

La Charte de Toronto pour l'activité physique



POUR UN ENGAGEMENT EN FAVEUR DE LA SANTÉ PAR DES POLITIQUES ET PROGRAMMES DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La pratique régulière de l'activité physique améliore la santé et la qualité de vie, prévient les maladies, renforce la cohésion sociale, favorise la prospérité et contribue au développement durable. Les collectivités qui soutiennent l'activité physique par un ensemble de moyens, dans différents contextes et pour les citoyens de tous âges, bénéficient de ces avantages.

Cette charte est un appel à tous les pays, aux régions, aux communautés locales pour intensifier l'engagement des gouvernements et des collectivités afin de rendre la pratique de l'activité physique accessible à tous.

L'activité physique – un puissant investissement dans le capital humain

Partout dans le monde, la technologie, l'urbanisation et l'aménagement du territoire en fonction de l'automobile ont contribué à reléguer l'activité physique aux marges de la vie quotidienne. Dans la plupart des pays, les occasions d'être physiquement actif se raréfient à mesure que les habitudes de vie deviennent de plus en plus sédentaires – avec des conséquences désastreuses pour la santé, l'économie et la société.

Au plan de la santé, l'inactivité physique arrive en quatrième place parmi les principaux facteurs de risque associés aux maladies non contagieuses. Elle contribue à plus de deux millions de décès prématurés dans le monde chaque année. L'inactivité physique contribue aussi à l'accroissement de l'obésité infantile qui, en retour, augmente les risques d'obésité et autres maladies chroniques chez l'adulte. L'activité physique est bénéfique à tous les âges de la vie – même pour les aînés puisque les bénéfices de l'activité physique se font sentir rapidement : il n'est donc jamais trop tard pour commencer.

Au plan économique, on estime que l'inactivité physique est responsable de 1 à 3 % du coût des soins de santé dans les pays industrialisés et qu'elle affecte aussi lourdement les pays en développement en réduisant la productivité et l'espérance de vie en bonne santé.

Au plan du développement durable, la promotion des modes de transport alternatifs à l'automobile comme la marche, le vélo et le transport en commun, permet de réduire la pollution atmosphérique et les émissions de gaz à effet de serre. On a pu observer que ces mesures, conjuguées à un urbanisme favorable à la santé, en diminuant la dépendance à l'automobile, permettaient d'augmenter la pratique de l'activité physique – en particulier dans un contexte d'urbanisation rapide.

Les mesures qui multiplient les occasions d'être actif physiquement constituent un investissement hautement efficace pour réduire les maladies non contagieuses et améliorer la santé. Elles s'avèrent aussi rentables au plan de l'économie et du développement durable pour tous les pays.

Pourquoi une Charte pour l'activité physique?

Cette Charte pour l'activité physique est à la fois un appel à l'action et un plaidoyer pour assurer à tous les conditions permettant l'adoption d'un mode de vie actif. Les organismes et les personnes intéressées à promouvoir l'activité physique auront dans cette Charte un instrument pour influencer les décideurs aux paliers national, régional et local. Cette Charte peut aussi rassembler les acteurs du domaine de la santé, du transport, des sports et loisirs, de l'éducation, et du monde des affaires autour d'un objectif commun :

Faire de l'activité physique une priorité politique : planifier et implanter de façon intersectorielle des plans d'action et des programmes dotés d'un financement adéquat pour augmenter le niveau général d'activité physique à l'échelle planétaire.

Principes directeurs pour une approche populationnelle de promotion de l'activité physique

Les pays et les organismes qui cherchent à augmenter la pratique de l'activité physique sont invités à adopter les principes directeurs suivants, en harmonie avec les principes de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé de l'Organisation mondiale de la santé et ceux d'autres chartes internationales qui font la promotion de la santé.

1. Adopter des stratégies de promotion de l'activité physique qui soient fondées sur des données probantes et qui s'adressent autant à l'ensemble de la population qu'à des sous-groupes spécifiques.
2. Intégrer la promotion de l'activité physique à une approche fondée sur les droits de la personne qui vise à réduire les inégalités sociales notamment en matière d'accès à l'activité physique.
3. S'attaquer avec fermeté aux déterminants physiques, sociaux et environnementaux de l'inactivité physique.
4. Pour maximiser l'impact, mettre en œuvre des plans d'action multi-niveaux et multi-secteurs dans une perspective de développement durable.
5. Entreprendre des actions de plaidoyer auprès des décideurs et de la communauté en général pour obtenir un engagement politique et augmenter l'allocation de ressources.
6. Soutenir le renforcement des capacités tant sur le plan de la recherche, de la pratique et de la formation qu'au sein des systèmes de santé publique.
7. Adopter une approche qui tient compte des parcours de vie et répond aux besoins des enfants, des familles, des adultes et des aînés.
8. Tenir compte de la sensibilité culturelle et reconnaître le besoin d'adapter les stratégies d'activité physique aux diverses « réalités locales » et aux ressources disponibles.



Un cadre d'action

Cette Charte en appelle à une action concertée dans cinq domaines principaux. Cette action devrait mobiliser les gouvernements, les organismes non gouvernementaux, les associations professionnelles et d'autres institutions, non seulement du secteur de la santé mais surtout d'autres dont le champ d'action dépasse le seul domaine de la santé, sans oublier les communautés elles-mêmes.

1. METTRE EN ŒUVRE UN PLAN D'ACTION NATIONAL

Développer et diffuser un plan d'action national de promotion de l'activité physique qui en fasse une priorité sociale et de santé. Les plans nationaux devraient :

- compter sur l'apport d'un large éventail de représentants des communautés visées;
- fournir un cadre de mise en œuvre qui se décline aux paliers national, régional, provincial ou local;
- décrire les rôles que les organismes gouvernementaux, non gouvernementaux et ceux du secteur privé peuvent et doivent assumer ainsi que les actions à mener pour mettre en œuvre le plan de promotion de l'activité physique;
- afin d'assurer les meilleures chances de réussite, définir clairement la responsabilité de chacun dans l'exécution des actions planifiées. Le leadership de la planification entourant la promotion de l'activité physique pourrait être assumé par le secteur de la santé, le secteur des sports et loisirs, toute autre agence pertinente ou encore, par une coalition intersectorielle.

2. DÉVELOPPER DES PARTENARIATS D'ACTION

Les initiatives pour augmenter le niveau général d'activité physique devraient être planifiées et réalisées dans un partenariat réunissant le secteur de la santé et les autres secteurs, et ce, à de multiples niveaux. Le succès d'un partenariat repose sur :

- la synergie entre la mission, les valeurs et les activités des organismes;
- la solidarité inter-organismes qui conduit au partage d'informations et des meilleures pratiques;
- le partage des responsabilités et des ressources pour développer et mettre en œuvre des politiques et des activités.

Voici des exemples de partenariats qui contribuent à la promotion de l'activité physique :

- Des groupes de travail gouvernementaux, formés de représentants de tous les niveaux de gouvernement – national, régional et local – pour favoriser une mise en œuvre synergique des plans d'action à chacun des paliers.
- Des initiatives gouvernementales et communautaires auxquelles participent différents ministères et agences (par exemple, les secteurs du transport, de l'urbanisme, du développement économique, de l'environnement, de l'éducation, des sports, du loisir et de la santé), qui travaillent en collaboration et partagent leurs ressources en vue d'un objectif commun : promouvoir l'activité physique des populations qu'elles desservent.
- Des coalitions d'organismes non gouvernementaux formées pour revendiquer et pour promouvoir l'activité physique.
- Des rencontres nationales et régionales organisées en partenariat avec diverses agences gouvernementales ainsi qu'avec des représentants de parties prenantes, du secteur public et privé pour promouvoir des politiques et programmes.



3. RÉORIENTER LES SERVICES ET L'ALLOCATION DE RESSOURCES AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME PRIORITÉ

Dans la plupart des cas, la réussite d'une action pour rendre une population moins sédentaire exigera une réorientation des priorités en faveur de l'activité physique. La réorientation des services et des systèmes de financement vers la promotion de l'activité physique peut rapporter plusieurs bénéfices en plus de l'amélioration de la santé : amélioration de la qualité de l'air, réduction de la congestion routière, réduction des coûts et meilleure cohésion sociale. Voici quelques exemples d'action en cours dans plusieurs pays qui pourraient être reproduites ailleurs :

En santé :

- Questionnement sur le niveau d'activité physique de chaque client lors des consultations en première ligne; counseling succinct et référence à des programmes offerts dans la communauté pour les clients qui ne sont pas assez actifs physiquement.
- Pour les patients souffrant de diabète, d'arthrite, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et autres maladies chroniques, évaluation par des professionnels de la santé et de l'activité physique pour détecter toute contre-indication et offrir de conseils pour intégrer l'activité physique dans les plans de traitement et dans le suivi.
- Financement par le secteur de la santé de campagnes de promotion de l'activité physique.

En éducation :

- Systèmes d'éducation qui rendent obligatoires des cours d'éducation physique de qualité dans les écoles et intensifient la formation en éducation physique de tous les enseignants.

En transport :

- Politiques et systèmes de transport qui favorisent la marche, le vélo en donnant préséance aux investissements dans les infrastructures de transport en commun plutôt que dans le réseau routier.
- Financement par les ministères du Transport de la promotion des bénéfices du transport actif.

En urbanisme :

- Intégration dans les plans d'urbanisme de codes d'aménagement promoteurs de santé, fondés sur des données probantes, démontrant la valeur de la marche, du vélo et de l'activité physique récréative.
- Aménagements urbains qui priorisent la multiplication des occasions d'être actifs par le sport et les loisirs en facilitant l'accès aux espaces publics où tous peuvent être physiquement actifs, peu importe l'âge ou le niveau d'habileté.

En sports et loisirs :

- Poursuite de l'initiative «Sport pour tous», qui vise à augmenter la participation aux activités sportives.



4. PROPOSER DES RÈGLEMENTS ET POLITIQUES QUI SOUTIENNENT LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'expérience internationale, tant dans les pays développés que dans les pays en développement, démontre la nécessité d'un cadre stratégique et d'une réglementation conséquente pour engager à long terme les gouvernements et les grandes organisations en faveur de l'activité physique. Il faut donc des politiques de promotion de l'activité physique qui émanent d'une mobilisation intersectorielle des instances et services en santé, en transport, en éducation ainsi qu'en sports et loisirs.

Voici quelques exemples de politiques et de règlements qui vont dans ce sens :

- Des objectifs nationaux clairs en vue d'augmenter les niveaux d'activité physique de la population avec des objectifs quantifiables fixés dans un échéancier précis. Tous les secteurs peuvent partager des buts communs et définir chacun leur contribution spécifique. Par exemple, un objectif national pourrait se formuler ainsi : 'augmenter les niveaux d'activité physique chez les adultes de 25 % à 30 % d'ici 2015'.
- Des politiques d'urbanisme et des lignes directrices pour la conception d'aménagements favorisant la marche, le vélo, les transports publics, le sport et les loisirs avec un accent particulier sur l'accès et la sécurité.
- Des politiques de transport qui soutiennent les modes de transport non motorisés.
- Des politiques fiscales pour encourager la participation à une activité physique, avec des mesures incitatives telles que subventions, avantages fiscaux, déductions d'impôt, etc.
- Des politiques en milieu de travail qui soutiennent la pratique de l'activité physique.
- Des politiques en éducation qui soutiennent l'éducation physique, la création d'environnements scolaires sains et la promotion du transport actif pour se rendre à l'école.

5. ADOPTER DES APPROCHES À L'ÉCHELLE DES COMMUNAUTÉS LOCALES

La réussite d'une politique nationale de promotion de l'activité physique repose sur des campagnes d'éducation ainsi que sur des environnements qui informent, motivent et aident les collectivités à devenir plus actives. Des stratégies doivent être déployées à l'échelle de la communauté pour agir sur les déterminants comportementaux, sociaux et environnementaux.

Dans les écoles :

- Des cours d'éducation physique obligatoires et de bonne qualité.

Dans les villes et les banlieues :

- Des programmes encourageant la marche et le vélo dans les quartiers.
- Des aménagements sains qui favorisent la pratique du sport, des loisirs et de l'activité physique en facilitant l'accès aux endroits où les gens peuvent être actifs physiquement.
- Des systèmes de transport durables et efficaces qui priorisent la marche, le vélo et l'utilisation du transport en commun.

Dans les milieux de travail :

- Des programmes en milieu de travail qui encouragent et facilitent l'adoption d'un mode de vie actif par les employés et leurs familles.

Dans les services de première ligne :

- Des systèmes d'intervention et de financement qui favorisent l'activité physique au niveau des soins de première ligne.

Dans le secteur des sports et loisirs :

- Une politique de sports et loisirs qui vise une plus grande participation de la population.



Un appel à l'action

Tous ceux et celles qui sont déterminés à améliorer la santé et la qualité de vie des individus et des populations se doivent d'insister sur le rôle important de l'activité physique pour atteindre cet objectif. La **Charte de Toronto pour l'activité physique** fournit une base solide et une direction pour développer et mettre en œuvre des initiatives visant à augmenter le niveau d'activité physique des populations. Il est cependant essentiel de sensibiliser les décideurs afin d'obtenir un engagement concret et durable pour l'adoption et la mise en œuvre des principes énoncés dans la Charte pour les cinq domaines d'action, et ce, dans tous les pays.

Nous encourageons tous les intervenants intéressés à utiliser la **Charte de Toronto pour l'activité physique** comme outil de plaidoyer pour rejoindre les acteurs gouvernementaux de tous les secteurs afin d'obtenir leur engagement envers l'avancement de la pratique de l'activité physique.

L'importance de l'activité physique doit être davantage reconnue et l'action pour en faire la promotion doit être intensifiée. Nous vous encourageons à y travailler dans votre pays et dans votre région en utilisant la **Charte de Toronto pour l'activité physique**. Nous vous remercions de votre appui et vous invitons à agir dès maintenant!

Pour de plus amples renseignements au sujet de la Charte, consulter le site :
<http://www.cflri.ca/icpaph/en/index.php>

Pour participer à la consultation mondiale
présentement en cours, consulter le site :
www.french.econsultation.org.uk



Le 21 février, 2010

