cinquantaine et la soixantaine, lorsque les pensées commencent à se tourner vers la retraite, l'activité physique représente une occasion de rester en forme physiquement et mentalement. Pour certains, l'activité représente un objectif en soi, par exemple une personne voulant participer à un événement sportif comme un triathlon ou un marathon. Pour d'autres, l'activité physique constitue une fin en soi, par exemple continuer à pratiquer une activité physique durant la semaine peut aider à prévenir des blessures à la patinoire la fin de semaine. Alors que pour d'autres, faire de l'exercice dans un cours ou en groupe peut être une composante importante dans le développement et le maintien des réseaux sociaux.

À soixante-dix ans, et pour certains à quatre-vingts, quatre-vingt-dix et au-delà, une activité physique régulière est vitale pour maintenir le bien-être physique, cognitif et émotionnel.

Il est important de lutter contre le déclin de la forme physique au moyen d'exercices ciblés, incluant l'équilibre et la force. Les personnes âgées qui maintiennent un niveau d'activité modéré ou élevé présentent moins de risques de prendre des médicaments, de se blesser sérieusement dans un accident ou de souffrir de démence.

Étudier les effets du comportement sédentaire sur la physiologie humaine équivaut à regarder un film en accélérer; l'âge biologique progresse plus vite que l'âge chronologique. Le domaine de recherche, au cours de la dernière décennie, a conduit à la découverte des effets de l'activité physique ou de la sédentarité sur les humains. L'augmentation de l'inactivité peut provoquer l'augmentation de la sangle abdominale, des maladies cardiovasculaires, de la démence et une multitude de causes de mortalité. L'activité régulière est en revanche associée à une augmentation de la forme cardiovasculaire, moins de risques de maladies du cœur, d'AVC, de démence, de diabète et d'ostéoporose. L'entraînement en endurance est également associé à une augmentation de l'activité cérébrale et du contrôle de l'humeur.

## 2

LA FONCTION  
COGNITIVE

Entretenir une fonction cognitive optimale tout au long du cycle de vie dépend d'un certain nombre de facteurs, incluant une activité physique régulière, un temps de sommeil suffisant, un régime alimentaire équilibré, une vie sociale riche et un engagement intellectuel. Des études faites sur des humains et non humains ont démontré que l'exercice physique améliore certains aspects de la fonction cognitive et de la performance cérébrale.

« Il est largement établi que participer à des activités d'aérobic augmente la taille de l'hippocampe. »

*(Brinke, 2015)*

L'exercice physique joue un rôle prépondérant pour améliorer les fonctions d'exécution du cerveau. Les fonctions exécutives incluent des activités telles que la planification, la programmation d'horaires et la mémorisation. Elles sont importantes pour exécuter les activités de la vie quotidienne telles que magasiner, entretenir la maison, gérer ses finances, cuisiner et conduire. Sans ces compétences de base, il est très difficile de vivre de façon indépendante dans la société.

Tout comme la sédentarité a des effets sur les muscles, les organes et les os, un manque de stimulation cognitive prive le cerveau d'exercice dont il a besoin pour maintenir sa fonction optimale. Les exercices

mentaux tels que le sudoku ou l'apprentissage d'un nouveau passe-temps renforcent les connexions entre les neurones permettant ainsi la création d'une « réserve cognitive ». Une personne ayant une plus grande « réserve cognitive » serait capable de mieux résister aux blessures, à la maladie et au vieillissement. Reconnaître le lien entre l'exercice régulier et la santé mentale est une composante importante pour conserver une forme physique durable tout au long de la vie d'adulte.

Les sondages démontrent que la démence est la maladie la plus crainte par les cinquante ans et plus. La démence est un terme générique utilisé pour une variété de processus pathologiques qui résultent de dysfonctions cognitives progressives. L'alzheimer est la forme la plus commune de la démence. Les patients remarquant les premiers signes de changement au niveau de leur mémoire, raisonnement, jugement et langage, mais qui ne voit aucun impact sur leurs activités de tous les jours peuvent recevoir un diagnostic de trouble cognitif léger (TLC). C'est un facteur de risque déterminant de la démence. Il n'y a présentement aucun médicament disponible pour prévenir la progression du TLC. Toutefois, les recherches démontrent que des changements dans le style de vie tel que la pratique de l'exercice régulier retarde le début et limite la progression de la maladie (Nagamatsu et coll., 2012; Gilsoul, Simon, & Collette, 2015; Bherer et coll., 2013; Larson et coll., 2006). Conserver une bonne condition physique a été reconnu comme moyen important de faire face au déclin cognitif.



# 3

## LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Le bien-être psychologique est une composante essentielle permettant de vieillir en santé. Le bien-être psychologique dépend de plusieurs facteurs tels que la génétique, les expériences de vie et la façon de gérer la maladie. Toutefois, il y a des preuves évidentes montrant que l'activité physique produit des effets positifs et significatifs sur les composantes psychologiques de base : la confiance, l'estime de soi, les liens sociaux et le bonheur. Les études ont démontré que la pratique d'exercices physiques régulière améliore la confiance et l'estime de soi et réduit la dépression chez les participants, tous âges confondus. Par exemple, faire de l'exercice chez soi ou en groupe 30 minutes par jour trois fois par semaine pendant au moins 16 semaines améliore le moral. Cela équivaut à une faible dose d'antidépresseurs chez les patients souffrant de dépression (Blumenthal et al, 2007).

Il y a beaucoup d'exemples démontrant les bienfaits de l'exercice physique sur le bien-être psychologique. Lorsque de jeunes adolescents participent à des activités sportives ou parascolaires, il a été démontré que le taux de délinquance juvénile et de décrochage scolaire diminuait. La pratique d'exercice physique durant l'adolescence aura un impact positif sur leur qualité de vie à long terme (Brovold et coll., 2014 ; Acree et coll., 2006).

« Lorsque l'on compare des adultes âgés et physiquement inactifs à d'autres qui pratiquent une activité physique, ces derniers ont deux fois plus de chances de vieillir en santé. »

*(Baker, et coll., 2009).*

Des études démontrent que l'amélioration de l'humeur chez les personnes âgées peut être reliée à l'impact positif de l'exercice physique sur leur estime de soi (Elavsky et coll., 2005) et l'impression de mieux contrôler leurs activités quotidiennes. (Cairano et coll., 2010) Certains des bienfaits de l'exercice physique sont associés à la fonction cognitive. Par exemple, une étude portant sur des patients atteints de la maladie de Parkinson à l'Université de l'Iowa (Uc et coll., 2014) a prouvé que marcher trois fois par semaine pendant 45 minutes pendant six mois améliorerait l'humeur des patients et diminuait les symptômes de Parkinson mieux que ne l'ait fait la médication. Les bienfaits de l'exercice pour le bien-être sont aussi liés à la création de liens sociaux (Fox, Stathi, McKenna, & Davis, 2007), car la participation à des activités sportives augmente les interactions sociales et ainsi a des impacts positifs sur le bien-être psychologique (Eime et coll., 2013).



## 4

LES RAPPORTS  
SOCIAUX

Les liens sociaux sont un aspect important d'un vieillissement en santé. Appartenir à des réseaux sociaux tels que des équipes, des clubs, et des associations culturelles et religieuses est un bon moyen de construire et de maintenir des liens sociaux.

Faire partie d'un cours de gymnastique permet de retirer 2 bénéfices importants : l'activité physique et l'interaction sociale.

Les liens entre les intérêts sociaux et culturels encouragent la poursuite de l'activité physique. Les individus selon leur âge ont besoin de soutien et d'encouragement pour continuer leur activité physique. Les Canadiens ont des attitudes positives, négatives ou indifférentes envers le sport et l'implication dans l'activité physique. Quelques une de ces

attitudes peuvent être attribuées aux différences générationnelles, culturelles, religieuses ou au lieu de naissance. Les autres différences peuvent être reliées au sport et aux activités faites durant leur jeunesse ou s'ils n'ont jamais pratiqué d'activités physiques. Parmi certains groupes sociaux, il peut y avoir une stigmatisation à l'égard de l'activité physique à l'âge adulte. Ce serait perçu comme inapproprié pour les adultes d'âges mûrs.

À l'âge adulte, le soutien social et familial peut être utile afin de s'engager avec succès dans la pratique régulière d'une activité physique. Lors de la planification de programmes d'activités physiques ou sportives destinées à des adultes, il est important de considérer la composante sociale. Celle-ci est parfois négligée, mais souvent, lorsque c'est le cas, elle se présente de façon naturelle au sein d'un groupe. Le fait d'accorder une attention à la composante sociale permet de maintenir le taux de participation et d'augmenter le taux d'adhésion aux programmes de groupe.



# 5

## S'OUVRIR AUX TRANSITIONS DE LA VIE

Les transitions majeures de la vie peuvent servir d'occasion pour opérer des changements dans notre mode vie et nos exercices physiques de routine. Cependant, des recherches suggèrent qu'il existe plusieurs barrières qui empêchent les personnes d'âge adulte de pratiquer une activité physique. Il est aussi démontré que la pratique régulière d'activité physique est essentielle au maintien de la santé et du bien-être tout au long de la vie. (King, Rejeski, & Buchner, 1998) Le type d'activité physique que nous pratiquons change au cours des différents stades de la vie.

« Alors que le sport compétitif ou récréatif et les programmes d'exercice organisés sont les sources principales d'activité physique pour les jeunes, celles-ci deviennent, à l'âge adulte, les tâches ménagères, les responsabilités familiales et le jardinage. »

*(Scanlon-Mogel & Roberto, 2004; Witcher et coll., 2007)*

Il est important de savoir que les gens pratiquent une activité physique pour diverses raisons et que leurs expériences dans le sport peuvent varier. Certaines personnes ont pratiqué de nombreux sports tout au long de leur vie, mais sont confrontées à des blessures, la maladie ou à de simples changements qui leur posent des problèmes pour continuer à maintenir leurs niveaux d'activités antérieures. D'autres ont peut-être décidé de ne plus pratiquer des sports à impact élevé. Certaines personnes arrivent à un tournant de leur vie et décident d'être physiquement actives et pratiquer régulièrement de l'exercice à l'âge adulte, même s'ils n'ont jamais fait de sport auparavant. Cela peut résulter d'une expérience négative ou du fait qu'ils veulent acquérir de la souplesse, garder leur poids santé et être athlétique à l'âge adulte.

Au début de l'âge adulte, certaines des grandes étapes de la vie sont de poursuivre des études postsecondaires, de commencer sa carrière, de se marier, de fonder une famille ou encore de faire l'achat d'une première résidence. À cet âge, les athlètes de haute performance et les athlètes professionnels prennent souvent leur retraite alors que les sportifs amateurs et les anciens athlètes professionnels sentent parfois que leurs blessures, leur travail et leurs obligations familiales empiètent sur leur temps d'exercice. En effet, les nouveaux parents expérimentent souvent une diminution de leur activité physique (Rhodes et coll., 2013).

Beaucoup des transitions qui surviennent typiquement à un âge avancé, tel que passer de la vie active à une retraite partielle ou totale, devenir grands-parents ou même se rétablir d'une blessure, d'une maladie ou d'une intervention médicale peut servir d'élément de motivation afin de maintenir ou développer un programme d'exercices régulier. Par exemple, le fait d'être retraité peut être l'occasion de restructurer son emploi du temps et de s'impliquer dans le sport ou de s'engager dans de nouvelles activités physiques.

De même, faire face à une blessure grave ou gérer un soudain problème de santé peut être un déclencheur ou une période charnière et l'occasion de réévaluer son programme d'exercices à l'âge adulte.



## 6

GÉRER LES MALADIES  
CHRONIQUES

Les maladies chroniques peuvent être un obstacle majeur à l'activité physique. Malheureusement, elles ont tendance à se multiplier avec l'âge et cela contribue à une baisse de l'activité physique. Les maladies pulmonaires, cardiovasculaires, le diabète de type 2 et l'ostéoporose peuvent avoir un impact très important sur chaque aspect de la vie d'une personne, y compris son niveau d'activité physique et son fonctionnement quotidien. Gérer ces maladies chroniques commence par d'importantes modifications de style de vie, incluant une activité physique adéquate. Grâce à la pratique d'activités physiques et de loisirs, les adultes souffrant de maladies chroniques peuvent éventuellement améliorer leur sommeil, réduire leur IMC, améliorer le contrôle de leur taux de glycémie et mieux gérer leur stress et anxiété (Vanhees et coll., 2012; Chong, Tsunaka, & Chan, 2011; Hamer, Taylor, & Steptoe, 2006).

« Dans un contexte plus large, l'activité physique régulière peut aussi considérablement réduire le risque de mortalité causé par les maladies du cœur, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer du côlon. »

*(Warburton, Nicol, & Bredin, 2006)*

Une légère augmentation de l'activité physique quotidienne combinée au contrôle du poids peut permettre aux patients de diminuer leur consommation de médicaments.

Afin de promouvoir une bonne condition physique tout au long de l'âge adulte, des programmes d'exercices physiques devraient être conçus pour aider les personnes souffrant de maladies chroniques à développer et maintenir la littératie physique et les aptitudes liées au mouvement.

Pour aider à mieux vivre une maladie chronique, il est important de faire régulièrement de l'exercice physique. La douleur peut être un frein pour beaucoup de personnes souffrant de maladies chroniques et même si la médication peut être essentielle contre la douleur et comme traitement, elle peut aussi interférer avec l'équilibre de vie et parfois rendre l'exercice physique difficile sur une base quotidienne. Toutefois, la pratique d'exercice physique régulière est un moyen efficace de réduire considérablement la médication, de redonner de l'énergie et d'améliorer la qualité de vie. Les exercices d'aérobic ont démontré être bénéfiques pour les personnes fatiguées par un cancer ou une thérapie après-cancer (Cramp & Byron-Daniel, 2012). Les activités physiques d'intérieurs comme la natation, ou le vélo stationnaire peuvent être de bonnes options pour les personnes souffrant de maladies chroniques.

Dans un grand nombre de collectivités, des programmes d'exercices pour groupe sont offerts en fonction de la condition physique des participants. Ces exercices supervisés et adaptés aux besoins de chacun peuvent constituer un bon contact



# 7

## UNE ALIMENTATION RÉFLÉCHIE

L'exercice physique est crucial pour rester en forme à l'âge adulte. Il est impossible d'échapper aux répercussions d'une mauvaise alimentation ! Les fonctions physiques et cognitives sont influencées par notre façon de manger. D'un côté, les Canadiens ont besoin d'aliments nutritifs pour soutenir leurs modes de vie actifs. De l'autre, les recherches montrent qu'ils ont également besoin d'une alimentation saine pour obtenir les bienfaits qu'apporte l'activité physique.

L'un des plus grands défis auquel est confrontée la santé publique est le taux d'obésité. Partout dans le monde, le nombre d'enfants et d'adultes obèse a plus que doublé depuis la dernière génération.

Plusieurs maladies chroniques telles que l'hypertension, les maladies cardiaques et le diabète sont directement liés aux taux d'obésité. Le Canada lutte actuellement contre cette épidémie qui touche tous les groupes d'âge.

Si les tendances actuelles du diabète et de sa mortalité continuent leur courbe, on estime que 3,8 millions de Canadiens pourraient être touchés en 2018 et 2019 (l'agence de la santé publique du Canada, 2011)

Ce chiffre représente un énorme défi pour Santé Canada. Le gouvernement du Canada a déclaré que des efforts considérables doivent être faits pour éviter la propagation de cette maladie.

Fort heureusement, l'obésité peut être contrecarrée par des changements de régime alimentaire et d'activité physique. Il est primordial de manger beaucoup de légumes verts et colorés, des aliments riches en fibres comme les pommes, les haricots et les lentilles et de consommer de la nourriture procurant des corps gras mono-insaturés tels que les avocats, l'huile d'olive et les noix. Le régime méditerranéen a prouvé à plusieurs reprises qu'il peut réduire le risque de nombreuses maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et la démence (Estruch 2013).

Les adultes plus âgés sont confrontés à des problèmes alimentaires supplémentaires qui sont liés au vieillissement. De nouvelles lignes directrices internationales sur la consommation de protéines s'adressant aux adultes d'âges mûrs recommandent d'augmenter l'apport journalier de 0,8 à 1 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel jusqu'à 1 à 1,2 gramme par jour (Wall 2014).

Pour stimuler la croissance musculaire chez les personnes âgées, les adultes de plus de 65 ans devraient consommer au moins 20 grammes de protéines à chaque repas. L'absorption des protéines et la synthèse musculaire peuvent être améliorées par des exercices de résistance.

Un syndrome particulièrement préoccupant chez les adultes canadiens est la sarcopénie. La sarcopénie est caractérisée par une diminution de la masse musculaire, de la force et de la performance. Elle est le résultat de la sédentarité, d'un régime alimentaire ne comptant pas assez de protéines et de multiples maladies chroniques. La sarcopénie est associée à un risque accru de chutes, d'invalidité et de mortalité. De simples changements dans le régime alimentaire et des exercices qui augmentent la force musculaire et l'endurance peuvent enrayer ou inverser les effets de la sarcopénie.



## 8

## LE CONCEPT DE DURABILITÉ

En développant une approche globale et systématique pour permettre aux Canadiens de tout âge de pratiquer des activités physiques ou un sport tout au long de la vie, nous devons admettre que chaque participant a des besoins, des objectifs et des souhaits uniques. Chaque individu a un état de santé propre et un degré de littératie physique différent selon son parcours personnel. Les personnes âgées de 50 ans ne sont pas toutes identiques et la moyenne des personnes âgées de 30 ans n'est pas la même que celle âgée de 60 ans. Le corps humain est dynamique; de façon délibérée chacun peut être plus résistant et traverser les défis du vieillissement.

Faire de l'exercice régulièrement est l'une des meilleures choses que nous pouvons faire pour nous assurer de bien vieillir. En conséquence, le sport communautaire, les programmes récréatifs et les possibilités devraient être adaptés à l'évolution des besoins des participants tout au long de la vie.

Les gens de tout âge, mais en particulier les adultes devraient pratiquer leur endurance, leur aérobie, leur équilibre et leur souplesse pour s'assurer que leur corps reste résistant.

Ces formes d'exercices ont des résultats positifs pour les adultes ainsi que ceux ayant une mobilité relativement limitée. En plus de procurer des occasions pour une population vieillissante ciblée, il est important que les individus possédant de meilleures aptitudes de mouvements et

de littératie physique aient la possibilité de s'impliquer dans une vaste gamme de sports et d'activités.

Il est également important que les exercices pour adultes soient amusants et diversifiés. Cela fait un certain temps que les adultes plus âgés ne se contentent plus de jouer au bingo; de plus en plus souhaitent apprendre de nouveaux sports ainsi que de nouvelles activités physiques.

Pour devenir une société active pour la vie, les individus ont besoin d'être soutenus à travers ces facteurs interdépendants. Les changements peuvent être accomplis à la maison, sur le lieu de travail et dans nos collectivités. Les employeurs ont tout avantage à ce que leurs travailleurs soient résistants : il est important de les encourager à pratiquer une activité physique, à adopter une saine alimentation et à prendre soin de leur santé. Les professionnels de la santé ont besoin de nouveaux paradigmes de prévention et de traitements pour aider les individus lors des différentes transitions de la vie. Dans les environnements que nous construisons, les concepteurs doivent mettre une priorité dans l'accès à l'activité physique. Tout le monde doit reconnaître l'importance de développer et d'entretenir la littératie physique et de saines habitudes de vie puisqu'elles sont le gage d'une vie longue et épanouissante.



# 4



## Changer le système

Parce que la littératie physique représente une partie essentielle de la santé et du bien-être, il faut trouver les moyens de développer et soutenir la littératie physique pour tous les Canadiens durant leur vie. La littératie physique n'est pas « enseignée » dans une structure isolée comme un club sportif ou un programme scolaire d'éducation physique, elle est plutôt développée au fil du temps grâce à l'effort commun de nombreux groupes, travaillant dans de multiples environnements à travers la communauté.

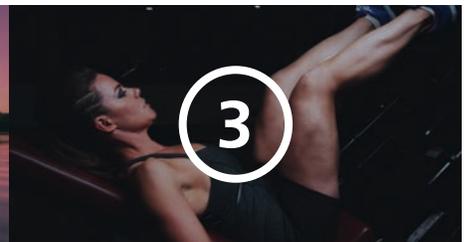
Présentés ci-dessous sont quelques-uns des organismes clés et des environnements qui jouent un rôle prépondérant dans le développement et le soutien de la littératie physique :



Le sport



Les loisirs



La santé



Les soins aux adultes



Lieux de travail



L'environnement bâti

A person wearing a bright red jacket, white pants, and a large dark backpack is skiing down a snowy slope. The skier is holding a blue ski pole and is captured in a dynamic pose, leaning forward. The background features a dense forest of evergreen trees under a cloudy sky. The overall scene is set in a winter, snowy environment.

Changer le système signifie avant tout réunir les chefs de file de ces domaines pour soutenir la littératie physique de tous les Canadiens en travaillant ensemble pour aider chacun à être actif pour la vie.

La littératie physique est essentielle au développement de base et à la capacité de rendement, quel que soit le sport. Toutefois, en promouvant la littératie physique à titre de facteur de performance pour les athlètes accompli, notre système sportif avait pour objectif à court terme de générer des « vainqueurs » capables de participer à des compétitions de hautes performances.

La nature même de la performance de haut niveau crée un système qui sert les besoins d'une minorité pour en éloigner ou en négliger beaucoup d'autres.

Après leur carrière, au début de l'âge adulte ou un peu plus tard, les athlètes de haute performance quittent souvent le domaine de la compétition sans savoir comment maintenir leur forme et leur bien-être général. Il est important de préparer les étapes de transition qui suivent une carrière sportive et de veiller à ce que ces anciens athlètes puissent trouver de nouveaux objectifs et, ainsi, apprendre à gérer leur progression en matière de littératie physique.

Le système sportif canadien peut faire beaucoup plus pour développer et soutenir la littératie physique chez les enfants, les jeunes et les adultes.

Les groupes sportifs peuvent adopter une approche multisports dès le plus jeune âge : en encourageant la participation à un certain nombre de sports complémentaires, les individus peuvent développer davantage de compétences motrices et éviter de favoriser la spécialisation prématurée dans un sport.

Lorsque les participants entrent dans l'adolescence et parviennent à l'âge adulte, les groupes sportifs peuvent aussi contribuer à identifier les individus qui doivent faire l'objet de cours de rattrapage de littératie physique. Les organisations sportives peuvent faire la promotion de différentes compétitions sportives auprès des adultes et des retraités, accessibles aux gens de tout niveau d'habileté et d'aptitude, afin de répondre à leurs besoins et intérêts de l'accomplissement par la compétition comparativement à la simple participation pour la santé, les rapports sociaux et le plaisir.

Certains participants possèdent une très longue expérience dans un sport ou une activité physique donnée et décident de continuer uniquement pour le plaisir ou le bien-être qu'ils y trouvent. D'autres ont peut-être pris part pendant longtemps à des compétitions et désirent toujours continuer à un niveau moins élevé ou moins officiel. Enfin, d'autres sont peut-être de nouveaux venus qui ont pris goût à un sport à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Le sport devrait être accessible pour tous ces types de participants.

Il devrait continuellement y avoir des possibilités de faire de la compétition au niveau amateur ainsi que des opportunités pour les nouveaux arrivants d'apprendre, jouer et participer, quels que soient leur niveau d'habileté, leurs aptitudes ou leurs expériences antérieures.



## 2

## LES LOISIRS

Comme le sport, les loisirs jouent un rôle important dans la promotion de la littératie physique durant toute la durée de la vie d'un individu. Particulièrement chez les adultes et les aînés, le système récréatif est peut-être mieux placé pour donner accès à un plus grand nombre de participants au sein de la communauté. Dans la plupart des collectivités, les centres de loisirs sont mieux positionnés que les clubs de sports pour offrir des activités à plus grand nombre d'individus. Comparés à un sport ou à une activité physique, les loisirs peuvent sembler manquer de profondeur, toutefois ils offrent un plus large éventail de récompenses.

D'un individu à l'autre, le système récréatif peut être représentatif du développement athlétique, de l'entraînement personnel, ou de l'activité sociale. Tous ces impacts sont importants et précieux au sein d'une communauté. Toutefois, dans le contexte du stade Vie active, la meilleure utilité du système récréatif pourrait être le soutien apporté à la santé publique grâce à l'activité physique et le maintien de la littératie physique pour les participants de tout âge.

Comme mentionné précédemment, le milieu sportif se préoccupe traditionnellement de développer la performance et de produire des « vainqueurs » sur la scène compétitive. Toutefois, la compétition n'est pas l'objectif principal de tout le monde. Les loisirs peuvent procurer un service important aux communautés en leur offrant de nombreuses possibilités d'activité physique qui suscitent un plus grand intérêt et qui complètent les possibilités offertes par les groupes sportifs.

Par exemple, le départ à la retraite peut être l'occasion pour de nombreuses personnes d'essayer de nouvelles activités physiques ou renouer avec un sport ou une activité.

Le milieu des loisirs devrait offrir des programmes qui permettent de développer la littératie physique pendant l'enfance et d'autres qui permettent d'enrichir cette compétence pendant l'âge adulte pour ainsi veiller à ce que celle-ci soit cultivée pendant toute la durée de la vie d'un individu.



# 3

## LA SANTÉ

Le système de santé publique bénéficierait assurément d'une meilleure littératie physique des citoyens. Les personnes ayant bien développé la littératie physique ont tendance à être plus actives physiquement, en conséquence elles sont généralement plus résistantes aux blessures et à la maladie étant donné qu'elles sont en meilleure condition physique. Elles sont aussi moins susceptibles de souffrir de blessures physiques puisqu'elles jouissent de compétences motrices adéquates dans des domaines tels que l'équilibre et la coordination.

Le secteur de la santé apporte d'importantes contributions à la littératie physique. Grâce à des pratiques de soins de santé préventives et réactives, incluant l'éducation de la santé dans des domaines tels que l'alimentation et le mode de vie, les agences de la santé et les praticiens contribuent à maintenir le bien-être mental, émotif, et physique requis chez les personnes pour encourager la littératie physique et l'activité physique.

Ces contributions deviennent particulièrement importantes au moment des transitions de vie et des événements qui surviennent à l'âge adulte et plus âgé.

Que ce soit le rétablissement après une blessure ou une maladie, la naissance d'un enfant, le départ à la retraite, ou la gestion continue des conditions de santé chronique, les organismes de santé et les praticiens jouent un rôle prépondérant en aidant les adultes dans leur « retour au mouvement ».



## 4

## LES SOINS AUX ADULTES

Le nombre d'adultes vieillissants augmente dans le monde entier et cette tendance est également valable pour le Canada. En conséquence, afin de préserver la qualité de vie individuelle et de freiner les frais associés aux soins de santé, la prévention des limitations physiques chez les Canadiens d'âge adulte devrait être de plus en plus privilégiée par le système de santé publique.

L'exercice physique se situe parmi les méthodes les plus connues pour prévenir l'incapacité, de sorte que le maintien de la littératie physique est essentiel à cet effort.

Les agences et le personnel de soutien qui fournissent des services de soins aux adultes matures sont bien positionnés pour jouer un rôle décisif afin de soutenir la littératie physique à un âge avancé. En aidant les personnes avec leurs soins pour maintenir leur littératie

physique et exercer une activité physique appropriée, ils peuvent aider ces personnes à gérer les conditions de santé chroniques existantes et prévenir l'apparition d'autres conditions. Cela peut réduire les coûts pour les soins des plus âgés et de la société dans son ensemble.

Dans ce processus, les agences et le personnel qui s'occupent de nos aînés canadiens devraient comprendre dans quelle mesure l'exercice peut modifier ou améliorer de nombreux problèmes de santé chroniques courants en fin de vie telle que l'arthrite, les maladies cardiaques, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies pulmonaires, et l'ostéoporose. Ils devraient aussi comprendre qu'un dépistage et des procédures d'évaluation de base sont disponibles pour les personnes âgées qui souhaitent poursuivre une activité ou se familiariser avec les services d'aide et de ressources.



Durant les dernières décennies, le travail des Canadiens est devenu de moins en moins physique et plus sédentaire. Le corps humain est conçu pour bouger, mais les Canadiens sont de moins en moins actifs au travail. Lorsqu'il est combiné avec la tendance générale à un mode de vie moins actif, il s'ensuit de graves conséquences pour la santé, la productivité sur nos lieux de travail et compétitivité de nos entreprises et de notre industrie.

Les recherches démontrent que la sédentarité augmente considérablement les risques de maladies cardiaques, de diabète et de cancer du côlon.

Les recherches démontrent aussi qu'elle ralentit le fonctionnement du cerveau en raison de la diminution du débit sanguin et du flux d'oxygène, en plus d'une réduction de la stimulation du cerveau — par les produits chimiques qui altèrent l'humeur. Du fait d'une position assise prolongée, les personnes souffrent aussi plus de douleurs au niveau des cervicales, du dos et des épaules et ont moins de souplesse. Tout cela a un impact négatif sur la productivité et crée de l'absentéisme. Les travailleurs actifs physiquement sont moins stressés et s'absentent moins pour cause de maladie, souffrent moins de dépression et sont de meilleure humeur.

À la lumière de ces faits, les entreprises canadiennes et les organismes sont sages de soutenir l'activité physique des employés au sein et à l'extérieur du lieu de travail.

Un soutien de base peut prendre la forme de programmes d'éducation en milieu de travail pour informer les employés sur l'importance d'une activité physique régulière et de bulletins pour conseiller les employés sur les types d'aides disponibles de la part de l'employeur. Une assistance plus importante peut comprendre des programmes de santé et de bien-être au sein du lieu de travail, incluant des éléments tels qu'un club de marche à l'heure du dîner, une salle de gymnastique sur le lieu de travail, des cours de yoga, et des équipes sportives récréatives au sein de l'entreprise. Si des espaces appropriés ne sont pas disponibles sur le lieu de travail, les entreprises et les organismes peuvent offrir d'autres appuis comme les heures de travail à la carte pour profiter des occasions d'activités physiques en dehors du travail ou des partenariats avec des clubs sportifs locaux et des clubs de gymnastique, et pour inciter les employés à y participer ils peuvent prendre une partie des coûts à leur charge.

Chaque solution proposée sur le lieu de travail sera propre à l'entreprise selon sa taille et sa structure. En conséquence, les programmes de bien-être sur le lieu de travail devraient être conçus après une évaluation initiale des besoins des employés, de l'évaluation des ressources et des possibilités offertes au sein de l'organisme et des environs de la communauté. Les programmes de mieux-être en milieu de travail doivent être mis sur pied de façon à développer ou à améliorer la littératie physique. Des efforts concertés et des programmes proactifs permettraient de diminuer les accidents et les problèmes liés aux mouvements répétitifs au travail.



## 6

UN ENVIRONNEMENT  
BÂTI

L'environnement bâti est composé d'édifices, de parcs, de rues et autres infrastructures que l'on voit tous les jours. Selon le design, l'environnement bâti peut soit encourager l'activité physique ou la décourager.

L'environnement dans lequel nous vivons à un très grand impact sur l'activité physique et le maintien de la littératie physique.

Par exemple, des études ont démontré que les personnes vivant dans des collectivités à forte densité résidentielle d'apparence agréable avec des rues bien connectées, des réseaux routiers et une utilisation mixte de l'espace (par exemple des magasins à distance de marche de leur domicile) sont plus actives que les personnes qui demeurent dans des communautés conçues pour se déplacer en auto.

Sans grande surprise, la proximité des installations de loisirs est aussi associée à un niveau plus élevé d'activité physique.

À la lumière de cela, les recommandations pour améliorer la conception de l'environnement comprennent souvent la création de trottoirs et de pistes cyclables sécuritaires, l'amélioration de l'accès aux parcs publics et l'installation de centres de loisirs, ainsi qu'un effort mis sur l'esthétique globale des espaces public

En vue de promouvoir la littératie physique et l'activité physique, il y a la possibilité de faire de l'activité physique un produit naturel de notre environnement. En repensant nos approches dans les domaines de l'architecture, la conception urbaine, le transport, les parcs et les espaces publics, davantage de personnes pourront atteindre un niveau d'activité quotidienne plus élevé.





# 5

## Les prochaines étapes

Comment pouvons-nous aider le maximum de personnes à développer la littératie physique et ainsi faire en sorte qu'ils la maintiennent tout au long de la vie?

On n'acquiert pas la littératie physique simplement en prenant des leçons de natation ou en allant à la salle de gymnastique. La littératie physique est un processus d'acquisition des habiletés motrices qui croissent en complexité et en diversité dans divers environnements, tout comme la connaissance, la conscience physique et la confiance. C'est un processus qui permet de faire face aux défis dans les habiletés de mouvement, le développement de la confiance et la motivation pour surmonter ces challenges.

Dans leur parcours de littératie physique, les gens suivent des voies qui sont façonnées par leur famille, l'école, le travail, l'environnement physique, et une foule d'autres facteurs. Par sa nature même, le parcours de la littératie physique transporte chaque individu à travers de multiples environnements qui englobent le domicile et la communauté. En conséquence, pour développer avec succès et soutenir la littératie physique, la communauté entière doit s'engager dans le processus.

### IL FAUT TOUTE UNE COMMUNAUTÉ

Pour promouvoir, développer et soutenir la littératie physique, nous devons commencer par établir des objectifs communs entre les partenaires clés dans les domaines de l'éducation, du sport, des loisirs et de la santé. Par l'entraide et la consultation, les différents partenaires pourront offrir des programmes qui feront une réelle différence dans le développement de la littératie physique permettant ainsi une population plus active au plan physique.

Les partenaires communautaires peuvent développer et soutenir la littératie physique en suivant un modèle d'« escalier en spirale » (figure 3). Dans ce modèle, chaque série d'étapes ne représente pas seulement le progrès en littératie physique des individus, mais aussi l'élargissement et l'intégration de relations solidaires entre les programmes individuels, les installations, les organismes et les partenaires communautaires qui contribuent au processus du développement de la littératie physique.



Dans la **figure 3**, les cinq premières étapes du développement communautaire de la littératie physique. Qu'ils soient offerts par les écoles, les clubs de sport ou les programmes récréatifs, en vue de soutenir le développement de la littératie physique, les programmes doivent :

1. Fournir des environnements plus enrichissants pour le mouvement.
2. Promouvoir un vaste développement de la participation.
3. Augmenter le répertoire des mouvements des individus.
4. Augmenter la maîtrise des mouvements du répertoire de chaque individu.across their repertoire.
5. Améliorer l'adaptabilité de chaque individu à de nouveaux mouvements.

Lorsque ces objectifs sont atteints, la spirale de développement de la littératie physique continue à augmenter à mesure que les individus atteignent les résultats suivants:

6. L'augmentation de l'auto-efficacité.
7. Des dispositions accrues pour essayer de nouvelles activités.
8. Succès grandissant dans de nouvelles activités.

Si les opportunités et les programmes d'activité physique sont conçus avec soins, coordonnés et livrés grâce à des partenariats à long terme, il en résultera une littératie physique à l'échelle communautaire avec les avantages correspondants à:

9. Un plus grand engagement et maintien des participants dans de nouvelles activités.
10. Une participation accrue de la communauté dans son ensemble.
11. Une meilleure santé pour plus d'individus.
12. Une meilleure qualité de vie pour plus d'individus.

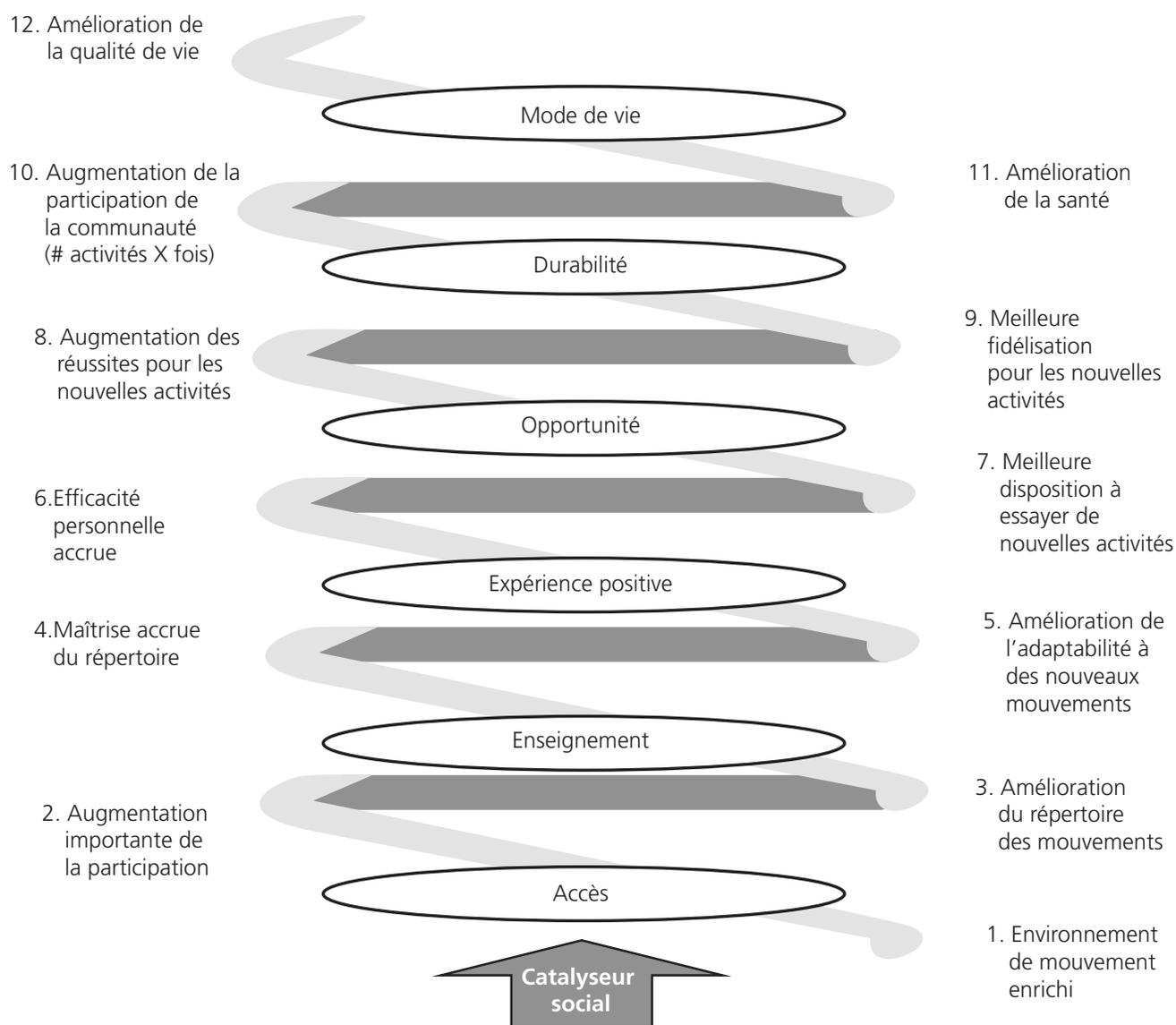
Pour que cela fonctionne, les communautés doivent offrir des programmes aux contenus appropriés et uniformes ainsi qu'un service de qualité. La qualité signifie faciliter l'exploration et le développement des capacités de mouvements dans un milieu favorable qui répond aux besoins propres des individus, quel que soit leur âge ou leur niveau actuel d'aptitude. Les responsables des programmes doivent être formés sur la littératie physique pour offrir des activités et des directives qui permettent le développement.

En plus de proposer des programmes de qualité, les collectivités devraient considérer et explorer la façon dont les partenaires communautaires peuvent travailler ensemble pour créer des occasions auxquelles chacun peut prendre part. Des espaces accessibles et des coûts abordables permettent d'accueillir des installations et des programmes pour tous les âges, cultures et habiletés. Des environnements qui soutiennent l'activité physique, qu'ils soient structurés ou non structurés, dans des infrastructures ou dans la nature, peuvent contribuer à faire de l'activité physique le « choix facile » au sein de la communauté.

Au fur et à mesure que leur littératie physique s'améliore, les individus sont plus disposés et prêts à essayer de nouvelles activités dans de nouveaux contextes. Les partenaires dans les domaines des loisirs, des sports organisés, de la santé et de l'éducation devraient se coordonner et promouvoir les possibilités de la communauté d'avoir accès à des activités diverses. Lorsque cela est possible, les opportunités devraient être intégrées dans les différentes infrastructures collectives et par les fournisseurs communautaires pour créer à la fois une plus grande utilisation de l'infrastructure et une plus grande cohérence dans la programmation.

À ce niveau des changements dans la politique et le financement pour maintenir le niveau de littératie physique et du bien-être de la communauté deviennent essentiels. Afin d'atteindre ces résultats à long terme, les partenaires communautaires devront se pencher sur les questions de programmation durable, d'accès et d'opportunités élargis. Cela nécessitera une promotion continue, de la formation et de l'investissement des partenaires communautaires. Il faudra aussi ouvrir les portes à de nombreux individus mal desservis par notre système actuel en proposant des initiatives ciblées sur le manque de sensibilisation et en créant des premières expériences accueillantes pour un plus grand nombre de participants qui peuvent se sentir exclus des programmes sportifs et récréatifs. Pensez au-delà de la programmation et cherchez comment créer un milieu qui soutient le mouvement pour tous, en tenant compte d'éléments tels que la conception et l'utilisation des environnements bâtis, les espaces ouverts, les transports, les perceptions des différents membres de la communauté et la façon de créer et maintenir l'engagement des intervenants et des partenariats publics et privés de la communauté.

Atteindre ces objectifs requiert des changements dans la façon de penser, à savoir comment le sport, les loisirs et l'activité physique sont livrés. Cela signifie un changement de paradigme pour les individus, les organismes et l'entreprise dans son ensemble.



**FIGURE 3**  
 LE MODÈLE D'ESCALIER EN SPIRALE AUTOREPRODUCTEUR  
 DU DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE  
 (crédit : Paul Jurbala)

# VIE ACTIVE : CHANGER LES PARADIGMES

Afin d'atteindre les objectifs de la littératie physique, la santé et le bien-être indiqués dans cette ressource, six paradigmes doivent changer:

## 1 De l'activité physique à la littératie physique

La première étape est d'éduquer les responsables des sports, de l'éducation, des loisirs et de l'activité physique ainsi que les fournisseurs de soins de santé à la littératie physique. Le concept holistique de la littératie physique en tant que compétence, confiance et motivation à être actif est à la fois plus large et plus puissant que l'idée d'« exercice » ou « de remise en forme ». La littératie physique est la passerelle vers l'activité physique et une meilleure qualité de vie.

Un adulte qui comprend et qui est déterminé à développer sa littératie physique est un adulte qui se soucie de son bien-être.

## 2 Du sport pour certains au sport pour tous

La recherche de l'excellence est au cœur du sport, mais l'excellence ne concerne pas seulement l'élite minoritaire.

Tout le monde peut atteindre l'excellence personnelle en améliorant certains aspects de leur vie grâce au développement d'un nouvel intérêt pour un sport ou une activité physique et en encourageant ceux autour d'eux à faire de même.

Le système sportif n'a pas évolué pour soutenir le sport pour tous, en conséquence, la participation sportive est en déclin, en raison de facteurs tels que le coût financier, l'accès limité et l'incapacité à comprendre et à répondre aux besoins de tous les Canadiens.

## 3 D'un engagement passif à actif

Les programmes de sport et de loisirs sont ouverts à ceux qui désirent et qui peuvent se permettre de participer. C'est un système passif — « si vous êtes intéressé, nous vous accepterons ». Se rapprocher d'un modèle actif d'implication signifie que tout le monde, y compris les responsables des sports et les loisirs, les éducateurs, les professionnels de la santé et les individus, se fait un devoir de continuellement recruter de nouveaux participants afin qu'ils développent la littératie physique.

Dans le développement à long terme du participant/athlète, deux stades sont appelés « Prise de conscience » et « Première participation ». Ils ont pour but de recruter des groupes marginalisés et accueillir ceux qui ne sont pas dans le système du sport et de l'activité physique.

## 4 Des solutions éprouvées aux nouvelles

Le but, en mettant l'accent sur la littératie physique, est de donner à chacun les outils nécessaires pour demeurer actif toute la vie, et en particulier développer la confiance pour essayer de nouvelles activités. Le cerveau est en changement constant tout au long de la vie (neuroplasticité) et peut apprendre de nouveaux mouvements à n'importe quel âge. En fait, un nombre croissant de recherches montre que le fait d'apprendre plus tard dans la vie, que ce soient de nouveaux mouvements, apprendre à jouer d'un instrument ou une langue étrangère, est bénéfique et protecteur. Apprendre garde le cerveau jeune.

En instaurant une culture d'apprentissage continu et une appréciation de la littératie physique, les gens peuvent jeter les bases de leur bien-être tout au long de la vie.

## 5 Des cloisonnements aux synergies

Aucune organisation et aucun palier du gouvernement ne peut provoquer le changement culturel dont la société a besoin pour soutenir l'activité physique toute la vie. Davantage de partenaires doivent œuvrer ensemble et partager la responsabilité pour développer la littératie physique au Canada. Cependant, même si chaque organisme joue un rôle, les gouvernements doivent montrer le chemin. Beaucoup d'obstacles institutionnels existants proviennent des politiques de financement. Le ministère des Sports crée des politiques pour le sport, le ministère de l'Éducation pour les écoles, le ministère de la Santé pour les hôpitaux, mais il n'y a bien sûr qu'un seul contribuable.

Reconsidérer les financements pour favoriser la collaboration entre plusieurs partenaires est une première étape essentielle pour éliminer la pensée en vase clos.

Dans les communautés, Le sport c'est pour la vie a créé un cadre pour l'engagement communautaire appelé le développement à long terme de la communauté. Ce modèle applique le « penser globalement, agir localement » aux domaines de l'activité physique, des loisirs et du sport. Le processus vise à créer une communauté inclusive, de la résilience et de la durabilité indépendamment de la structure communautaire : rurale ou urbaine, petite ou grande. Le lancement de partenariats communautaires multisectoriels à travers le Canada a connu du succès, mais il est temps d'élargir la discussion afin d'inclure les professions de la santé, y compris ceux qui travaillent avec les populations adultes.

## 6 Des soins universels à la santé universelle

Les Canadiens sont à juste titre fiers de leur système de soins de santé, notamment pour ce qui a trait au principe de l'universalité qui assure l'accès aux soins à tous les Canadiens. Toutefois, tel qu'expliqué plus tôt, ce système a jusqu'à présent traité les blessures et la maladie, plutôt que d'être proactif et promouvoir le bien-être. Alors qu'un nombre croissant de professionnels de la santé sont conscients des bienfaits de l'activité physique, et que beaucoup d'entre eux comprennent le besoin de faire de l'exercice et d'avoir une alimentation équilibrée en vue de maintenir un mode de vie sain, très peu d'entre eux sont outillés et dotés des connaissances pour renverser les mauvaises habitudes de vie.

Un changement de paradigme vers l'universalité des soins pour le bien-être ferait du système médical un allié de premier plan dans le partenariat pour un Canada plus sain. Des médecins progressistes commencent à prescrire des exercices physiques : imaginez qu'ils puissent, grâce à un partenariat, prescrire aux patients des programmes proposés par des professionnels spécialistes de l'activité, formés spécialement pour travailler avec toutes les populations. Imaginez que l'assurance maladie offre la même sorte de « ristourne pour un mode de vie sain » que les assureurs automobiles offrent aux bons conducteurs. Imaginez qu'au lieu de consulter un médecin ou une infirmière lorsque vous êtes malade, les professionnels de la littératie physique puissent vous faire un examen de santé et vous donner des conseils pour une vie saine et vous aider à trouver les programmes d'activités adéquats.

Imaginez qu'un pontage cardiaque soit vu non pas comme une réussite du système médical, mais comme un échec de la société lorsque le patient doit en bénéficier.

Imaginez que l'on accorde autant d'attention et de financement que ce qui est consacré au cancer ou à la recherche et aux soins sur la démence, pour la recherche, la formation et la programmation de l'activité physique, afin de réduire l'incidence sur certains cancers ou démences.



## CELA COMMENCE AVEC L'ENGAGEMENT

Ceux-ci peuvent paraître comme de nobles objectifs qui prendront des décennies avant d'être atteints. Toutefois, en travaillant ensemble, nos objectifs peuvent être atteints plus tôt. Pour promouvoir, développer et maintenir la littératie physique dans les collectivités canadiennes, il est essentiel d'impliquer le sport, l'éducation, les loisirs et la santé, les décideurs politiques concernés et les législateurs en tant que partenaires investissent dès le départ.

Afin de créer des occasions efficaces de faire avancer la littératie physique, les collectivités peuvent commencer à former une équipe de direction constituée de champions de littératie physique émanant du sport, des loisirs, de l'éducation et de la santé. Lorsque c'est possible, les équipes d'animation devraient aussi inclure des membres du gouvernement local et d'autres partenaires communautaires clés. Dans la mise en route, les étapes suivantes sont recommandées:

- 1 Identification des champions potentiels dotés de la littératie physique en sport, loisirs, éducation, santé, gouvernement local et autres partenaires communautaires clés.
- 2 Faire un bref exposé à ces champions potentiels.
- 3 Définir les initiatives de littératie physique dans d'autres communautés et consulter leurs dirigeants.
- 4 Inviter des dirigeants d'autres initiatives communautaires à parler dans votre communauté et faire des propositions quant à la façon de faire progresser la littératie physique au niveau local.
- 5 Organiser un atelier de littératie physique dans votre communauté pour les parents, les intervenants ou les organismes communautaires partenaires potentiels.
- 6 Soutenir la création d'un conseil de la littératie physique pour faire progresser la littératie physique dans votre collectivité.

Les initiatives de littératie physique communautaires réussies garantissent que tous les intervenants et les partenaires concernés participent aux négociations. La première étape clé est le dialogue, en convoquant les partenaires de chaque communauté pour discuter de ce que nous devons faire pour créer un Canada où tout le monde comprend le concept de durabilité.

## UN FUTUR DOTÉ DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

Ce document traite d'un problème urgent de santé publique au Canada. Avec une tendance à l'obésité, à l'inactivité et à la sédentarité chez les Canadiens de tous âges, la santé de la nation est en péril. Ce document présentait la vision d'un Canada de demain caractérisé par la littératie physique et la santé, mais des actions décisives de la part de toutes les parties prenantes seront nécessaires.

Grâce à la promotion et au développement de la littératie physique, il est possible d'imaginer un Canada qui ne soit pas caractérisé par les maladies chroniques et la sédentarité, mais plutôt par l'activité physique et les saines habitudes de vie, et ce, à grande échelle. Dans ce futur idéal, les Canadiens développent la littératie physique dès le plus jeune âge, et la maintiennent tout au long de leur vie. Grâce à la littératie physique et en restant actif

à tout âge, les Canadiens prennent plaisir à améliorer leur résistance aux blessures et à la maladie et jouissent d'une meilleure qualité de vie à travers les nombreuses transitions que la vie apporte.

La littératie physique est la clé du bien-être et de la prospérité du Canada. La développer est le travail de chaque personne se souciant de la santé et du bien-être de notre pays. C'est une tâche pour une nouvelle génération de professionnels, de décideurs et d'organismes qui servent les intérêts du sport, des loisirs, de l'éducation et de la santé. En œuvrant ensemble, nous pouvons aider chaque Canadien à devenir délibérément durable.



# 6



## Apprenez-en davantage

Au Canada, de nombreux organismes et agences travaillent directement à l'élaboration et à la prestation du sport communautaire, des loisirs et des programmes d'activité physique pour les jeunes, les adultes et les participants plus âgés. Des dizaines d'organismes et de groupes s'impliquent pour offrir des services en santé et en éducation qui soutiennent directement ou indirectement les modes de vie actifs. Certains des principaux organismes sont énumérés ci-dessous. Nous vous encourageons à en apprendre davantage en visitant ces groupes et ces agences en ligne :

### **COALITION D'UNE VIE ACTIVE POUR LES AÎNÉ(E)S**

[www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

La Coalition de vie active des aîné(e)s (CVAA) s'emploie à promouvoir une société où les aîné(e)s Canadiens mènent une vie active qui contribue à leur bien-être général.

### **CENTRE CANADIEN D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL**

[www.ccohs.ca](http://www.ccohs.ca)

### **ASSOCIATION CANADIENNE DES PARCS ET DES LOISIRS**

[www.cpra.ca](http://www.cpra.ca)

### **L'ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE**

[www.cpha.ca/fr/default.aspx](http://www.cpha.ca/fr/default.aspx)

Fondée en 1910 l'Association canadienne de santé publique (ACSP) est la voix indépendante pour la santé publique au Canada, avec des liens vers la communauté internationale. En tant que seul organisme non gouvernemental canadien qui se concentre exclusivement sur la santé publique, l'ACSP est particulièrement bien placé pour conseiller les décideurs sur la réforme du système de santé publique et pour guider

les initiatives pour aider à préserver la santé individuelle et collective au Canada et dans le monde.

### **LE SPORT C'EST POUR LA VIE**

[www.sportpourelavie.ca](http://www.sportpourelavie.ca)

### **L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIR THÉRAPEUTIQUE**

[www.canadian-tr.org](http://www.canadian-tr.org)

L'Association Canadienne de Loisir Thérapeutique (ACLT) est une association nationale de praticiens dans le domaine du loisir thérapeutique. Sa mission est de plaider en faveur des membres de sa profession et de sensibiliser le public aux loisirs thérapeutiques en développant et promouvant l'adoption et la mise en œuvre de normes professionnelles pour la prestation de services de loisirs thérapeutiques.

### **CARP**

[www.carp.ca](http://www.carp.ca)

CARP (anciennement l'Association canadienne des retraités), est un organisme national non partisan, à but non lucratif qui prône le changement social qui souhaite apporter la sécurité financière, l'accès équitable aux soins de santé et la non-discrimination. CARP entretient

une société dans laquelle chacun peut vivre une vie active, indépendante et porteuse de sens en vieillissant.

### **LES SPÉCIALISTES DE LA MÉDECINE DU TRAVAIL DU CANADA**

[www.omsoc.org](http://www.omsoc.org)

La mission des spécialistes en médecine du travail du Canada est de promouvoir et d'améliorer la pratique de la spécialité de la médecine du travail au Canada, spécialité reconnue par le Collège royal des médecins et des chirurgiens du Canada, pour promouvoir et soutenir le développement professionnel continu des spécialistes par le truchement de l'accréditation d'activités de formation médicale continue, et d'agir comme la voix canadienne pour cette spécialité.

### **PARTICIPACTION**

[www.participaction.com](http://www.participaction.com)



# RÉFÉRENCES

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., ... & Gardner, A. W. (2006). L'activité physique est étroitement liée à la qualité de vie des adultes plus âgés. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 37.
- Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE, et al. (2013). Des recommandations fondées sur des données probantes pour une absorption optimale des protéines alimentaires chez les personnes âgées : un document de synthèse émanant du groupe d'étude PROT-AGE. *J Am Med Dir Assoc*. 2013;14:542-59
- Bherer, L., Erickson, K., & Liu-Ambrose, T. (2013). Un examen sur les effets de l'activité physique et de l'exercice sur les fonctions cognitives et les fonctions cérébrales chez les personnes âgées. *Journal of Aging Research* 2013: 1-8
- Biedeweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., & Phelan, E. A. (2014). Comprendre les incitatifs et les obstacles que rencontrent les personnes âgées pour participer à des programmes organisés qui cautionnent les habitudes de faire de l'exercice. *Journal of Primary Prevention*, 35(1), 1-11.
- Blumenthal et al. (2007). L'exercice et la pharmacothérapie dans le traitement du trouble dépressif majeur. *Psychosomatic Medicine*, 69(7): 587-596
- Bolanzadeh et al. (2015). L'entraînement contre résistance et l'évolution des lésions de la substance blanche chez les femmes âgées : Une analyse exploratoire d'un essai clinique comparatif aléatoire sur 12 mois. *J A Geriatr Soc*. Oct;63(10):2052-2060
- Bourbeau, J. & Nault, D. (2009). Bien vivre avec la BPCO: Un plan d'action pour la vie. Le Centre universitaire de santé McGill.
- Bridge, M. W., & Toms, M. R. (2013). Le débat sur la méthode d'échantillonnage ou de spécialisation : Une analyse rétrospective de la participation au sport chez les adolescents au Royaume-Uni. *Journal of Sports Sciences*, 31(1), 87-96.
- Brinke L.F., Bolanzadeh N., Nagamatsu L.S., Hsu C.L. Davis J.C. Miran-Khan K., Liu-Ambrose T. (2015) L'exercice aérobique augmente le volume de l'hippocampe chez les femmes ayant une déficience cognitive légère probable : un essai clinique comparatif aléatoire sur 6 mois. *Br J Sports Med* 49:248-254.
- Brovold T, Skelton DA, Sylliaas H, Mowe M, Bergland A (2014). Le lien entre la qualité de vie liée à la santé, la condition physique et l'activité physique chez les personnes âgées récemment sorties de l'hôpital. *Journal of Aging and Physical Activity* [2014, 22(3):405-413]
- Buchman, A. S., Boyle, P. A., Yu, L., Shah, R. C., Wilson, R. S., & Bennett, D. A. (2012). L'activité physique quotidienne totale et le risque de la maladie d'Alzheimer et le déclin cognitif chez les personnes âgées. *Neurology*, 78(17), 1323-1329.
- Buford, T. W., Anton, S. D., Clark, D. J., Higgins, T. J., & Cooke, M. B. (2014). Optimiser les bienfaits de l'exercice sur la fonction physique chez les personnes âgées. *PM&R*, 6(6), 528-543.
- Bean, J. F., Vora, A., & Frontera, W. R. (2004). Les bienfaits de l'exercice pour les personnes âgées vivant dans la communauté. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 31-42.
- Cadzow, R. B., Vest, B. M., Craig, M., Rowe, J. S., & Kahn, L. S. (2014). « Bien vivre avec le diabète » : L'évaluation d'un programme pilote visant à promouvoir la prévention du diabète et l'autogestion dans une Communauté médicalement défavorisée. *Diabetes Spectrum*, 27(4), 246-255.
- Casaburi, R., Porszasz, J., Burns, M. R., Carithers, E. R., Chang, R. S., & Cooper, C. B. (1997). Les avantages physiologiques de l'entraînement physique dans la réadaptation des patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique sévère. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 155(5), 1541-1551.
- Chong, C. S., Tsunaka, M., & Chan, E. P. (2011). Les effets du yoga sur la gestion du stress chez les adultes en santé : une revue systématique. *Alternative therapies in health and medicine*, 17(1), 32.
- Ciairano, S., Liubicich, M. E., & Rabaglietti, E. (2010). Les effets d'un programme d'activité physique sur le bien-être psychologique des personnes âgées dans un établissement de soins : Une étude expérimentale. *Ageing and Society*, 30(04), 609-626.
- Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J., & Tremblay, M. S. (2011). L'activité physique des enfants et des jeunes canadiens : les résultats de l'accélérométrie par Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007 à 2009.
- Cramp, F., & Byron-Daniel, J. (2012). Exercices pour la gestion de la fatigue liée au cancer chez les adultes. *The Cochrane Library*.
- Cuthbertson D, Smith K, Babraj J, et al. Des déficits de signalisation des anabolisants sont à la base de la résistance des acides aminés et se traduisent en perte de la masse musculaire et du vieillissement musculaire. *FASEB J*. 2005; 19:422-4
- Decady Y, and Greenberg L. (2014). Quatre-vingt-dix ans de changements dans l'espérance de vie. Coup d'œil sur la santé. *Juillet. Statistique Canada Catalogue no. 82-624-X*.
- Drummond MJ, Dreyer HC, Pennings B, et al. Les protéines anabolisantes du muscle squelettique réagissent aux exercices contre résistance et les acides aminés essentiels retardent le vieillissement. *J App Phys* 2008; 104(5):1452-61
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., ... & Diener, E. (2005). L'activité physique améliore la qualité de la vie à long terme chez les adultes plus âgés : l'efficacité, l'estime et les influences affectives. *Annals of Behavioral Medicine*, 30(2), 138-145.
- Eime, R., Harvey, J., & Payne, W. (2013). Dose-réponse de la part des femmes dont la santé est reliée à la qualité de vie ( QVLS ) et la satisfaction dans la vie à l'activité physique. *J Phys Act Health*.
- Uc, E. Y., Doerschug, K. C., Magnotta, V., Dawson, J. D., Thomsen, T. R., Kline, J. N., ... & Darling, W. G. (2014). Phase I/II essai randomisé d'exercices d'aérobie dans la maladie de Parkinson dans un milieu communautaire. *Neurology*, 83(5), 413-425.
- Estruch R. et al. (2013) Prévention primaire des maladies cardiovasculaires avec un régime méditerranéen. *N Eng J Med* (368)1279-1290
- Fisher, K. L., Harrison, E. L., Reeder, B. A., Sari, N., & Chad, K. E. (2015). La participation à l'activité physique auto-déclarée est-elle associée à une plus faible utilisation des services de santé chez les personnes âgées ? Données transversales de Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. *Journal of Aging Research*, 501, 425354.
- Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). L'activité physique et le bien-être mental chez les personnes âgées qui participent au projet mieux vieillir. *European journal of applied physiology*, 100(5), 591-602.
- Fraser-Thomas J, Côté J. (2006). Le sport chez les jeunes : Mise en œuvre des conclusions et aller de l'avant avec la recherche. *Vision athlétique : Le journal en ligne de la psychologue du sport*
- Extrait du 25 mars 2014 de <http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss3/YouthSports.htm>
- French, D. P., Olander, E. K., Chisholm, A., & Mc Sharry, J. (2014). Quelles techniques pour changer le comportement sont les plus efficaces pour augmenter l'auto-efficacité des personnes âgées et le comportement en matière d'activité physique ? Une revue systématique. *Annals of Behavioral Medicine*, 48(2), 225-234.
- Gilsoul, J., Simon, J., & Collette, F. Les fonctions d'exécution dans le vieillissement normal: L'impact sur la réserve cognitive et l'activité physique objective. Extrait de <http://hdl.handle.net/2268/182197>
- Hallage, T., Krause, M. P., Haile, L., Miculis, C. P., Nagle, E. F., Reis, R. S., & Da Silva, S. G. (2010). Les retombées de 12 semaines d'entraînement de step sur la capacité physique fonctionnelle des femmes âgées. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(8), 2261-2266.
- Hamer, M., Taylor, A., & Steptoe, A. (2006). Les retombées d'exercices d'aérobie intenses sur les réactions de la tension artérielle liée au stress : une revue systématique et une méta-analyse. *Biological psychology*, 71(2), 183-190.

Hassmen, P., Koivula, N., and Uutela, A. (2000). L'exercice physique et le bien-être psychologique : Une étude sur la population en Finlande. *La médecine préventive*, 30, 17-25.

Haubenstricker, J., & Seefeldt, V. (1986). L'acquisition des habiletés motrices pendant l'enfance. In *Physical activity and well-being* (pp. 41-92). Fichier du Centre d'information de ressources pédagogiques.

Hillman C.H., Erickson K., Kramer A.F. (2008). Soyez malin, faites faire de l'exercice à votre cœur : les effets de l'exercice sur le cerveau et la cognition. *Nature*. 9:58-65.

Horne, M., & Tierney, S. (2012). Quels sont les facteurs qui nuisent ou aident à l'adopter et adhérer à l'exercice et à l'activité physique chez les adultes plus âgés d'Asie du Sud : Une revue systématique des études qualitatives. *Preventive medicine*, 55(4), 276-284.

Jacelon, C. S. (2010). Le maintien de l'équilibre : les personnes âgées ayant des problèmes de santé chroniques, gèrent la vie dans la communauté. *Rehabilitation Nursing*, 35(1), 16-22.

Jurbala, P. (2015). Qu'est-ce que la littératie physique, réellement ? *Quest*, 67(4), 367-383.

Khan, C. M., Stephens, M. A. P., Franks, M. M., Rook, K. S., & Salem, J. K. (2013). Les influences de l'appui du conjoint et de la gestion du diabète par le biais de l'activité physique. *Health Psychology*, 32(7), 739.

King, A. C., Rejeski, W. J., & Buchner, D. M. (1998). Des interventions d'activité physique ciblant les personnes âgées : une analyse critique et les recommandations. *American journal of preventive medicine*, 15(4), 316-333.

Lieverse R, Van Someren EJW, Nielen MMA. (2011). La luminothérapie pour les patients plus âgés souffrant de troubles dépressifs majeurs non reliés aux saisons. *Archives of General Psychiatry*. 68(1):61-70.

Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., &

Lucas, W. A. (2012). Comprendre les bases du mouvement : Une méta-analyse de l'efficacité des interventions des habiletés motrices chez les enfants. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305-15.

Lopes, V. et al. «La coordination motrice comme prédicteur de l'activité physique pendant l'enfance.» *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21:663-669, 2001.

Plaider la cause de la prévention primaire : Une analyse économique des facteurs de risque au Manitoba. (2010).

Nasar, J.L. Créer des lieux qui favorisent l'activité physique: Percevoir c'est croire. San Diego, CA: Active Living Research; 2015. Consultable sur [www.activelivingresearch.org](http://www.activelivingresearch.org).

Nagamatsu LS, Handy TC, Hsu C, Voss M, Liu-Ambrose T. L'entraînement contre résistance favorise la plasticité cérébrale cognitive et fonctionnelle chez les aînés souffrant d'un trouble cognitif léger. *Arch Intern Med*. 2012;172(8):666-668.

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tennenbaum, G. (2005). L'activité physique et le bien-être psychologique à un âge avancé : Une méta-analyse sur les études d'intervention. *La psychologie et le vieillissement*, 20, 272-284.

Ostéoporose Canada (2015). Vivre bien avec l'ostéoporose.

Paddon-Jones, D., and Rasmussen, B. Recommandations sur les protéines alimentaires et la prévention de la sarcopénie. *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care*. 2009; 12(1):86-90.

Palombaro, K. M., Black, J. D., Buchbinder, R., & Jette, D. U. (2013). Efficacité de l'exercice dans la gestion de l'ostéoporose chez les femmes post-ménopausées. *Physical Therapy*, 93(8), 1021-1025.

Pang, M. Y., Eng, J. J., Dawson, A. S., & Gylfadóttir S. (2006). Des exercices d'aérobic pour améliorer la capacité d'aérobic chez les

personnes ayant subi un AVC : Une méta-analyse. *Réhabilitation clinique* 20, 97-111.

Park, C. H., Elavsky, S., & Koo, K. M. (2014). Les facteurs qui influencent l'activité physique chez les personnes âgées. *Journal of exercise rehabilitation*, 10(1), 45.

Agence de la santé publique du Canada (2011). Le diabète au Canada : Les faits et les chiffres constituent une perspective pour la contribution de la santé publique. Extrait du 31 juillet 2015 de <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/chap1-eng.php#LOO>

Rennie MJ, Selby A, Atherton P, et al. (2010). Les faits, le bruit et un vœu pieux : Le renouvellement des protéines musculaires et l'amyotrophie humaine. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 205,-9

Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Benoit, C., Levy-Milne, R., Naylor, P. J., Downs, D. S., & Warburton, D. E. (2014). L'activité physique et les habitudes sédentaires pendant 12 mois sur des échantillons de cohortes de couples sans enfant, qui attendent leur premier enfant et qui attendent leur deuxième enfant. *Journal of behavioral medicine*, 37(3), 533-542.

Scanlon-Mogel, J., & Roberto, K. (2004). Les croyances des personnes âgées à propos de l'activité physique et de l'exercice : les influences et les transitions du cycle de vie. *Quality in Ageing and Older Adults*, 5(3), 33-44.

Short KR, Vitton JL, Bigelow ML, Proctor DN, Nair KS. Les effets de l'âge et de l'entraînement physique sur tout le corps et le métabolisme de la protéine musculaire. *American Journal of Physiology*. 2004; 286: E92-101.

Smith, K. L., Carr, K., Wiseman, A., Calhoun, K., McNevin, N. H., & Weir, P. L. (2012). Les obstacles ne sont pas le facteur limitatif à la participation à l'activité physique chez les aînés canadiens. *Journal of aging research*, 2012.



Stathokostas, L., Little, R., Vandervoort, A. A., & Paterson, D. H. (2012). L'entraînement à la souplesse et la capacité fonctionnelle chez les personnes âgées : une revue systématique. *Journal of aging research*, 2012.

Telama, Risto et al. « L'activité physique de l'enfance à l'âge adulte: Une étude de suivi sur 21 ans. » *American Journal of Preventative Medicine*, 28(3): 2005.

Tieland, M., Dirks, M. L., van der Zwaluw, N., Verdijk, L. B., van de Rest, O., de Groot, L. C., & van Loon, L. J. (2012). La supplémentation protéique augmente le gain de masse musculaire au cours des exercices de résistance prolongée chez les personnes âgées en perte d'autonomie : un essai clinique contrôlé par placebo, mené à double insu après répartition aléatoire. *Journal of the American Medical Directors Association*, 13(8), 713-719.

Tricco A.C., Soobia C., Berliner S. (2013). L'efficacité et la sécurité des substances nootropiques pour les patients avec une déficience cognitive légère : une revue systématique et une méta-analyse. *Canadian Medical Association Journal*, 10:1503-12.

Uc, E. Y., Doerschug, K. C., Magnotta, V., Dawson, J. D., Thomsen, T. R., Kline, J. N., ... & Darling, W. G. (2014). Phase III essai randomisé d'exercices d'aérobic dans la maladie de Parkinson dans un milieu communautaire. *Neurology*, 83(5), 413-425.

Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis. (1996). L'activité physique et la santé : Un rapport du Directeur du Service de santé publique. Atlanta: Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis, Centres de contrôle et de prévention des maladies, Centre national pour la prévention des maladies chroniques et la promotion de la santé. Extrait de <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>.

Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis. (1996). L'activité physique et la santé : Un rapport du Directeur du Service de santé publique. Atlanta:

Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis, Centres de contrôle et de prévention des maladies, Centre national pour la prévention des maladies chroniques et la promotion de la santé.

Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis. (2006). *Votre guide pour bien vivre avec une maladie du cœur*.

Vanhees, L., Geladas, N., Hansen, D., Kouidi, E., Niebauer, J., Reiner, Ž., ... & Börjesson, M. (2012). L'importance des caractéristiques et des modalités de l'activité physique et de l'exercice dans la gestion de la santé cardiovasculaire chez les personnes présentant des facteurs de risque cardiovasculaire : recommandations de la EACPR (Partie II) *European journal of preventive cardiology*, 19(5), 1005-1033.

Van Roie, E., Delecluse, C., Coudyzer, W., Boonen, S., & Bautmans, I. (2013). L'entraînement en force musculaire à forte ou faible résistance externe chez les personnes âgées : les effets sur le volume musculaire, la force musculaire, et les caractéristiques force-temps. *Experimental gerontology*, 48(11), 1351-1361.

Wall B.T., Cermak N.M., van Loon L.J.C. (2014) Considérations de protéines alimentaires pour favoriser le vieillissement actif. *Sports Med* 44 (Suppl 2):S185-S194

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Les bienfaits de l'activité physique sur la santé : les preuves. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.

Welle S. Totterman S, Thorton C. (1996). Les effets de l'âge sur l'hypertrophie musculaire induite par l'entraînement contre résistance. *Journal of Gerontology Medical Science*, 51A:M270-75.

Witcher, C. S., Holt, N. L., Spence, J. C., & Cousins, S. O. (2007). Une étude de cas de l'activité physique chez les personnes âgées de Terre-Neuve en milieu rural, au Canada. *Journal of aging and physical activity*, 15(2), 166.

## REMERCIEMENTS

### COLLABORATEURS :

Andrea Carey  
Paul Jurbala  
Scott R. W. McRoberts  
Clayton J. Melnike  
Michelle P. Silver, PhD  
Parambir S. Keila, MD  
Carolyn Trono  
Richard Way

**RÉDACTEUR EN CHEF :** Paul Jurbala

**AUTEUR PRINCIPAL :** Jim Grove

**CONCEPTION DU DOCUMENT :** Aukusti Media Design Studio

### CRÉDITS PHOTOS :

Aboriginal Sport Recreation & Physical Activity Partners Council  
Kevin Bogetti-Smith  
Garret Elwood

**ISBN :** 978-1-927921-22-7

**DATE DE PUBLICATION :** Janvier 2017

**PUBLIÉ PAR :** La Société du sport pour la vie, 2017

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre en tout ou en partie la présente publication à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des photocopies ou des enregistrements, ou à partir d'un système de recherche documentaire, sans la permission écrite des auteurs.

**Le sport c'est pour la vie**  
[sportpourlavie.ca](http://sportpourlavie.ca)

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

**Canada**







**Le sport c'est  
pour la vie**

[sportpurlavie.ca](http://sportpurlavie.ca)