

## Accroître le nombre de Canadiens et Canadiennes actifs

- 51 pour cent des Canadiens et Canadiennes sont physiquement inactifs. L'absence d'activité physique constitue le facteur de risque le plus répandu de maladie cardiovasculaire et, après le tabagisme, la principale cause de décès et d'invalidité. De plus, elle coûte annuellement aux Canadiens et Canadiennes 1,6 milliard de dollars en coûts directs et 3,7 milliards de dollars en coûts indirects.
- On a démontré, d'un autre côté, que le fait d'atteindre les niveaux d'activité recommandés réduisait tous les taux de mortalité dans une proportion allant jusqu'à 30 pour cent. En n'accroissant que de 10 pour cent les niveaux d'activité physique, les Canadiens et Canadiennes épargneraient plus de 150 millions de dollars annuellement uniquement pour les coûts de santé directs.
- Le sport offre un moyen agréable et relaxant d'amener davantage de Canadiens et Canadiennes à pratiquer une activité physique, de modérée à vigoureuse, sur une base régulière. Les adultes canadiens qui restent actifs dans le sport font en moyenne trois heures par semaine d'activité physique, surtout modérée ou vigoureuse et sont, en conséquence, susceptibles d'atteindre les niveaux d'activité recommandés.
- En 2004, environ 80 pour cent des gens interrogés pratiquant un sport considéraient leur pratique comme très importante pour l'amélioration de leur condition physique et de leur santé. Dans la même enquête, plus de 70 pour cent décrivaient l'état général de leur santé comme excellent ou très bon, comparativement à moins de 50 pour cent parmi ceux qui ne prenaient aucune part active dans un sport.

## Endiguer la vague d'obésité chez les enfants

- 25 pour cent des Canadiens et Canadiennes d'âge adulte et près de 10 pour cent des enfants âgés de 7 à 13 ans courent actuellement un risque d'invalidité, de maladie et de mort prématurée parce qu'ils sont obèses.
- Entre 2003 et 2006, le nombre d'enfants et de jeunes obèses au Canada a augmenté à nouveau de 35,7 pour cent. Les enfants autochtones sont particulièrement touchés; 55 pour cent des enfants et des jeunes vivant dans les réserves ont une surcharge pondérale ou sont obèses, et cette proportion est de 41 pour cent chez ceux qui vivent à l'extérieur d'une réserve.
- Le manque d'activité physique est une cause de cette obésité. Une proportion de 91 pour cent des enfants et des jeunes au Canada ne répondent pas aux normes canadiennes en matière d'activité physique pour leur groupe d'âge.
- Par contre, les enfants qui s'adonnent une activité physique et à un sport dans un cadre organisé sont plus susceptibles de répondre à ces normes que ceux qui ne le sont pas. Toutefois, même parmi les enfants actifs dans le sport, trop peu atteignent les niveaux cibles d'activité (11 pour cent par opposition à 5 pour cent chez ceux qui ne pratiquent pas de sport).
- Il est nécessaire de consacrer plus d'efforts pour aider les enfants et les jeunes à devenir plus actifs et, à cet égard, le sport constitue une avenue importante.

## 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 en soins de santé :
- Maladies cardiovasculaires – Les gens qui pratiquent une activité physique régulière risquent moins de subir une crise cardiaque et ceux qui souffrent déjà d'une maladie cardiovasculaire peuvent réduire leur risque de conséquences négatives de plus de 60 pour cent en étant physiquement actifs.

- Cancer – L'activité physique réduit le risque de cancer de 30 pour cent à 40 pour cent par rapport aux gens qui sont moins actifs, et procure des bénéfices particuliers en matière de prévention du cancer du sein et du côlon.
- Diabète – Autant l'exercice cardiovasculaire que l'exercice de résistance peuvent contribuer à diminuer le risque de souffrir du diabète de type 2, particulièrement chez les gens ayant une surcharge pondérale et qui sont, par conséquent, à risque plus élevé. L'exercice peut aussi aider les gens à contrôler leur diabète en stabilisant leurs niveaux de sucre dans le sang.
- Ostéoporose – L'activité physique (particulièrement l'exercice de résistance), combinée avec le calcium et la vitamine D, joue un rôle important dans le développement de la masse osseuse, en ralentissant le taux de perte osseuse et en améliorant la densité osseuse chez les femmes plus âgées (75 – 85 ans), ce qui contribue à prévenir les fractures qui touchent 25 pour cent des femmes nord-américaines ayant passé l'âge de la ménopause.

### Améliorer la santé mentale

- La maladie mentale touche un Canadien et Canadienne sur cinq et est intimement liée à l'isolement social, à la pauvre qualité de la vie et à la mortalité accrue ainsi qu'à des coûts économiques et sociaux énormes. La dépression à elle seule représente plus de 5 milliards de dollars annuellement au Canada, tandis que le coût total de la maladie mentale est estimé à 1 056 \$ par personne.
- L'activité physique procure d'importants bénéfices pour la santé mentale : augmentation de l'estime de soi, aide à la gestion du stress et de l'anxiété et soulagement de la dépression. Chez les patients souffrant de problèmes psychiatriques, on a démontré que l'exercice physique diminue les symptômes cliniques, particulièrement dans les cas de dépression.
- 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 et mentale.

### Promouvoir le vieillissement en bonne santé

- Alors que la pratique du sport tend à diminuer avec l'âge, 17 pour cent de tous les Canadiens et Canadiennes de plus de 55 ans pratiquent encore activement un sport.
- 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. De récentes avancées de recherche ont démontré que l'exercice améliore la mémoire et l'apprentissage et réduit le risque de perte cognitive due à la maladie d'Alzheimer et à des attaques bénignes.
- La pratique du sport constitue aussi une importante source de rapports sociaux pour des Canadiens et Canadiennes plus âgés qui risquent davantage de souffrir d'isolement social une fois retraités du marché du travail.
- À l'échelle de la population, des vies en santé plus longues se traduisent par une productivité globale accrue pour la main-d'œuvre du Canada. Cet aspect entraîne des conséquences économiques importantes au moment où notre population continue de vieillir et que plus de Canadiens et Canadiennes atteignent l'âge traditionnel de la retraite.

Téléchargez L'INFLUENCE DU SPORT : le Rapport Sport pur

[www.sportpur.ca/rapportsportpur](http://www.sportpur.ca/rapportsportpur)