



L'impact déterminant du loisir sur l'état de santé de la population

Avis du Conseil québécois du loisir

**à la Commission d'étude
sur les services de santé et les services sociaux
présidée par Monsieur Michel Clair**

Montréal, octobre 2000

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

1.0	LE CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR.....	1
1.1	<i>Une tradition en loisir</i>	1
1.2	<i>Le lien loisir-santé-organisme.....</i>	2
2.0	CE QU'ON DIT DE L'ÉTAT DE SANTÉ	4
2.1	<i>Impacts de la situation économique.....</i>	4
2.2	<i>Les jeunes.....</i>	4
2.3	<i>La sédentarité.....</i>	5
2.4	<i>Le monde du travail.....</i>	6
2.5	<i>Le monde du loisir</i>	7
2.6	<i>Les personnes âgées</i>	8
2.7	<i>L'éducation au temps libre</i>	8
3.0	LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ	10
4.0	LES RÉSEAUX DE SOUTIEN SOCIAL	12
5.0	LE MONDE DU LOISIR	14
6.0	LES MEMBRES DU CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR	23
7.0	UNE SOLUTION : PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR	24
8.0	CONCLUSION.....	25
ANNEXE	26

Loisir, développement communautaire et citoyenneté : texte de la conférence de madame Lucie Fréchette, docteure en psychologie

Bibliographie

INTRODUCTION

Il est pour l'individu, pour sa famille, pour la communauté du quartier et pour la collectivité un extraordinaire instrument de libération, de santé et d'équilibre. Loin d'être l'inversion du travail ou une évasion stérile, le loisir devient alors, et de par ses propres vertus, le temps de la découverte de soi et des autres, un temps privilégié du plaisir vécu de se sentir Homme et Homme d'ici.

Claude Charron. Le Livre vert sur le loisir, *Prendre notre temps* (extrait).

Il nous fait plaisir de porter à l'attention des membres de la Commission d'étude sur les services de santé et les services sociaux, nos réflexions sur la santé ou, plus précisément, sur l'aspect " prévention " de l'intervention en santé.

Depuis le début de ses travaux, les propos de la Commission nous semblaient exclusivement centrés sur la gestion de la crise affectant le réseau des établissements de santé et les budgets de l'État québécois. Y amener les préoccupations contenues dans le présent document nous paraissait presque hors d'ordre.

Mais au cours des derniers jours, les débats de la Commission se sont orientés vers l'aspect de la prévention, ce dont font foi les compte-rendus publics des débats de la Commission. Nous avons pris connaissance des communiqués gouvernementaux du 13, 18 et 23 octobre, intitulés respectivement : Prévenir coûte moins cher que guérir ; Il faut investir dans la prévention des problèmes psychosociaux des jeunes ; Pour une gestion préventive du système de santé.

Un discours différent et cette fois, osons-nous le croire, une volonté d'orienter les autorités concernées vers une démarche de prévention nous a incité, en dernière minute, à reprendre le bâton du pèlerin et à produire le présent avis.

Durant ces dernières heures de ce processus de consultation publique, nous espérons que le loisir retrouvera ses lettres de noblesse, au sein d'une société qui a bien besoin de redécouvrir l'*Autre richesse*¹.

¹ Thème du premier Forum québécois du loisir qui a réuni 600 intervenants à Montréal en octobre 1999.

1.0 LE CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR

1.1 Une tradition en loisir

Le Conseil québécois du loisir est porteur d'une tradition de plus de 50 ans en matière d'engagement de la société civile dans le loisir et la qualité de vie des citoyens et citoyennes du Québec.

À la fin des années 70, deux organismes étaient aux premières loges du loisir québécois : la Fédération québécoise du plein air (1972) et la Confédération des loisirs du Québec (1969). Cette dernière avait évolué à partir de la Confédération otéjiste provinciale, fondée en 1946. En 1979, le *Livre blanc sur le loisir*² incitait ces deux associations à se fondre en un seul organisme avec une corporation de services qui prit le nom de Regroupement Loisir Québec (RLQ).

Le RLQ, organisme de services administratifs, techniques et professionnels, se donna une instance qui s'occuperait de la concertation et de la représentation des organismes nationaux de loisir, ainsi que du volet loisir de sa mission. Cette instance prit différents noms au cours des années : Commission de concertation intersectorielle (1980), Commission des présidents (1988) et Conseil national du loisir associatif (1991) et Conseil québécois du loisir. En 1998, ce conseil devenait une corporation autonome, sous le même nom.

Mission : promouvoir le loisir

Le Conseil québécois du loisir a pour mission de promouvoir les bienfaits du loisir, le bénévolat et l'organisation associative du loisir. Sa mission consiste aussi à œuvrer au développement d'un loisir de qualité et à son accessibilité. Le Conseil concerte et représente les organismes nationaux de loisir. Depuis le Forum québécois du loisir en 1999, le Conseil a entrepris une concertation accrue des différents acteurs du loisir.

Le réseau du CQL rejoint la moitié de la population québécoise

Le Conseil québécois du loisir regroupe 47 organismes intervenant à l'échelle nationale au Québec : ils sont les membres³ de la corporation et les premiers partenaires du Conseil. Par extension, le CQL représente également l'ensemble du réseau composé par les effectifs de ses membres soit, environ 130 organismes régionaux, 7 000 clubs locaux, 1 035 000 membres individuels et utilisateurs réguliers de toutes les régions du Québec. Le réseau fédéré du loisir est actif dans 650 villes et municipalités. Ses activités rejoignent 3,5 millions de citoyens, soit la moitié de la population québécoise et plus de 135 000 bénévoles y oeuvrent activement. Ils consacrent leur temps libre aux loisirs des autres.

² Haut-Commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports, *On a un monde à recréer, Le livre blanc sur le loisir au Québec*, Québec, 1979, 107 pages.

³ La liste des membres du Conseil québécois du loisir figure au chapitre 6.0.

Le champ du loisir est vaste et occupe une place déterminante dans la qualité de vie de la population québécoise. Selon des données gouvernementales, les dépenses en loisir de la population québécoise auraient atteint 6,9 milliards de dollars en 1990. Pour l'année 1993, on estime que ces dépenses ont représenté 5,3 % du produit intérieur brut (PIB) québécois, ont soutenu 130 000 emplois et engendré des retombées de deux milliards de dollars pour les gouvernements québécois et canadien.

1.2 Le lien loisir-santé-organisme

Avec l'évolution même de la notion de santé depuis les années 80, le loisir s'y inscrit très bien. La définition de la santé de l'Organisation mondiale de la santé indique que c'est la capacité d'identifier et de réaliser ses aspirations, de satisfaire ses besoins, de changer et composer avec l'environnement. La santé se définit comme ce concept fort positif mettant l'accent sur les ressources personnelles ainsi que sur les capacités physiques. L'estime de soi, le développement personnel, sont des valeurs extrêmement importantes au niveau de la santé : on parlait autrefois d'hypertension, de cholestérol, de diabète, ils sont encore très importants, mais ce sont des facteurs de risques et des conditions de vie qui ont un lien avec l'estime de soi et le développement personnel déficitaire. Alors, dans une définition de la sorte que nous propose l'Organisation mondiale de la santé, on peut très bien voir le rôle du loisir pour cette optimisation de la santé que l'on souhaite.

Véronique Déry, Direction de la santé publique Montréal-Centre, Forum québécois du loisir, 1999.

Le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux affiche cette mention à propos de la contribution du milieu communautaire.

Les organismes communautaires jouent un rôle de premier plan auprès des nombreuses clientèles. La gamme des services qu'ils offrent est très variée. Ils agissent dans plusieurs domaines comme le maintien à domicile des personnes âgées, la réinsertion sociale des bénéficiaires de soins psychiatriques ou psychosociaux, la promotion de la santé. De façon générale, les organismes communautaires répondent à des besoins nouveaux et utilisent des approches nouvelles.

La documentation de la Commission d'étude sur les services de santé et les services sociaux abonde dans le même sens. Il est malheureux de constater cette vision restreinte du rôle des organismes communautaires. Même si elle qualifie d'innovatrice l'approche des organismes communautaires, la Commission Clair, tout comme le ministère, semblent limiter leur rôle à celui de complément aux services publics et privés, ces derniers étant essentiellement axés sur l'intervention curative. Nous insistons pour faire reconnaître l'étendue du rôle beaucoup plus vaste que tiennent les organismes communautaires, particulièrement au niveau de la prévention.

Le présent mémoire vise à démontrer, le plus clairement possible, l'impact concret du secteur du loisir au chapitre de la prévention. Bien qu'il ne soit pas le seul intervenant dans ce domaine, force est de constater que l'impact des interventions du secteur loisir sur la santé (mentale et physique) et l'intégration sociale, le positionne en tête du peloton des intervenants.

Dans ce geste de santé mentale et physique qu'est le loisir et que le Livre Blanc veut d'abord saluer et servir, il y a chez le plus sérieux et, disons-le, le plus sévère d'entre nous le sursaut de l'enfant que nous avons été et qu'au fond nous sommes toujours.

C'est avec une joie d'enfant que je signe aujourd'hui ce document gouvernemental.

Ce n'est pas mon travail qui s'achève, c'est celui de bien des gens et depuis bien des années. Comme d'autres sans doute, je comprends encore mal qu'on ait mis autant de temps à y arriver.

Claude Charron, Livre Blanc sur le loisir, On a un monde à récréer (extrait).

2.0 CE QU'ON DIT DE L'ÉTAT DE SANTÉ

2.1 Impacts de la situation économique

Dans *Jeunesse Québec, Plan d'action gouvernemental 1998-2001*, un document du ministère des Relations avec les citoyens et de l'Immigration on lit ceci :

L'importance du milieu familial pour favoriser un bon départ dans la vie et ainsi accroître les chances de réussite n'est plus à prouver. Les transformations de la famille et des modes de vie au cours des dernières décennies, doublées d'une restructuration en profondeur du monde du travail, ont fortement contribué à l'accroissement de la pauvreté des familles et des enfants.

[...] Les conséquences de cette pauvreté ne se mesurent pas seulement en termes de diminution de pouvoir d'achat. Elles se mesurent de plus en plus en termes d'abandons scolaires, de violence, de criminalité, de détresse psychologique, etc.

Les causes et la nature des problèmes vécus par un nombre grandissant de jeunes exigent que l'on intervienne de façon globale en mettant l'accent sur la prévention et en agissant sur :

- *le renforcement des facteurs de protection de la santé et du bien-être ;*
- *les conditions de vie favorables au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être ;*
- *la détection précoce des problèmes sociaux et de santé ;*
- *la réduction des facteurs de risque.*

2.2 Les jeunes

Voici ce que l'on peut lire dans l'introduction d'un rapport produit par Kino-Québec.⁴

Les jeunes d'aujourd'hui, comparativement à ceux d'il y a trente ans, sont 40% moins actifs et l'obésité juvénile a augmenté de 50 %. Particulièrement au début de l'adolescence, un nombre important de jeunes diminuent significativement leur niveau de pratique ou pire, délaissent complètement l'activité physique.

Les études sont claires : ce phénomène aura des conséquences sur la santé de nos futurs adultes. La tendance doit être freinée avant qu'elle ne devienne alarmante.

⁴ *Les jeunes et l'activité physique, Situation préoccupante ou alarmante ?*, Ministère des affaires municipales, Kino-Québec, 1998, ISBN : 2-550-33315-2.

Depuis plusieurs années, le désengagement des jeunes de l'activité physique revêt une importance telle qu'il préoccupe des chercheurs du monde entier. Leurs travaux ont mené à diverses recommandations, dont celles-ci :

- tous les adolescents doivent être physiquement actifs pendant un minimum de 30 minutes, sur une base quotidienne ou presque ;
- en plus de l'adoption d'un mode de vie actif sur une base quotidienne, les adolescents doivent participer à trois séances d'entraînement physique par semaine, d'une durée d'au moins 20 minutes, à une intensité variant de modérée à intense.

À ces deux recommandations, nous considérons important d'en relever une troisième, soumise par Kino-Québec, la Fédération québécoise du sport étudiant et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec et qui se lit comme suit :

- L'objectif ultime visé par le jeune et l'intervenant lors des séances d'activités physiques doit être la recherche du PLAISIR et de la SATISFACTION. En effet, le plaisir d'être actif, de jouer, d'aller au bout de soi et de ses capacités et la satisfaction ressentie après la réalisation d'une activité, d'un geste bien exécuté, d'une participation au sein d'une équipe sont les bases fondamentales qui permettront l'apprentissage et, surtout, le maintien du comportement et ce, peu importe le type d'activités physiques pratiquées.

Ces propos font ressortir l'importance de l'approche récréative, dont la satisfaction et le plaisir sont des composantes essentielles.

2.3 La sédentarité

Un mot qui, dans la réalité, signifie souvent isolement, perte d'identité et traduit parfois une baisse de l'estime de soi et une dévalorisation personnelle. La sédentarité prolongée a facilement comme conséquences l'ankylose et le développement de problèmes psychosomatiques divers.

À ce sujet, depuis l'automne 1997, Kino-Québec s'est entouré d'un groupe d'experts québécois de renommée internationale et œuvrant dans des domaines liés à la problématique de l'activité physique et de la santé. En 1999, ce " comité scientifique " produisait son premier rapport⁵, dont le Conseil québécois du loisir a endossé les conclusions, et où nous pouvions lire : « C'est bien connu : l'activité physique a un effet bénéfique pour la santé. Mais les connaissances ont évolué énormément en cette matière au cours des dernières années. On a donc senti le besoin de faire le point ». (Claude Bouchard, Ph. D., professeur titulaire au Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval).

⁵ *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Premier avis du Comité scientifique de Kino-Québec présidé par M.Claude Bouchard, Ph.D., 1999.

Cet avis fait état de nombreuses données expérimentales, cliniques et épidémiologiques et permet de saisir le lien entre la santé et l'activité physique. Ces données indiquent clairement que la pratique régulière d'activités physiques a un effet préventif et curatif sur plusieurs maladies du système cardiovasculaire, sur l'obésité, le diabète et le cancer du côlon, tous de graves problèmes de santé qui affectent une très grande partie de la population.

Le comité scientifique de Kino-Québec s'est penché sur la question de la " quantité " d'activité physique nécessaire pour obtenir des bénéfices pour la santé. Il tire les conclusions suivantes :

- plus la personne est active, meilleure sera sa santé ;
- il ne semble pas y avoir de seuil au-dessous duquel l'activité physique n'aurait pas d'effet positif sur la santé ;
- en augmentant, même faiblement, son activité physique, une personne sédentaire peut récolter des bénéfices importants sur le plan de la santé ;
- en valeur absolue, une augmentation donnée de l'activité physique a un effet plus marqué pour une personne sédentaire ou peu active que pour une personne active.

Il ne faut donc plus prétendre, comme on a eu tendance à le faire jusqu'à maintenant, qu'il n'y a presque pas d'avantages à s'entraîner, si l'on ne franchit pas un seuil passablement élevé, d'activité physique. On doit au contraire souligner que même une petite augmentation de l'activité physique s'accompagne d'importants bénéfices sur le plan de la santé. Un peu, c'est déjà beaucoup !

En plus de données sur l'importance et l'impact de l'activité physique sur l'état de santé, le rapport du comité scientifique présente diverses perspectives d'animation sociale qui permettent d'évaluer l'environnement d'une personne et d'identifier des moyens pour adapter une formule propre à son état.

Un peuple actif est un peuple en meilleure santé. Comme les personnes actives risquent moins d'être atteintes de maladies graves très répandues dans la population et comme les personnes peu actives qui entreprennent un programme d'activités physiques réduisent le risque d'être atteintes de ces maladies et d'en mourir prématurément, on peut facilement conclure que toute augmentation de l'activité physique de la population se traduit indubitablement par une diminution des besoins et des coûts en matière de soins de santé.

2.4 Le monde du travail

Dans la société actuelle, essentiellement orientée sur la consommation et le travail, les problématiques de santé sont en voie de prendre des proportions alarmantes si l'on se fie aux données les plus récentes.

Au cours des trente dernières années, le monde du travail a grandement changé. L'arrivée de la robotique, de la télématique et de l'informatique ont eu pour effet de clouer à une chaise une majorité de travailleurs. Comme le soulignait, lors d'une conférence en août dernier, le docteur Art Quinney, porte-parole du Conseil canadien pour la santé et la vie active au travail, « L'être humain n'a pas évolué pour passer autant de temps en position assise. Le stress, les ordinateurs, les contraintes familiales et les charges du travail toujours plus grandes ont fait en sorte que les Canadiens restent nerveusement assis toute la journée à leurs bureaux à pitonner sur des claviers. Il est temps de renverser la vapeur. » Parlant aux employeurs, il proclamait « Si tous les employeurs canadiens faisaient de l'activité physique une priorité, le taux d'absentéisme, le stress, les accidents en milieu de travail et les demandes de prestations diminueraient considérablement. Le moral, la productivité et la satisfaction au travail seraient à la hausse ». On pouvait d'ailleurs lire dans l'édition du 7 octobre 2000 du journal *Les Affaires* :

Le symbole le plus visible de la mauvaise santé des travailleurs est l'absentéisme. Il a augmenté de 35% dans les entreprises québécoises l'an dernier, selon la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail de l'Université Laval.

On y indiquait également que :

Préoccupés, les travailleurs davantage soumis à la pression deviennent moins productifs, moins efficaces, moins motivés. Cela indique à quel point l'absentéisme est loin d'être le seul symptôme des problèmes de santé mentale dans une organisation.

Par rapport au reste du Canada, le Québec se situe au 4^e rang pour le niveau d'inactivité physique avec un taux de 68%, battant Terre-Neuve qui a 73% (plus haut taux) mais, loin derrière le Yukon avec 51% (taux le plus bas).

2.5 Le monde du loisir

Les associations de loisirs existaient bien avant que l'État ne s'occupe de loisirs et de temps libre. Elles tirent leur origine d'une mise en commun spontanée des passions de personnes qui, souvent bénévolement, s'organisent, partagent des connaissances et rendent accessibles des activités de qualité. De 1946 à 1980, le loisir s'est transformé en droit et en service social, appuyé en cela par le *Livre blanc sur le loisir* de 1979, pierre d'assise de programmes et d'investissements qui ont remarquablement rehaussé la qualité de vie de la population du Québec.

L'exemple suivant incite à la réflexion sur les impacts de cette période où l'État participait activement à la promotion des loisirs et des sports et investissait dans le développement et la démocratisation de ces activités. Le Grand Tour est une randonnée cycliste qui exige des participants une moyenne journalière de 100 kilomètres à vélo. Lors de la dernière édition de cet événement, plus de 80% du millier de participants(tes) étaient âgés de plus de 35 ans alors que les moins de trente ans étaient

quasi absents. La participation de ces citoyens(nes) en santé et soucieux de le rester serait-elle le résultat de cette époque de sensibilisation aux pratiques de loisir ?

Le milieu du loisir associatif et ses partenaires se sentent confrontés à un double défi : celui de remettre à l'avant-scène les valeurs du loisir, toujours actuelles, et de ne pas se laisser abattre par des analyses qui ne tiennent compte que de la rentabilité économique. La croissance de l'inactivité et du désœuvrement inquiète sérieusement le milieu du loisir : cela devrait aussi inquiéter l'État.

2.6 Les personnes âgées

Le vieillissement de la population amène l'accroissement des besoins des personnes vivant à domicile, en réseau " non institutionnel " ou en hébergement de soins de longue durée. Pour cette catégorie de personnes, les loisirs contribuent à augmenter ou à maintenir l'autonomie. Il s'agit d'une composante essentielle à leur qualité de vie. Nous assistons présentement à un " alourdissement " des clientèles en centres d'hébergement et notamment, à une augmentation du nombre de personnes atteintes de déficits cognitifs. Nous devons donc adapter les loisirs qui leur sont destinés de façon à répondre plus adéquatement aux besoins de cette clientèle. Ainsi, les établissements sont sollicités pour s'ouvrir à la communauté : ce phénomène a pour nom " insertion sociale " ou " intégration communautaire ". Il importe de reconnaître que les valeurs véhiculées par le loisir et les bienfaits qu'il procure sont un élément majeur pour le maintien d'une société en santé.

2.7 L'éducation au temps libre

Les jeunes ont peu de moyens de connaître ce qui est à leur disposition en matière de loisir. L'école, leur milieu de vie premier, ne remplit pas cette fonction. Et c'est précisément durant la période scolaire qu'une intervention de moyenne à longue durée peut avoir un impact sur les comportements des jeunes.

C'est aussi à l'école que l'on pourrait s'initier au loisir et apprendre à utiliser positivement son temps loisir. Comment s'éduque-t-on au temps libre et au loisir afin qu'il soit une véritable occasion de développement ? C'est l'école qui est la mieux placée pour répondre à cette question puisque tout le monde y va.

L'importance de cette démarche d'apprentissage a été présentée par Joffre Dumazedier de la façon suivante :

Le loisir est le temps déjà le plus long et le plus attractif dès l'âge de l'enfance. Il en sera probablement de plus en plus la même chose pour l'âge adulte, selon toutes les tendances observées. Rien n'est donc plus important que de préparer longuement au désir et à la capacité de s'autoformer, selon des méthodes appropriées à l'emploi critique et inventif de ce temps libre en relation avec les problèmes des temps contraints du travail professionnel et familial ainsi que des temps socialement engagés nécessaires à la participation démocratiques aux institutions.

Madeleine Gauthier affirme que la pratique du loisir est très importante durant la période de l'adolescence :

L'adolescence constituerait une période d'expérimentation. C'est entre 20 et 24 ans qu'on verrait s'affirmer les goûts et les pratiques qui ont des chances de se maintenir pendant la vie active.

Les jeunes déjà engagés dans des organismes soulèvent le manque d'appui pour trouver les ressources et les programmes dont leurs organismes pourraient bénéficier.

L'activité physique et les loisirs peuvent venir en aide aux jeunes à risque en rehaussant leur estime de soi, en leur fournissant des modèles de comportement positifs, en leur enseignant le travail en équipe et des aptitudes sociales, en favorisant la confiance en soi, en inculquant un sentiment d'appartenance, en réduisant les facteurs de risque de maladie, en confiant aux jeunes des tâches constructives, en leur procurant des moyens de soulager le stress, en préconisant des valeurs morales positives, en leur permettant d'acquérir des compétences cognitives, des qualités de chef et une dynamique de la vie, en créant des occasions d'intégration raciale, en les sensibilisant aux différentes cultures, en leur donnant le sens de la communauté, en encourageant l'appui familial et en favorisant le mieux-être des jeunes à risque. (L'activité physique réduit-elle les risques chez les jeunes canadiens ?, 1995)

La réussite scolaire des élèves s'associe positivement à la diversité de leurs loisirs dans le domaine socioculturel et celui de l'activité physique et sportive. (En vacances et à l'école. (Les loisirs des élèves du secondaire, 1994)

Considérant l'importance de la diversité des loisirs, dont l'activité physique, dans la réussite scolaire des élèves et la persévérance aux études, l'augmentation du temps consacré à la pratique d'activités physiques et à un mode de vie actif devraient faire l'objet de mesures concrètes. Et comme l'école est le premier milieu de vie des jeunes, il importe d'investir pour augmenter les ressources en loisir mises à la disposition des jeunes. Il faut donner une importance accrue aux activités parascolaires. Il faut établir des ponts entre les ressources du milieu scolaire, du milieu municipal, de la santé et du milieu associatif qui sont un même milieu de vie pour les jeunes. Ceux-ci vivent à la fois dans l'école, dans la ville et dans la société civile et font appel aux ressources en santé qui les entourent.

3.0 LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

Qu'est-ce qui fait qu'une personne est en bonne santé ?

Avant de passer aux solutions, il nous apparaissait important de présenter les déterminants de la santé d'une population, déterminants retenus par l'ensemble des chercheurs du domaine de la santé et adoptés en septembre 1994, lors de la Conférence des ministres de la Santé, à Halifax en Nouvelle-Écosse.

Sur l'importance d'intervenir pour améliorer la santé publique, il faut comprendre que la question de la santé est plus vaste que les seuls soins de santé. Une approche d'amélioration de la santé de la population diffère des approches traditionnelles, axées sur les soins médicaux et les soins de santé : la stratégie d'amélioration de la santé s'intéresse à tous les déterminants de la santé en tenant compte de l'ensemble de la population, alors que l'approche traditionnelle met l'accent sur les facteurs de risque et les éléments cliniques particuliers aux diverses maladies tout en ne s'adressant qu'à une personne à la fois.

L'investissement dans une approche axée sur l'amélioration de la santé de la population offre des avantages de trois ordres : il accroît la prospérité ; il réduit les dépenses relatives à la santé et aux problèmes sociaux en permettant une réorientation des investissements dans les nouvelles technologies ; il assure la stabilité sociale générale et le bien-être global de la collectivité.

Les déterminants de la santé retenus à ce jour sont au nombre de neuf soit :

- **Revenu et situation sociale** : c'est le déterminant le plus important. Un grand nombre d'études démontrent que la santé s'améliore en proportion du revenu. Dans une société où les richesses sont équitablement partagées les populations sont plus saines.
- **Réseau de soutien social** : le soutien offert par la famille, les amis et la collectivité est lié à une meilleure santé. Les relations sociales exercent également un effet positif important sur l'état de santé.
- **Niveau d'instruction** : il n'est plus à démontrer que plus son niveau d'instruction est élevé, plus une personne jouit d'une bonne santé, plus elle perçoit son état de santé de façon positive et plus elle acquiert un meilleur contrôle sur sa vie.
- **Emploi et conditions de travail** : ceux et celles qui exercent plus de contrôle sur leurs conditions de travail et qui sont moins exposés au stress lié à l'emploi jouissent d'une meilleure santé. Les risques professionnels et les accidents de travail sont d'importantes causes de problèmes de santé. Le chômage, enfin, est associé à une détérioration de la santé.

- **Environnement** : la qualité de l'air, de l'eau et du sol sont des aspects physiques naturels déterminants pour la santé. Des facteurs tels que le logement, la sécurité en milieu de travail ou l'aménagement de la collectivité et du réseau routier exercent également une profonde influence.
- **Patrimoine biologique et génétique** : le fonctionnement des divers systèmes de l'organisme et le processus de développement et de vieillissement sont des déterminants fondamentaux de la santé.
- **Habitudes de vie et aptitudes d'adaptation** : les environnements sociaux qui encouragent et appuient les bonnes décisions en matière de santé et les modes de vie sains, de même que les connaissances, les intentions et les aptitudes d'adaptation qui favorisent l'adoption de comportements sains, sont des déterminants clés de la santé.
- **Développement sain dans l'enfance** : la période prénatale et la petite enfance peuvent avoir des effets très puissants sur la vie, le bien-être et les compétences de la personne. Il est par exemple de plus en plus évident que l'insuffisance de poids à la naissance est liée à l'apparition de divers problèmes sanitaires et sociaux au cours de la vie. Si l'on considère le revenu de la mère, à chaque nouvel échelon de revenu, le poids moyen du nouveau-né augmente.
- **Services de santé** : surtout ceux qui visent à maintenir et à promouvoir la santé ou à prévenir la maladie.

Chacun des facteurs décrits plus haut est important en lui-même, mais tous sont interreliés. Il faut donc en arriver à offrir à la population un environnement social, économique et physique qui limite les conditions de stress. Il faut aussi favoriser des approches socialisantes. Les loisirs et les organismes de la société civile sont de précieux instruments en ce sens. Ils contribuent à la majorité de ces déterminants en plus d'avoir une valeur intrinsèque. On ne peut garantir la santé d'une population uniquement par la distribution de soins de santé.

4.0 LES RÉSEAUX DE SOUTIEN SOCIAL

À ce chapitre, nous identifions les dispositions qu'un environnement social doit posséder pour garantir le bon état de santé d'une population.

Le soutien offert par la famille, les amis et la collectivité est lié à une meilleure santé. Une vaste étude entreprise en Californie⁶ a permis de constater que plus les contacts sociaux sont nombreux, plus le risque de décès prématuré diminue. D'autres recherches appuient ces constatations. Ainsi, une autre étude américaine démontre que le manque de soutien psychologique et de vie sociale est lié à la mortalité, peu importe la cause.⁷ De même, selon une étude réalisée auprès de fonctionnaires israéliens mâles⁸, le risque d'angine de poitrine est inversement proportionnel au soutien psychologique reçu. Enfin, on sait depuis longtemps que les gens mariés vivent plus longtemps que les célibataires et que le veuvage est associé à un risque accru de maladie et de décès.⁹ Certains experts dans le domaine en concluent que les relations sociales exercent sur la santé un effet peut-être aussi important que les facteurs de risque bien connus comme le tabac, l'inactivité physique, l'obésité ou l'hypertension artérielle.¹⁰

Le soutien de la famille, des amis et des connaissances peut aider considérablement une personne à résoudre ses problèmes, à faire face à l'adversité et à garder le contrôle sur sa vie. L'environnement humain de qualité que l'on retrouve dans les associations de loisir peut jouer le même rôle. En outre, les membres d'une même famille ou les amis peuvent s'entraider pour se procurer les nécessités de base comme la nourriture et le logement, se prodiguer des soins en cas de maladie et s'encourager à adopter un nouveau mode de vie. L'attention et le respect découlant d'une relation sociale où chacun tient un rôle, le sentiment de satisfaction et de bien-être que chacun en retire semblent servir de zone tampon aux problèmes de santé.

Prenons comme exemple ce témoignage d'une dame qui, après quelques années de participation à diverses activités d'un centre communautaire de loisir, fait part au directeur de ce qui suit : « Il y a deux ans, j'étais continuellement enfermée chez-moi et craignais sortir faute d'argent. À cette époque, tout ce qui m'entourait ou m'arrivait avait une importance sans borne. Une porte qui claquait chez le voisin et je craignais la dispute. Au moindre petit sentiment de malaise, je me rendais chez un ou l'autre de mes médecins et parfois même deux plutôt qu'un pour simplement recevoir un peu d'attention sur mes malheurs. Aujourd'hui, j'ai des amis, je me sens vivre, et quand ça me pique, je me gratte ! ».

⁶ Berkman, L. and Syme, S.L. Social Networks, Host Resistance and Mortality : A Nine Year Follow-up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204, 1979.

⁷ Hanson, B.Ostergren, Social Networks, Social Support and Related Concepts : Towards A Model for Epidemiological Use. In *Social Support in health and disease*. Isacsson, S.O. ed, Almqvist & Wiksel Int., Stockholm, 1986.

⁸ Groen, J.J. et al. Epidemiological Investigation of Hypertension and ischemic heart disease with a defined segment of the adult male population of Israel. *Israel Journal of medical science*, 4(2), 177-194, 1968.

⁹ Rees, W.P. and Lutkins, S.G. Mortality and bereavement. *British medical journal*, 4 :13-16. 1967.

¹⁰ Mustard, Fraser J. and Frank, John. *The determinants of health*. Canadian Institute for advanced research publication #5, Toronto, 1991

Dans une situation où les familles se démembrent, créant un large bassin de personnes seules et de familles mono-parentales, les organismes communautaires de loisir deviennent des milieux sécurisants. À ce compte, la qualité du réseau social a un effet immunitaire sur l'individu, particulièrement lorsqu'il traverse des situations difficiles : le réseau aide à diminuer les symptômes provoqués par les difficultés d'adaptation à la suite d'un événement stressant.

Ce réseau de soutien social s'établit beaucoup plus facilement dans le domaine du loisir. Le loisir est un domaine où l'individu s'engage, non pas à partir d'un problème mais plutôt d'un intérêt. C'est souvent à ce niveau que se trouve la bougie d'allumage d'un processus de réinsertion, d'un mouvement positif de l'individu. Le lien social qui s'y crée, ouvre les portes à la création d'une relation de confiance et d'entraide réciproque. Combien d'individus ont ainsi réalisé leur plein épanouissement, ont obtenu la chance de contribuer et de tenir un rôle social actif et valorisant ? On ne peut saisir l'humain, cette bête sociale, que dans sa relation avec les autres et les loisirs, à ce chapitre, offrent d'énormes possibilités.

5.0 LE MONDE DU LOISIR

Une importance pour la société

Les loisirs et les sports sont reconnus comme de véritables écoles de vie et des véhicules de valeurs positives. Leur contribution à l'éducation, au renforcement de la cohésion sociale et à l'intégration des communautés culturelles a été maintes fois démontrée, au point d'obtenir une reconnaissance dans la *Déclaration universelle des droits de l'homme* au même titre que la santé, l'éducation et la justice.

Les plus hauts représentants actuels de l'État québécois reconnaissent l'importance du loisir.

Les loisirs constituent, sur le plan social, un élément déterminant du bien-être collectif. Instruments complémentaires de formation et de développement culturel, ils contribuent aussi à briser les cercles de l'isolement, de la violence, de la pauvreté ou du défaitisme.

(Lucien Bouchard, Premier ministre du Québec, Forum québécois du loisir, octobre 1999.)

Assurer le développement des fonctions du loisir est devenu aussi important que d'assurer la fonction santé ou la fonction éducative. Le loisir est donc devenu une fonction sociale majeure.

(François Legault, ministre d'État à l'Éducation et à la Jeunesse, Forum québécois du loisir, octobre 1999.)

Le rôle positif du loisir dans la création du tissu social et de l'identité culturelle est également reconnu. Chaque individu et chaque collectivité y trouvent un apport significatif en matière de formation, de santé physique et mentale, d'affirmation de soi, de créativité, d'engagement social, de sociabilité et de compréhension des autres citoyens.

Le Conseil supérieur de l'Éducation dans son rapport *Éduquer à la citoyenneté* a pour sa part reconnu ce rôle (p.61) :

L'apprentissage des droits, la prise de parole dans le débat ou les échanges, la conscientisation- apprendre à lire la réalité dans toutes ses dimensions et ses implications sociales pour pouvoir y réagir-, la participation sont des thèmes qui fondent à la fois l'éducation populaire et le projet d'éducation à la citoyenneté en émergence ; ils s'inscrivent dans l'action des organismes de la vie associative afin que chacun devienne capable de prendre la parole et de se faire entendre pour mieux prendre sa place dans la société. Qu'il s'agisse d'ateliers,

de conférences, de formation de bénévoles, de rencontres d'information avec des groupes cibles, les modes de fonctionnement et d'éducation privilégiés dans ce secteur d'intervention misent constamment sur la participation active et engagée de ceux et celles qu'il dessert.

Ces réflexions du Conseil recourent d'ailleurs les propos récents des deux ministres québécois assumant des responsabilités dans ce champ social important.

Ainsi, la ministre de la Culture et des Communications du Québec, madame Agnès Maltais, déclarait au Forum québécois du loisir d'octobre 1999 :

Le loisir ne fait pas que profiter de l'action des bénévoles, il la stimule. En effet, les personnes qui inscrivent à leur agenda des activités d'amateurs à caractère artistique, scientifique ou sportif sont souvent celles qui acceptent de donner leur temps à des causes humanitaires et sociales.

De son côté, le nouveau ministre responsable du Loisir, du Sport et du Plein air, monsieur Gilles Baril, indiquait en mai 2000 :

En mettant de l'avant dès maintenant un plan d'action en matière de promotion du loisir, du sport et d'un mode de vie physiquement actif, je souhaite donner un signal clair de la volonté gouvernementale de redonner à ces champs d'activités la place qui leur revient dans la société. Étant également ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux et à la Protection de la jeunesse, je suis particulièrement sensible à la valeur sociale du loisir et du sport. À cet égard, il est indéniable que le travail accompli, souvent bénévolement dans ces domaines par des milliers de citoyens et de citoyennes, contribue de manière tangible à l'amélioration de la qualité de vie de la population et constitue un important moyen d'enrayer certains problèmes.

Une importance pour l'individu

Au cours des dernières années et sur fond de crise des finances publiques, de nombreux problèmes sociaux sont apparus avec une acuité sans précédent. La progression des coûts de santé, le décrochage scolaire, la croissance de la sédentarité, l'exclusion, l'isolement, le suicide, la délinquance, tous ces problèmes ont pris des proportions alarmantes. Beaucoup de ressources ont été investies dans des programmes à caractère curatif et n'ont apporté aucune solution durable. C'était un contexte de gestion de crises successives plutôt que de modifications des comportements. Or, il faudrait rechercher un meilleur équilibre entre les investissements de nature préventive et ceux de nature curative.

À ce chapitre et sans être une panacée, le loisir et le sport pourraient avoir un apport plus significatif. Les loisirs et les sports sont, pour l'ensemble de la société québécoise, un élément déterminant du mieux-être collectif et un remarquable outil de prévention pour une société qui cherche à modifier une approche curative coûteuse et sans issue.

Le loisir a aussi un rôle d'éducation et de formation personnelle. Pour l'éminent sociologue français Joffre Dumazedier, « Le grand avantage des activités de loisir, c'est qu'elles permettent d'effectuer des choix et par la suite d'apprendre à choisir. Elles encouragent l'initiative et favorisent ainsi le développement de l'autonomie. »

Une importance pour les jeunes

Tous conviennent que le loisir, le sport et la qualité de vie sont devenus indissociables dans nos sociétés modernes. Les loisirs et les sports sont, comme l'indiquent les jeunes eux-mêmes, une composante importante de leur vie. De plus, contrairement aux générations antérieures, ceux-ci considèrent le loisir comme un droit et non comme un privilège.

... Dans un contexte où le travail est conçu comme un moyen et non comme une fin... le temps libre n'est plus perçu comme une récompense pour le labeur accompli, mais plutôt comme un droit au même titre que celui au travail, ce qui en change la nature et la perspective. Les jeunes accordent la priorité à d'autres domaines de leur vie qui n'ont rien à voir avec le travail.

(Madeleine Gauthier, docteure en sociologie de l'Observatoire des jeunes, INRS)

Une importance pour l'économie

Le loisir et le sport ont des retombées économiques considérables et constituent un grand secteur d'engagement des bénévoles. Les études gouvernementales ont démontré que les dépenses en loisir (1993) représentent 5,3% du produit intérieur brut (PIB) du Québec, maintiennent plus de 130 000 emplois et assurent des retombées fiscales de 2 milliards de dollars pour les gouvernements québécois et canadien.

Par ailleurs, il est reconnu que chaque dollar investi par le gouvernement pour soutenir les activités du milieu associatif du loisir et du sport est multiplié par neuf, en plus de mobiliser des milliers de bénévoles dont la contribution s'évalue en centaines de millions de dollars (SODEM 1991). Il est important de souligner que l'on évalue à 600 000 le nombre de bénévoles en loisir et en sport, et à plus de 3,5 millions le nombre de participants aux activités. À ces retombées directes s'ajoute une diminution importante des coûts sociaux et de la santé suite à une pratique régulière des activités.

Le loisir n'occupe pas la place qu'il mérite

Malgré le fait que la presque totalité des jeunes québécois pratiquent une ou même plusieurs activités de loisirs et de sports, ce domaine n'occupe pas la place qu'il mérite dans notre organisation sociale et politique. Une réaffirmation de la contribution et du potentiel des loisirs et des sports s'impose de toute urgence.

La diminution des sommes consenties par l'État à ce domaine illustre le peu d'importance qu'on lui accorde. Ainsi, au cours des vingt dernières années, l'investissement du gouvernement du Québec dans le développement du loisir, du sport et de l'activité physique est passé de près de 0,4% de son budget global en 1979-1980 à environ 0,1% en 1999-2000. En six ans, la responsabilité des loisirs et du sport au Québec s'est retrouvée dans cinq ministères différents, dont trois dans une seule année. Le ministère dédié au loisir est également disparu à la même période.

Ce désengagement gouvernemental du champ social du loisir et auprès des organismes de loisir a eu pour conséquences l'essoufflement et la démobilisation des bénévoles, la réduction de la quantité et de la qualité des services offerts, la perte de qualification et l'appauvrissement des conditions de travail, l'accroissement des coûts de pratique, la réduction de l'accessibilité, l'absence de programmes de développement et l'altération de la mission sociale.

Récemment, le ministre responsable du Loisir, du Sport et du Plein air et la ministre de la Culture et des Communications ont fait des efforts très appréciés. Mais ce n'est pas encore assez : il faut investir de façon plus importante en loisir tant dans le cadre des programmes existants dont ceux destinés aux organismes que par le biais d'autres préoccupations gouvernementales relatives à l'économie sociale, à l'emploi, à la culture, au tourisme et autres. Il est urgent de remettre le sujet sur la place publique et de reprendre là où le mouvement amorcé par le *Livre blanc sur le loisir* s'est malencontreusement arrêté.

S'il est vrai qu'au cours des dernières décennies, les bienfaits du loisir pour la condition physique ont semblé grandement tributaires de la pratique d'activité sportive à intensité vigoureuse, il en est autrement aujourd'hui. Il est maintenant clair que les individus qui pratiquent des activités physiques régulières, d'intensité modérée, jouissent souvent des mêmes bienfaits que ceux qui font du sport de façon intense. À ce chapitre, mentionnons la danse sociale ou le jardinage comme exemples d'activités à intensité modérée, lorsque certaines conditions sont rencontrées. Par ailleurs, on ne peut négliger les bienfaits psychologiques et sociaux associés à plusieurs activités de loisir : amélioration du réseau social, diminution des tensions quotidiennes, etc. Les nombreux avantages pour la santé, que la pratique d'activités de loisir permet d'escompter, militent en faveur d'une association des secteurs de la santé et du loisir. En nous basant sur un très grand nombre d'études, nous pouvons affirmer que le loisir est un moyen de prévenir la maladie et d'instaurer une solidarité entre les personnes et les familles d'un territoire donné. Le loisir peut être une solution fort pertinente dans un contexte social marqué par l'appauvrissement des communautés locales, la fragilisation des liens familiaux et la menace d'exclusion qui plane sur les personnes à travail précaire. Nous identifions ici des éléments qui confèrent aux organismes de loisir le potentiel de promouvoir des valeurs de santé et une occasion d'inciter les gens à s'engager au plan social. À cette fin, nous reproduisons les messages et les énoncés de soutien, extraits d'un catalogue de bienfaits du loisir, produit par l'Association canadienne des loisirs et des parcs. Ils nous semblent particulièrement appropriés à la réflexion actuelle. Ces énoncés nous apparaissent d'autant appropriés qu'ils sont soutenus par des preuves. Ce sont :

Premier message : *Les loisirs et la vie active sont essentiels à la santé personnelle, un facteur déterminant de l'état de santé*

- L'activité physique aide les gens à vivre plus longtemps : elle peut ajouter presque 2 ans à l'espérance de vie.
- L'activité physique prolonge l'indépendance des personnes âgées en réduisant la période de maladie et de déficience associées au vieillissement; elle permet aux personnes âgées de demeurer des membres vitaux de leur communauté.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et la vie active réduisent de façon importante les risques de maladie du cœur et d'accident cérébrovasculaire, qui représentent les principales causes de décès dans les pays fortement industrialisés.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique aident à combattre l'ostéoporose, une maladie qui affecte particulièrement les femmes.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique aident à combattre le diabète, la quatrième cause de décès en importance dans les pays industrialisés.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique sont des moyens éprouvés de prévenir certains cancers, notamment le cancer du côlon, du sein et de la prostate.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique préviennent et contribuent à corriger des problèmes de dos dont souffrent 25% des adultes.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique, les parcs, les arts et la culture contribuent tous à améliorer la santé mentale en réduisant le stress et la dépression et en contribuant au mieux-être émotif et psychologique.
- Les loisirs, la condition physique, le sport et l'activité physique, les parcs, les arts et la culture contribuent tous à améliorer la santé générale et le mieux-être des éléments essentiels à la qualité de vie.
- Les loisirs sont un outil thérapeutique éprouvé qu'on peut utiliser dans les hôpitaux, les cliniques et les communautés afin de contribuer au rétablissement des aptitudes physiques, sociales et mentales.

Deuxième message : *Les loisirs représentent la clé du développement équilibré de l'être humain, ils aident les gens à atteindre leur potentiel*

- Les loisirs sont essentiels au développement des enfants et des jeunes.
- Les jeux et les sports améliorent les aptitudes motrices (physiques).
- Les jeux et les sports améliorent les aptitudes sociales.
- Le jeu, les arts et les activités culturelles améliorent la créativité.
- Le jeu améliore les facultés intellectuelles et plusieurs autres aptitudes utilisées dans la vie.
- Les loisirs offrent aux adultes les possibilités d'atteindre leur plein potentiel physique, social, créatif, intellectuel et spirituel.
- Les loisirs et les activités récréatives pour adultes offrent des occasions d'apprentissage exceptionnelles dans une société où l'apprentissage qui dure toute la vie tient une place essentielle.
- Les parcs et les environnements naturels ont une signification spirituelle importante pour plusieurs. Les arts et la culture contribuent également de façon importante à l'épanouissement spirituel.

Troisième message : *Les parcs et les loisirs sont essentiels à la qualité de la vie*

- Les loisirs, le sport, les arts et la culture améliorent l'estime de soi et contribuent à développer une image positive de soi, des composantes essentielles à une vie personnelle de qualité.
- Les loisirs, les parcs, la condition physique, le sport, les arts et la culture améliorent le taux de satisfaction par rapport à la vie.
- Les loisirs, les parcs, le sport, les arts et la culture améliorent la perception de la qualité de la vie des individus, des familles et des communautés.
- Les loisirs, le sport, les arts et la culture favorisent l'épanouissement, l'acquisition d'aptitudes qui durent toute la vie et une vie autonome pour les personnes handicapées.

Quatrième message : *Les loisirs réduisent les comportements antisociaux et autodestructeurs*

- Les loisirs, le sport, les arts et la culture réduisent les comportements autodestructeurs et les activités sociales négatives chez les jeunes et représentent un antidote au tabagisme, à l'abus de drogues et d'alcool, au suicide et à la dépression.
- Les loisirs, le sport, les arts et la culture contribuent à réduire la criminalité. Cette méthode est très efficace pour contrer la criminalité chez les jeunes.
- Les loisirs, le sport, les arts et la culture peuvent réduire le racisme en améliorant les connaissances des différentes cultures.
- Les loisirs réduisent l'isolement, la solitude et l'aliénation mentale.

Cinquième message : *Les parcs et les loisirs contribuent à bâtir des familles fortes et des communautés en santé*

- Les familles qui jouent ensemble demeurent unies. Les couples qui aiment les mêmes loisirs ont de meilleures chances de demeurer unis.
- Les loisirs, le sport, les arts et la culture forment des chefs de file qui se mettent au service de leur communauté de diverses façons.
- Les loisirs, le sport, les arts et la culture inculquent des aptitudes sociales et favorisent la participation à la vie communautaire.
- Les loisirs et les parcs deviennent souvent le catalyseur qui favorise la création de communautés fortes et autonomes (groupes sportifs, arts, guides, etc.).
- La culture aide les gens à comprendre leurs voisins, leur histoire et leur environnement.
- Les loisirs, les parcs, les sports, les arts et la culture améliorent la fierté communautaire.

Sixième message : *Les loisirs réduisent les coûts des services de santé, des services sociaux et des services de police et de justice*

- La condition physique et le mieux-être réduisent l'incidence et la gravité des maladies et des handicaps, ce qui réduit les coûts des soins de la santé.
- Les loisirs appuient les familles et réduisent les coûts des services sociaux.
- Les loisirs contribuent à réduire la criminalité et la dysfonction sociale, ce qui réduit les coûts des services de police, de justice et d'incarcération.

Septième message : *Les parcs et les loisirs sont d'importantes sources d'activités économiques dans les collectivités*

- Les loisirs, les sports et la condition physique améliorent le rendement au travail et la productivité et réduisent l'absentéisme, le roulement de personnel et les accidents de travail.
- Les loisirs, les arts, les parcs et la culture attirent des entreprises dans la communauté, facilitent le développement économique de premier plan et représentent des facteurs de choix importants lors de déménagements.
- Les loisirs, le sport, les parcs, les arts et la culture sont les attraits qui attirent les touristes, la troisième industrie en importance et celle qui connaît le plus grand essor dans le monde d'aujourd'hui.
- Les loisirs, le sport, la condition physique, les parcs, les arts et la culture présentent en soi d'importantes sources de revenus et créent de nombreux emplois.
- De petits investissements dans les loisirs, les parcs, les sports, les arts et la culture donnent souvent un excellent rendement. Les revenus des événements, du développement généré par les investissements et de l'approvisionnement en services continus ont un effet multiplicateur qui contribue à hausser la richesse de la communauté.
- Les parcs et les espaces verts augmentent la valeur des propriétés. Plusieurs entrepreneurs mentionnent la présence de ces aménagements collectifs dans leurs campagnes de marketing.

Huitième message : *Les parcs, les espaces ouverts et espaces naturels sont essentiels à la survie écologique*

- Les espaces verts protègent les habitats, la biodiversité et l'intégrité écologique.
- Les espaces verts améliorent la qualité de la vie en éliminant le gaz carbonique, le dioxyde de soufre et les autres matières polluantes de l'air.
- Les loisirs en plein air offrent une excellente approche quant à l'éducation environnementale, qui est à la base de l'autonomie à long terme.
- La protection des terres contre le développement réduit les risques possibles associés aux éventuels désastres environnementaux tels que les inondations, etc.
- Les sentiers verts économisent l'énergie et protègent la qualité de l'air en encourageant le transport non motorisé.

- Les arts et la culture représentent un des meilleurs moyens d'exprimer la spiritualité de la terre et d'encourager l'écocivisme.
-

Nous reproduisons également en annexe un extrait de la conférence prononcée par Lucie Fréchette, lors du Forum québécois du Loisir, en octobre 1999.

6.0 LES MEMBRES DU CONSEIL QUÉBÉCOIS DU LOISIR

Le champ du loisir est vaste. La simple énumération des noms des organismes membres du CQL permet de constater l'étendue du domaine humain que touchent ces activités. Il y a un loisir pour chaque intérêt.

- Alliance des chorales du Québec
- Association des camps du Québec
- Association des centres de ski de fond du Québec
- Association des cinémas parallèles du Québec
- Association des jeunes ruraux du Québec
- Association québécoise de loisir pour personnes handicapées
- Association québécoise de promotion du tourisme socio-culturel
- Association québécoise des groupes d'ornithologues
- Association québécoise des loisirs folkloriques
- Association québécoise du théâtre amateur
- Cercles des jeunes naturalistes
- Chantiers jeunesse
- Conseil de développement du loisir scientifique
- Créations Etc.
- ENvironnement JEUnesse
- Fédération de l'Âge d'Or du Québec
- Fédération des agriculteurs du Québec
- Fédération des associations musicales du Québec
- Fédération des astronomes amateurs du Québec
- Fédération des clubs de motoneigistes du Québec
- Fédération des familles-souches québécoises inc.
- Fédération des harmonies du Québec
- Fédération des loisirs-danse du Québec
- Fédération des sociétés d'histoire du Québec
- Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec
- Fédération québécoise de camping et de caravaning
- Fédération québécoise de la marche
- Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade
- Fédération québécoise de philatélie
- Fédération québécoise des activités subaquatiques
- Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs
- Fédération québécoise des échecs
- Fédération québécoise des jeux récréatifs
- Fédération québécoise du canot et du kayak
- Fédération québécoise du loisir littéraire du Québec
- Jeunesse ouvrière chrétienne nationale
- Kéroul (Tourisme pour personnes à capacité physique restreinte)
- Les Clubs 4-H du Québec
- Les Scouts du Québec
- Mouvement québécois des camps familiaux
- Québec à cheval
- Radio amateur du Québec
- Secondaire en spectacle
- Société des fêtes et festivals du Québec
- Société québécoise de spéléologie
- Tourisme jeunesse
- Vélo Québec

7.0 UNE SOLUTION : PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Afin d'améliorer la santé de la population, nous recommandons :

- que l'État soutienne la collaboration à l'intérieur et à l'extérieur du gouvernement, entre des partenaires issus du secteur de la santé, du domaine économique et commercial, des syndicats, du monde de l'enseignement, des services sociaux, des transports, du logement, du loisir et d'autres secteurs. Une collaboration qui serait fondée sur les déterminants généraux de la santé.
- que l'État soutienne les actions communautaires qui favorisent une plus grande égalité et un mieux-être collectif, tant chez les hommes que chez les femmes, et celles qui promeuvent une vie active et engagée au plan social.
- que l'État investisse de façon beaucoup plus significative dans la prévention : ce qui signifie soutenir financièrement le secteur du loisir et accorder une attention particulière à la promotion des loisirs organisés par les associations de citoyens, puisqu'ils offrent un environnement social favorable à la santé.
- que le ministère de la Santé et des Services sociaux investisse au moins 1 % de son budget actuel dans la prévention, c'est-à-dire les programmes de loisir relevant actuellement du Secrétariat du loisir et du Sport avec lequel le ministère est lié au plan administratif.
- que l'État accorde une place accrue aux activités de loisir et de sport de participation dans les activités scolaires et parascolaires, et qu'il agisse et investisse dans le sens des réflexions et programmes découlant de l'orientation *École : milieu de vie*.
- que l'État alloue du temps d'enseignement pour l'éducation à l'occupation saine du temps libre pour les jeunes en milieu scolaire.
- que l'État soutienne le Conseil québécois du loisir dans la mise sur pied d'un événement national de promotion du loisir actif et de ses bienfaits ainsi que dans la mise en place d'un lieu d'information centralisé et accessible (site Internet, centre de documentation, etc.).

8.0 CONCLUSION

Le fait de tenir une large consultation sur les services de santé et les services sociaux nous apparaît fort pertinent. Il était important de donner la parole à l'ensemble des acteurs afin de faire le point sur la situation, depuis l'adoption en 1992 d'une politique de santé et de bien-être.

Nous ne pouvons que regretter que des décideurs gouvernementaux aient choisi fréquemment de sacrifier la promotion des loisirs et du mode de vie sain et actif qui en découle à cause de difficultés budgétaires. C'était une manœuvre à courte vue qui, non seulement ne permet pas de régler les problèmes financiers de l'État, mais est susceptible d'amplifier les problèmes actuels. Le thème de la prévention a toujours eu sa place dans les discours, mais assez peu de poids dans les choix budgétaires.

Comme le mentionnait le Conseil Supérieur de l'Éducation « Ce que l'on constate, c'est que les États se montrent incapables de répartir les richesses et d'assurer le bien-être de l'ensemble des citoyens. [...] L'État se retire de plusieurs champs dans lesquels il intervenait. Par conséquent, de plus en plus de personnes sont laissées sur le carreau du chômage et de la pauvreté. On se retrouve devant un phénomène de fracture sociale : Il y a non seulement des exclus, mais les différences se creusent entre les inclus ; il y a des pans entiers de la population qui, sans être encore exclus, sont fragilisés, précarisés dans leur emploi et leur revenu et accèdent de plus en plus difficilement à la consommation, à la santé ou à l'éducation pour leurs enfants. » ¹¹

Ne serait-il pas temps, pour une commission importante comme celle de la santé, d'innover avec un discours garantissant la sauvegarde des conditions de vie qui font du Québec un pays de choix, pour un très grand nombre de peuples à travers le monde.

C'est pourquoi nous considérons essentiel de privilégier les investissements dans la prévention, afin de permettre aux futures générations d'évoluer dans un monde où la qualité de la vie prévaudra sur la guérison de la maladie.

¹¹ Conseil Supérieur de l'Éducation, *Éduquer à la citoyenneté, Rapport annuel sur l'état et les besoins de l'éducation 1997-1998*, page 16.

ANNEXE

Lucie Fréchette est docteure en psychologie et professeure en travail social à l'Université du Québec à Hull. Elle est spécialisée en prévention communautaire auprès des familles et des enfants, et en développement international. Elle dirige le Groupe d'étude et de recherche en intervention sociale. Mme Fréchette est également rédactrice en chef de la revue universitaire *Nouvelles pratiques sociales* ainsi que membre de la Chaire de recherche en développement communautaire de l'UQAH. Parmi ses recherches actuelles, on compte un projet sur la contribution au développement social des Maisons de la famille, des cuisines collectives et des centres communautaires de loisirs, une recherche inter universitaire sur la migration des jeunes et un projet étudiant sur le développement local dans les pays du Sud.

Texte de la conférence¹².

LOISIR, DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE ET CITOYENNETÉ

Loisir et conjoncture sociale

Il existe encore un endroit accessible à tous et dont la fréquentation ne vous affuble pas d'un qualificatif qui laisse entendre que vous êtes porteur d'une difficulté à résoudre, je nomme le milieu du loisir. Comme je l'ai souligné lors d'un récent colloque de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir, "un centre communautaire de loisirs, juste parce que cela existe une communauté s'enrichit". J'y crois profondément.

L'expression pourrait s'appliquer à ces quelques organisations qui abordent les gens, les familles et les communautés en se présentant comme des milieux favorisant l'expression du potentiel, des organisations qui offrent un soutien au milieu de vie, des lieux d'échange social. Je songe au centre de loisir sous toutes ses formes : que ce soit le centre communautaire de loisir, le camp familial, le Patro, la maison de quartier, des Maisons de la famille ou d'autres organismes priorisant le loisir comme activité ou le loisir comme mode de relation entre les gens.

Les organismes de loisirs ne peuvent toutefois faire fi de la conjoncture sociale qui, dans les derniers 20 ans, a dévié d'une trajectoire que certains croyaient une avenue en ligne directe vers la civilisation des loisirs. Toutefois, les organismes de loisirs bien ancrés dans leur communauté ont pris en compte l'évolution de la situation des jeunes et les modifications dans les dynamiques familiales et ils ont porté attention à l'appauvrissement ou plus particulièrement, la précarisation de la situation d'une grande partie de la population.

¹² Conférence prononcée au FORUM QUÉBÉCOIS DU LOISIR 1999, *LE LOISIR : L'AUTRE RICHESSE*. Le vendredi 15 octobre 1999, à l'Université du Québec à Montréal.

Les organisations de loisir progressistes et participantes de la vitalisation de leur communauté locale ont su utiliser le loisir pour contrer l'appauvrissement et l'exclusion par des activités relevant de la prévention, et dans certains cas, visant le développement communautaire.

Les centres et organisations centrés sur le loisir : une oasis en contexte de précarité

Dans le contexte actuel de crise de l'emploi, de l'élargissement de l'écart entre les riches et les pauvres, du rétrécissement des canaux d'accès à certaines mesures de protection sociale, l'élément dominant de l'identité des citoyens est le plus souvent la difficulté. Les gens seront qualifiés de chômeurs, assistés sociaux, monoparentaux et d'autres attributs afférents à l'abus, la violence ou à des difficultés de santé mentale. La condition socio-économique difficile, vécue par plusieurs familles ou individus et leur identité par la difficulté pavent la voie à la marginalisation pour ne pas dire l'exclusion.

Je préfère toutefois envisager le loisir à la lumière de la notion de précarité plutôt que celles de pauvreté ou d'exclusion. La notion de précarité est plus nuancée et évite de centrer le regard sur la simple diminution des revenus. Comme le souligne Hainard (1990), "la paupérisation ne s'accomplit pas par le seul passage du revenu au-dessous d'un seuil donné, elle débute bien en amont lorsqu'un ou plusieurs facteurs de précarisation viennent mettre en danger l'équilibre de la vie individuelle ou familiale". La précarité renvoie à la fragilité ou à la vulnérabilité et à l'insécurité en raison de l'insuffisance de ressources, qu'elles soient matérielles, relationnelles ou psychologiques. On réfère donc ici, à la fois aux difficultés économiques, mais aussi aux histoires de vie individuelle ou familiale jalonnées de problèmes existentiels et de ruptures.

Les centres communautaires de loisir et les autres organisations de ce type sont fréquentés par des gens de toutes les conditions sociales et économiques du milieu où ces centres sont enracinés. Parmi les participants aux activités, on retrouve des jeunes et des adultes de milieux en voie d'appauvrissement ou encore des gens de milieux déjà considérés comme défavorisés. On ne parle pas ici nécessairement de personnes que l'on pourrait qualifier d'exclues mais on peut, sans se tromper, dire de plusieurs d'entre elles qu'elles vivent dans la précarité. L'effritement des solidarités familiales ou des solidarités de voisinage vient accentuer la précarité. C'est ici que les milieux de loisir à dimension communautaire deviennent des acteurs centraux dans la lutte à la précarisation et à ses effets. Leur présence dans la communauté contribue à revitaliser des solidarités pour contrer la dynamique de précarisation ou d'exclusion. Le milieu des loisirs s'avère un espace oxygénant pour les familles constamment aux prises avec les services publics pour recevoir assistance et aide à la survie. Chez ces familles, la dignité est mise à rude épreuve et le réflexe de retrait pour ne pas afficher ses difficultés est facile à développer. Au centre de loisirs, le contexte est fort différent. On ne vous aborde pas par vos problèmes, on ne vous identifie pas à la difficulté que vous vivez. Au contraire, on crée des conditions pour mettre en valeur les ressources des gens et pour favoriser les échanges productifs entre participants. C'est en ce sens que l'on peut dire des milieux de loisirs qu'ils sont une oasis en contexte de précarité.

Loisir et prévention sociale

En guise d'introduction à cette question de la contribution du loisir à la prévention sociale, définissons brièvement les termes de prévention et de promotion en reprenant Blanchet et de ses collaborateurs (1993). "La prévention vise la réduction de l'incidence des problèmes de santé mentale en s'attaquant aux facteurs de risque et aux conditions pathogènes. Elle s'adresse à la population en général ou à certains groupes particuliers exposés à de tels facteurs ou conditions. La promotion vise l'accroissement du bien-être personnel et collectif en développant des facteurs de robustesse et les conditions favorables à la santé mentale. Son action porte sur les déterminants de la santé plutôt que sur des facteurs de risque et vise la population en général et des sous-groupes particuliers". Il importe aussi de souligner que les actions de nature préventive se distinguent de l'action thérapeutique par la précocité de l'action, le caractère proactif de l'intervention et la dimension communautaire du registre d'action (Blanchet et al., 1993 ; Chamberland et al., 1993 ; Pransky, 1991).

La question de la prévention est transversale à plusieurs politiques sociales que l'on songe, par exemple, à la politique de la santé et du bien-être ou à la politique familiale. De façon plus spécifique, en 1992, le Gouvernement du Québec a présenté six stratégies pour agir sur les déterminants de la santé, dans sa politique de la santé et du bien-être :

- favoriser le renforcement du potentiel des personnes
- soutenir les milieux de vie et développer des environnements sains et sécuritaires
- améliorer les conditions de vie
- agir pour et avec les groupes vulnérables
- harmoniser les politiques publiques et les actions en faveur de la santé et du bien-être
- orienter le système de santé et de services sociaux vers la recherche des solutions les plus efficaces et les moins coûteuses.

Les stratégies énoncées s'arriment à un modèle de résolution de problèmes de type préventif, c'est-à-dire, qui agit avant l'apparition du problème, qui a une vision large des problèmes et qui cible des ensembles ou populations et non des individus. Les centres ou organismes de loisirs de type communautaire s'inscrivent dans la foulée des stratégies préventives valorisées par la politique de la santé et du bien-être. En effet, leur action par l'intermédiaire d'activités de loisir social, culturel ou éducatif, participe de l'acquisition de compétences et favorise le renforcement du potentiel des personnes. Elle contribue au soutien à des milieux de vie comme la famille ou encore l'école. Elle contribue à l'amélioration parfois de la qualité de l'alimentation, parfois à celle du logement ou encore à la santé physique.

Le milieu du loisir est aussi un milieu sensible à l'épanouissement des groupes vulnérables et a contribué à la qualité de vie de personnes et de familles aux prises avec des handicaps physiques ou a procuré des installations, du répit ou des activités de plaisir augmentant la qualité de vie de familles ou de personnes fragilisées par une condition physique déficiente ou par la maladie ou encore des milieux affectés par des difficultés de santé mentale.

Préoccupée de rejoindre les jeunes de tous les milieux et de toutes les conditions, l'action des milieux de loisir agit par l'intermédiaire du loisir sur les facteurs de risque et de vulnérabilité, dans un contexte non menaçant et non marginalisant pour les populations fragilisées. En étant non marginalisant, le loisir exerce un pouvoir d'attraction que bien d'autres organisations de service ou de développement ne réussissent pas à développer. C'est là une des forces du loisir qui lui confère la capacité de rejoindre des personnes et des groupes que les services publics et certains groupes communautaires ont encore de la difficulté à atteindre. Plus tôt les gens sont rejoints, plus l'action revêt un caractère préventif. Le loisir s'avère donc une excellente porte d'entrée pour accéder à des activités de nature préventive.

Une simple énumération des retombées possibles, en termes de biens relationnels dans la communauté, issues des activités des centres communautaires de loisir traduit leur potentiel préventif. En bref, leur action peut générer des liens par le plaisir partagé, par la sollicitation de la participation à l'organisation de services, des liens réduisant ainsi la dépendance à l'endroit des services publics. Ces milieux de loisir contribuent à leur façon à contrer le processus de disqualification engendrée par l'exclusion et évitent que des citoyens deviennent hors circuits. Il réactive une identité positive par le lien de confiance, par le partenariat, par l'expérience de la réussite.

Inscrire le loisir dans une démarche de gain de pouvoir ou *d'empowerment*

Plusieurs organismes de loisirs dépassent l'organisation d'activités ponctuelles et situent leur action dans le cadre d'une amélioration des conditions de vie en induisant chez les membres le goût de s'en sortir et de créer un milieu plus viable pour eux et leur famille. Au moyen de stratégies d'organisation communautaire, ils peuvent même inscrire le loisir dans une dynamique de développement local.

En effet, plusieurs organismes de loisir se préoccupent du développement de leur milieu d'ancrage. Leur présence dans un quartier, une ville ou une région devient un tremplin pour le développement de la communauté. Ils savent utiliser le loisir comme moyen de sensibiliser certains de leurs membres à leur capacité de s'engager dans une intervention planifiée de changement social. Avec les gens du milieu, ils en viennent à développer des services de proximité qui rentabilisent les énergies disponibles et les savoirs des uns et des autres. On retrouve alors dans le centre de loisirs ou dans son voisinage des services de halte-garderie, des cuisines collectives, des entreprises favorisant l'insertion sociale et professionnelle des jeunes.

Les recherches dans le domaine de la prévention indiquent que les leaders des organisations communautaires axées sur la prévention, parmi lesquelles on inclut des organisations de loisir qui s'alimentent à une analyse macro sociale pour soutenir leur action, prennent en compte les liens entre les conditions socio-économiques, le soutien social, la solidarité, l'exercice du pouvoir et le loisir (Fréchette, 1999, Chamberland et al., 1996). On y associe loisir, prévention et développement communautaire. Des maisons de quartier émergent ; des cuisines collectives se forment ; des Maisons de la famille s'installent ; des camps familiaux prennent forme; des camps de jours, des clubs de lecture mobilisent les enfants; des aînés organisent des repas communautaires.

Les activités sont de plus en plus ouvertes à tous, mettant en interaction des jeunes et des adultes désireux, non seulement d'améliorer leur vie personnelle, mais encore dé-

sireux de changer les conditions de vie dans leur environnement. On crée des services de proximité pour la garde des enfants, des démarches pour assainir l'environnement, des projets de clubs d'achats. Des coopératives de santé ou de maintien à domicile se développent, des entreprises d'insertion voient peu à peu le jour dans le quartier.

Les organisations de loisir produisent du lien social. Ce lien social recèle un formidable potentiel de dynamisation de l'action collective. Le lien social, c'est de la dynamite ! L'expérience de l'action solidaire et de la réussite de projets dont ils profitent des retombées situent les membres des organismes de loisir dans une démarche d'empowerment dans son sens le plus large, gagner du pouvoir sur sa vie et pouvoir organiser son milieu de vie. Bref, devenir un citoyen de plus en plus actif. C'est ainsi que les milieux de loisir contribuent à la vie politique, au sens de bâtir la cité. Ils offrent dans la communauté une assise stimulant la qualité du lien social et contribuent à l'action de transformation des conditions de vie du milieu.

Finalement, je soulignerais que les organismes de loisir qui se forment en réseau ou se dotent de regroupements ou de fédérations démocratiquement structurés donnent une voix encore plus forte aux citoyens. Ces fédérations et regroupements sont bien sûr des lieux qui ne sont pas fréquentés par les membres. Ce sont cependant des lieux où se prennent démocratiquement des orientations et des décisions qui ont une influence sur les divers organismes de loisir, sur les familles et les individus qui en sont membres. Ils font partie de ce contrepois à des influences peu favorables au développement des familles ou peu enclines à prendre en considérations les populations vulnérables. Ils donnent une voix plus forte à des milieux dépourvus des leviers de pouvoir les plus influents dans les sociétés modernes. Il faut financer ces organisations qui font partie de celles qui sont garantes du maintien de la démocratie chez nous.

Des obstacles encore à surmonter pour maximiser le potentiel des loisirs

Les organisations de loisir s'inscrivant dans un courant associant le loisir à la prévention sociale ont besoin d'être reconnues pour leur valeur préventive. La situation optimale est encore loin d'être atteinte. La contribution des loisirs à la prévention sociale est encore trop peu reconnue par le secteur communautaire dans le domaine de la santé et des services sociaux. En terme de reconnaissance par les pouvoirs publics, la situation n'est pas plus enviable. En effet, le loisir communautaire socio-éducatif ou socio-culturel voit ses programmes voyager d'un ministère à l'autre sans trouver un port d'attache stable. Tourisme, Loisir, Chasse et Pêche, Affaires municipales et Éducation ont chacun à leur tour recueilli ces programmes de loisir un peu à la manière d'un gîte du passant. Les organisations de loisirs doivent sans cesse se doter d'un argumentaire constamment à renouveler pour défendre leur contribution sociale, que ce soit auprès d'organisations comme le Secrétariat à l'action communautaire autonome ou auprès de bailleurs de fonds comme ceux des mesures de lutte contre la pauvreté, ou ceux orientés vers le développement de mesures d'insertion ou de développement de l'économie sociale. Le loisir y est sans cesse perçu comme un parent trop éloigné pour faire partie du portrait de famille.

Pourtant, quelle porte d'entrée pour rejoindre sans les marginaliser les personnes, les familles et les groupes diversifiés composant le tissu social d'un quartier, d'une ville ou d'une région ! Quel potentiel que le loisir comme milieu de développement des jeunes et incitatif à la création de services d'utilité sociale !

Références

Fréchette, L. Pratiques de prévention sociale et services de proximité. Recherche en cours dans le programme de recherche Prévention sociale, insertion et développement local. Étude de pratiques novatrices et des politiques sociales les soutenant, programme en collaboration L. Fréchette, L. Favreau, Y. Assogba, J. Boucher, D. Tremblay, Université du Québec à Hull, 1999.

Fréchette, L. La prévention : une avenue incontournable en intervention sociale, Cahier du GERIS, Série Recherche, no 8, 1998, 34 p.

BIBLIOGRAPHIE

Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé, Premier avis du Comité scientifique de Kino-Québec présidé par M.Claude Bouchard, Ph.D., 1999.

Conseil Supérieur de l'Éducation, *Éduquer à la citoyenneté, Rapport annuel sur l'état et les besoins de l'éducation 1997-1998*, page16.

Les jeunes et l'activité physique, Situation préoccupante ou alarmante ?, Ministère des affaires municipales, Kino-Québec, 1998, ISBN : 2-550-33315-2.

Mustard, Fraser J. and Frank, John. *The determinants of health*. Canadian Institute for advanced research publication #5, Toronto, 1991.

Houde-Nadeau, Michèle. (1991) Problèmes nutritionnels et performance scolaire en milieu défavorisé. Département de nutrition, Université de Montréal, extrait.

Hanson, B.Ostergren, Social Networks, Social Support and Related Concepts : Towards A Model for Epidemiological Use. In *Social Support in health and disease*. Isacson, S.O. ed, Almqvist & Wiksel Int., Stockholm, 1986.

Berkman, L. and Syme, S.L. Social Networks, Host Resistance and Mortality : A Nine Year Follow-up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204, 1979.

Groen, J.J. et al. Epidemiological Investigation of Hypertension and ischemic heart disease with a defined segment of the adult male population of Israel. *Israel Journal of medical science*, 4(2), 177-194, 1968.

Rees, W.P. and Lutkins, S.G. Mortality and bereavement. *British medical journal*, 4 :13-16. 1967.