

Le besoin d'activités physiques interpelle la municipalité

Par Diane Boudreault,
Équipe de direction de Kino-Québec
Direction du sport et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

La qualité de vie passe par la santé physique et sociale, ces deux dimensions ne peuvent se séparer l'une de l'autre. Voilà pourquoi, au-delà du nid familial souvent équipé d'appareils d'activité physique, le gouvernement local de la municipalité est de plus en plus appelé à fournir à sa population des environnements publics qui favorisent la pratique d'activités physiques en « public », où il est possible de créer des liens essentiels à la santé sociale tout en contribuant à la santé physique.

Cette mission répond à ce que le bulletin précédent sur les besoins des familles évoquait : l'intérêt de l'aménagement de lieux de pratique en plein air.

Ce premier de deux bulletins consécutifs, proposés par Kino-Québec, traite de l'évolution des besoins en loisir, de l'importance du mieux-être et de la qualité de vie. Le prochain exposera les caractéristiques d'un milieu favorable à un mode de vie physiquement actif.

CONTEXTE

L'augmentation du temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo), une plus grande dépendance à l'égard de l'automobile et l'automatisation des tâches influent sur le mode de vie de la population et, par conséquent, diminuent le volume d'activités physiques quotidien. La sédentarité et de mauvaises habitudes alimentaires, importants facteurs de risque de maladies chroniques, sont de plus en plus préoccupantes, notamment en raison des coûts sociaux qui en découlent. Au Québec, comme ailleurs, la solution passe par des politiques, des programmes, des plans d'action et des mesures pour contrer la sédentarité.

Le milieu municipal, avec la collaboration de divers partenaires, contribue au mieux-être et à la qualité de vie des citoyens ainsi qu'au développement des communautés. Comment? En créant des environnements physiques propices à la pratique régulière d'activités physiques.

QUALITÉ DE L'ENVIRONNEMENT ET NIVEAU D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Selon les *Centers for Disease Control and Prevention*, la création, l'amélioration et la promotion de lieux destinés à la pratique d'activités physiques permettraient d'augmenter

de 25 % la proportion de personnes qui sont actives au moins trois fois par semaine (Kerr, J. 2008).

De plus, des recherches récentes ont associé certains éléments de l'environnement physique — mixité des usages, densité et connexion des rues, proximité des services, parcs, espaces verts, terrains de sport, voies cyclables — à un niveau d'activité physique plus élevé des personnes qui y ont accès. Malgré le manque notable d'études quant à l'incidence des changements apportés à l'environnement sur la fréquence des activités physiques de la population (Williams, 2007), quelques recherches ont démontré les effets positifs de tels changements (Kerr, 2008).

LA POPULATION S'EXPRIME : BESOINS ET TENDANCES

De plus en plus soucieuse de sa santé, une partie importante de la population manifeste son intention d'adopter de saines habitudes de vie. Les statistiques alarmantes sur la progression du surpoids et de l'obésité, les diverses activités de sensibilisation ainsi que le vieillissement de la population ne sont probablement pas étrangers à ce phénomène.

Le sondage du Réseau de veille en tourisme (2004) confirme l'intérêt de la population pour les activités de plein air.

Les parents de jeunes enfants accordent une préférence aux activités familiales de plein air simples et peu coûteuses, pratiquées près de leur domicile, ce qui leur évite de gruger trop de temps dans leur horaire serré. Il y a aussi les nouveaux retraités, de plus en plus nombreux avec l'arrivée des premiers baby-boomers, qui préfèrent des activités comme la marche et le vélo, activités également populaires auprès de tous les groupes d'âge (Cameron, 2007). La population apprécie donc les lieux aménagés pour ces activités tels les sentiers multifonctionnels (vélo, patin à roues alignées, marche) et les grands parcs urbains. En outre, des recherches démontrent que voir des gens bouger et jouer dehors incite d'autres personnes à faire de même (Comité scientifique de Kino-Québec, 2004; Williams, 2007).

Un besoin... vital

La diminution, voire la disparition, des rapports entre voisins entraîne le besoin d'avoir des lieux de rencontres pour fraterniser et échanger. Le fait d'être actif physiquement permet en effet de rencontrer des gens, de mieux connaître son milieu de vie et de développer un sentiment d'appartenance à sa communauté. La présence d'installations et d'équipements de loisir extérieurs peut combler d'une certaine façon ce besoin.

Le fait que les citoyens expriment leurs besoins à leurs élus municipaux et aux responsables de loisir amène graduellement ces derniers à proposer des aménagements qui répondent à ces besoins. La popularité de divers aménagements mis en place ces dernières années témoigne de cet engouement : le P'tit train du Nord dans les Laurentides, le Parcours des Anses à Lévis, la Promenade Samuel-de-Champlain à Québec, les rampes d'accès aux plans d'eau et les sentiers pour le patinage, pour ne donner que quelques exemples.

Dans un sondage, les responsables de trois municipalités (1 000 résidants et plus) sur cinq rapportent qu'une action prioritaire à entreprendre pour augmenter le niveau d'activité physique de leurs citoyens serait l'augmentation du nombre de pistes pour la marche, le vélo et à usage multiple (Cameron, 2004). Ces aménagements permettent à un grand nombre de personnes de pratiquer plusieurs activités

accessibles, tout au long de l'année. Ils répondent à une tendance forte et à des besoins de plusieurs segments de la population.

DES AMÉNAGEMENTS ACCESSIBLES, PRÈS DES MILIEUX DE VIE ET ÉQUITABLEMENT RÉPARTIS

Certaines études ont démontré qu'il y a moins de lieux, c'est-à-dire de parcs, de gymnases, de terrains de sport, de centres communautaires et d'espaces verts, pour pratiquer des activités physiques dans les quartiers ou milieux plus défavorisés (Gordon-Larsen, 2006; Williams, 2007). D'où l'importance de bien répartir, sur le territoire, les installations et équipements de loisir afin que tous y aient facilement accès.

Par ailleurs, une recherche portant sur huit parcs, aménagés en milieux défavorisés, a permis de conclure que leur proximité était un facteur important lié à leur fréquentation (Cohen, 2007). Un environnement physique qui facilite un mode de vie actif comprend, près des milieux de vie, des espaces pour le loisir et les déplacements non motorisés : parcs de voisinage, grands parcs urbains, sentiers de marche, voies cyclables, pentes sécuritaires pour la glissade, patinoires, terrains de basketball ou de soccer, piscines, aires de jeux, gymnases, etc.

La proximité et l'accessibilité sont des principes directeurs essentiels à la création d'environnements physiques qui facilitent, pour les citoyens de tous âges, la pratique d'activités physiques. Ils servent en outre de guide à la diversification de l'offre d'activités de loisir ainsi qu'au choix de l'emplacement des installations, équipements et aménagements. Ces principes exigent également de la créativité pour maximiser le potentiel des aménagements actuels et futurs afin de répondre aux besoins en fonction des caractéristiques de la population et des saisons.

Enfin, il faut privilégier les activités simples et peu coûteuses, car elles sont accessibles aux personnes à faible revenu ou à celles dont les habiletés sportives sont peu développées.

RÉFÉRENCES

1. Cameron, C., Craig, C.L., Paolin, S. (2004) *Une perspective municipale sur les occasions d'activités physiques : tendances de 2000 à 2004*, Ontario, Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie, 99 p.
2. Cameron, C., Wolfe, R., Craig, C.L. (2007) *Activité physique et sport : encourager les enfants à être actifs*. Ontario, Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie, 216 p.
3. Cohen, D., McKenzie, T. et autres (2007) *Contribution of Public Parks to Physical Activity*. American Journal of Public Health, 97 (3): 509-514.
4. Comité scientifique Kino-Québec (2004) *Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, gouvernement du Québec, 31 p.
5. Gordon-Larsen, P., Nelson, MC, Page, P, Popkin, B.M. (2006) *Inequality in the Built Environment Underlies Keyhealth Disparities in Physical Activity and Obesity*. Pediatrics 117: 417-424.
6. Kerr, J. (2008) *Designing for Active Living among Adults*. Spring 2008, Research Summary, Active Living Research, Robert Wood Johnson Foundation, 6 p.
7. Réseau de veille en tourisme (2004) *Dernières tendances en matière de tourisme de plein air*, Chaire de tourisme, Écoles des sciences de la gestion, résumé, 4 p.
8. Williams, C. (2007) *The Built Environment and Physical Activity: What Is the Relationship?* Research Synthesis Report No. 11, Robert Wood Johnson Foundation, 28 p.