

Section 3

Améliorer la santé et le bien-être

Une bonne santé est fondamentale à la capacité d'une personne de jouir du bien-être et de réaliser son plein potentiel humain. Elle constitue également un actif économique d'une importance cruciale. Chez les jeunes, on associe une mauvaise santé à des difficultés d'apprentissage et de réussite scolaire, ainsi qu'à des problèmes de santé à l'âge adulte. Une mauvaise santé à l'âge adulte nuit à la capacité d'une personne à travailler et à gagner sa vie, pour elle et sa famille. Une mauvaise santé entraîne également une augmentation du coût des services publics de soins de santé et réduit la productivité économique, deux défis pour le Canada dans le contexte du vieillissement de sa population et de sa main-d'œuvre.



Parmi les Canadiens d'âge adulte, **54,6 % font de l'activité physique**, mais moins **d'un sur cinq respecte les directives en matière d'activité physique au Canada.**



Accroître le nombre de Canadiens actifs

L'activité physique agit de façon importante sur de nombreux aspects de la santé, notamment pour maintenir une composition corporelle saine, prévenir les maladies chroniques, favoriser une bonne santé mentale et le bien-être et contribuer à un vieillissement en meilleure santé. À l'inverse, l'inactivité physique est le quatrième facteur de risque de décès prématuré à l'échelle mondiale.²² Dans le monde, les adultes qui ne font aucune activité physique ont 20 % à 30 % plus de risque de mourir que les personnes qui sont suffisamment actives.²³ Des études ont montré que l'augmentation du niveau d'activité physique, en particulier les activités à volume et à intensité élevés, est associée à une réduction de la mortalité prématurée; ce constat s'applique même aux personnes qui souffrent d'une maladie chronique.²⁴ Le fardeau de l'inactivité physique n'est pas seulement une préoccupation individuelle : en 2012, on estimait à 10 milliards \$ par année le fardeau économique de l'inactivité physique au Canada.²⁵

Malgré l'importance de l'activité physique, 63 % des Canadiens d'âge adulte ne connaissent pas les directives en matière d'activité physique au Canada.²⁶ Parmi les Canadiens d'âge adulte, 54,6 % font de l'activité physique,²⁷ mais moins d'un sur cinq respecte les directives en matière d'activité physique au Canada, qui recommandent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse par semaine, en tranches d'au moins 10 minutes.²⁸ Ces chiffres sont restés à peu près les mêmes depuis 2007.²⁹

Le sport est une façon amusante et gratifiante d'inciter davantage de Canadiens à pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse. Les Canadiens sont conscients de ce bienfait : en 2016, les Canadiens ont classé la santé et la forme physique comme le deuxième bienfait le plus important que procure la pratique du sport (69,2 %).³⁰ Lorsqu'on leur a demandé de classer leur propre santé physique, 64,4 % des Canadiens qui ont pratiqué un sport se sont perçus en excellente ou très bonne santé, contre

seulement 46,5 % de ceux qui n'ont pas pratiqué de sport. Cette tendance a également été observée pour l'état de santé mentale autodéclaré : 70,3 % des participants à un sport se percevaient comme étant en excellente ou très bonne santé mentale, contre seulement 59,9 % des non-participants.³¹

Réduire le fardeau des maladies chroniques

L'activité physique joue aussi un rôle important dans la prévention et la gestion de nombreuses maladies chroniques et non transmissibles qui se classent parmi les principales causes de décès et d'invalidité au Canada et représentent une grande proportion de nos dépenses de soins de santé.³²

- Le cancer est la principale cause de décès au Canada et on lui attribue près d'un décès sur trois.³³ En 2013, environ 3,5 % des diagnostics de cancer au Canada étaient attribuables à l'inactivité physique; cette relation était particulièrement forte chez les femmes (5,3 % contre 1,9 % chez les hommes).³⁴
- Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de décès la plus commune au Canada.³⁵ Il a été démontré à maintes reprises que l'activité physique fréquente réduit à la fois le risque de développer une maladie cardiovasculaire et la probabilité de mourir d'un événement cardiovasculaire.³⁶ En fait, il a été démontré qu'une amélioration des niveaux d'activité physique peut inverser les taux élevés de mortalité cardiovasculaire associés à un indice de masse corporelle (IMC) élevé.³⁷
- Le diabète est la sixième cause de décès au Canada.³⁸ Il a été démontré que les personnes atteintes d'un diabète de type 1 ou 2 ont des taux de glycémie plus stables après une seule séance d'activité physique de faible intensité.³⁹ Faire régulièrement de l'exercice peut contribuer à diminuer le risque de diabète de type 2,⁴⁰ et même réduire le nombre d'admissions à l'hôpital de personnes qui en souffrent.⁴¹

- En 2009, plus de 1,5 million de Canadiens âgés de 40 ans et plus souffraient d'ostéoporose (10 %).⁴² L'ostéoporose est « une maladie infantile ayant des répercussions gériatriques », car le pic de masse osseuse est atteint à l'âge de 16 à 25 ans.⁴³ La pratique du sport à un jeune âge améliore le développement et favorise la santé des os à l'âge adulte. Les personnes âgées qui pratiquent une activité physique, notamment des exercices de résistance, peuvent également limiter la perte de densité osseuse et, dans certains cas, renforcer leur masse osseuse.⁴⁴

Améliorer la santé mentale

On estime qu'un Canadien sur cinq est aux prises avec une maladie mentale.⁴⁵ Les jeunes canadiens sont principalement touchés : dès l'âge de 40 ans, la moitié des Canadiens souffrent ou ont souffert d'une maladie mentale.⁴⁶ De 2000 à 2016, la proportion de Canadiens de moins de 19 ans qui ont fait appel à des services de santé mentale a augmenté de 2,6 % en moyenne par an.⁴⁷ Certains Canadiens, notamment ceux de la communauté LGBTQ+, des peuples autochtones et de la communauté noire,⁴⁸ ainsi que des personnes de ménages dont les revenus sont les plus bas⁴⁹ et celles souffrant d'une maladie chronique de longue durée,⁵⁰ ont un risque encore plus élevé de souffrir d'une maladie mentale. En 2017, plus de 2 millions de Canadiens âgés de plus de 15 ans souffraient d'une incapacité liée à une maladie mentale (7,2 %), les plus courantes étant l'anxiété, la dépression, le trouble bipolaire et le stress extrême.⁵¹ On estime à environ 51 milliards \$ par an le fardeau économique de la maladie mentale au Canada, et l'on s'attend à ce que ce chiffre continue d'augmenter au cours des 20 prochaines années.⁵²

Il a été démontré que la pratique d'une activité physique, que ce soit des tâches ménagères, la marche ou la pratique d'un sport, réduit la détresse psychologique.⁵³ Chez les patients souffrant de troubles psychiatriques, il a été démontré que l'exercice physique diminue les symptômes cliniques, en particulier ceux de la dépression.⁵⁴

Le sport, en tant qu'activité distincte de l'activité physique individuelle, procure également d'importantes possibilités de relations sociales, d'amitié et de soutien, qui contribuent de façon importante et positive à la santé émotionnelle. Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur propre santé mentale, plus de 70 % des participants à un sport ont indiqué que leur santé mentale était excellente ou très bonne, contre moins de 60 % des non-participants.⁵⁵ La pratique du sport en club et en équipe, en particulier, a été associée à de meilleurs résultats en matière de santé psychologique et sociale chez les adultes.⁵⁶

Promouvoir le vieillissement en bonne santé

Depuis 2016, le nombre de personnes âgées au Canada a dépassé le nombre d'enfants de moins de 14 ans.⁵⁷ Alors que la pratique du sport tend à diminuer avec l'âge, 17,8 % de tous les Canadiens de plus de 55 ans pratiquent encore activement un sport.⁵⁸ On constate une faible augmentation depuis 2010, alors que la proportion de la population canadienne âgée de 65 ans et plus a considérablement augmenté au cours de la même période.⁵⁹



Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur propre santé mentale, plus de **70 %** des participants à un sport ont **indiqué que leur santé mentale était excellente ou très bonne**, contre **moins de 60 %** des non-participants.



En 2012, les **coûts** directs et indirects combinés de **l'inactivité physique au Canada** étaient estimés à environ **10 milliards \$**. Une réduction de 1 % du taux d'inactivité physique seulement permettrait d'épargner 20,3 millions \$ sur une période de 20 ans.

Parmi les Canadiens âgés de 65 ans ou plus, 73 % ont au moins une des 10 affections chroniques courantes, dont un grand nombre peuvent être prévenues ou améliorées grâce à l'activité physique.⁶⁰ Par exemple, la maladie d'Alzheimer est la huitième cause de décès au Canada, et le risque de souffrir de cette maladie augmente avec l'âge.⁶¹ Nous savons que l'activité physique contribue à prévenir la maladie d'Alzheimer et constitue une façon efficace d'améliorer les fonctions cognitives.⁶² Cependant, plus de 60 % des personnes âgées ne respectent pas les directives en matière d'activité physique.⁶³

En plus de contribuer à prévenir l'apparition de la maladie chronique, l'activité physique aide à améliorer la force, l'équilibre et la coordination à mesure que les gens vieillissent, ce qui réduit le risque de chutes et de blessures, améliore le fonctionnement général et la qualité de la vie et permet aux personnes de demeurer autonomes plus longtemps.^{64,65} La pratique du sport constitue également une importante source de rapports sociaux pour les Canadiens plus âgés qui risquent davantage de souffrir d'isolement social, une fois qu'ils sont retraités du marché du travail.⁶⁶

Réduire le coût des soins de santé

La capacité du sport d'amener plus de gens à adopter un style de vie physiquement actif comporte d'autres bienfaits économiques importants. En 2012, les coûts directs et indirects combinés de l'inactivité physique au Canada étaient estimés à environ 10 milliards \$.⁶⁷ Une réduction de 1 % du taux d'inactivité physique seulement permettrait d'épargner 20,3 millions \$ sur une période de 20 ans.⁶⁸

La réduction du coût des soins de santé associé au vieillissement devrait être une priorité, d'autant plus que la proportion de Canadiens âgés de plus de 65 ans augmente. Nous savons que l'activité physique peut avoir un effet protecteur sur de nombreuses affections qui touchent les personnes âgées. Par exemple, en 2016, on estimait à 4,6 milliards \$ le fardeau financier total de l'ostéoporose au Canada, une valeur deux fois plus élevée que les estimations antérieures (2008).⁶⁹ L'instauration de mesures de prévention et de traitement peu coûteuses, notamment la promotion du sport et de l'activité physique, pourrait réduire considérablement le coût des soins de santé à l'échelle nationale.

