

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

UN LEVIER D'ACTION
POUR ATTEINDRE
LES OBJECTIFS
DE DÉVELOPPEMENT
DURABLE

 **vital** collectif

 **MONTRÉAL
PHYSIQUEMENT
ACTIVE**

MONTRÉAL – MÉTROPOLE EN SANTÉ



Auteures

Géna Casu, M. Sc., Collectif Vital.

Corinne Voyer, M. Sc., Collectif Vital.

Guethvah Petit-Frère, M. Sc., Association pour la santé publique du Québec.

Collaboratrice

Carine Thouveny, Montréal physiquement active.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web du Collectif Vital : collectifvital.ca. Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Collectif Vital (2023).

À propos du Collectif Vital

Au cœur de la mission du Collectif Vital, il y a la volonté de permettre à la population québécoise d'adopter de saines habitudes de vie au quotidien. Nous misons sur la mise en place de milieux de vie sains et inclusifs, en intervenant collectivement auprès des décideuses et des décideurs. Le Collectif compte sur l'engagement de plus de 700 organisations et individus mobilisés pour un Québec sain.

Le Collectif Vital est une initiative de l'ASPQ. Pour plus de détails : collectifvital.ca.

À propos de Montréal physiquement active

Montréal physiquement active (MPA) est un réseau régional, issue de la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie de Montréal appelée Montréal - Métropole en santé (MMS), qui oeuvre à la mise en place d'environnements favorables à un mode de vie physiquement actif pour améliorer la santé et la qualité de vie des Montréalais.

Pour plus de détails : www.montrealmetropoleensante.ca.



En collaboration avec :



5455 avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec)
H2T 3B3

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

UN LEVIER D'ACTION POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les bénéfices de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif sur la santé ne sont plus à démontrer. Quelle que soit sa forme, l'activité physique agit comme facteur de protection contre diverses maladies chroniques, favorise une bonne santé mentale et améliore le bien-être de la population.

Il existe plusieurs liens entre **l'activité physique et les 17 objectifs de développement durable (ODD)** des Nations Unies¹. Sa contribution dans l'atteinte des ODD est d'ailleurs reconnue dans le **Plan d'action mondial sur l'activité physique 2018-2030**^{2,3}.

Aujourd'hui, nous savons que l'activité physique peut contribuer positivement à relever divers enjeux sociaux, économiques et environnementaux auxquels le Québec est confronté. Il s'agit d'**un véritable atout pour sa promotion**.



Les activités physiques, sportives et de loisirs peuvent faire partie d'un programme éducatif de qualité, générer des occasions d'emploi, sensibiliser les populations à des systèmes alimentaires durables, lutter contre les inégalités sociales, contribuer à la protection de l'environnement et à la lutte contre les changements climatiques.

* Les concepts clés associés aux activités physiques, sportives et de loisirs utilisés dans ce document sont ceux définis par la Politique *Au Québec, on bouge!* du ministère de l'Éducation.



Faciliter l'accès économique à l'activité physique

La promotion d'un mode de vie physiquement actif peut avoir des retombées économiques positives pour le système de santé par la réduction des dépenses associées aux maladies chroniques⁴. À l'échelle canadienne, les maladies les plus coûteuses associées aux comportements sédentaires sont les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II. Selon une récente étude, une diminution de 10% de la prévalence des comportements sédentaires au sein de la population canadienne entraînerait une économie estimée à 219 millions de dollars annuellement sur la facture de ces maladies évitables⁵.

L'activité physique peut également générer des revenus et des occasions d'emploi, particulièrement dans l'industrie du sport⁶. Toutefois, certaines conditions de pauvreté et de précarité constituent des barrières à la pratique d'activités physiques⁷. En effet, selon *l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*, les personnes vivant dans un ménage avec un niveau de revenu élevé sont plus susceptibles d'être actives que celles issues d'un ménage avec un faible niveau de revenu (44% contre 27%)⁸.

Ainsi, afin d'assurer un accès équitable à l'activité physique pour que l'ensemble de la population québécoise puisse en retirer les bénéfices, il est important de :

- **répartir de façon équitable les infrastructures sportives et de loisirs** sur l'ensemble du territoire, notamment dans les quartiers plus défavorisés;
- **faciliter l'accès économique aux activités physiques, sportives et de loisirs** en augmentant les subventions allouées aux programmes d'aides financières destinés aux populations défavorisées ainsi qu'aux organismes communautaires qui les rejoignent⁹;
- **valoriser la participation des communautés issues de milieux défavorisés dans le secteur du sport**, leur permettant de faire entendre leurs voix et de plaider en faveur de meilleures conditions de vie¹⁰.



Valoriser la saine alimentation en contexte d'activité physique

L'alimentation et l'activité physique sont des enjeux interreliés. Effectivement, l'insécurité alimentaire, définie comme l'incapacité financière à se procurer des aliments sains et nutritifs quotidiennement et en quantité suffisante, peut constituer un frein à la pratique d'activités physiques^{10,11,12}.

Par ailleurs, l'industrie alimentaire s'associe régulièrement à l'activité physique et au sport pour promouvoir des aliments de faible valeur nutritive. Cette association se déploie selon plusieurs pratiques de commandites sportives comme : la commandite sportive d'équipes locales, d'événements ou de compétitions de sport, ainsi que l'association avec des athlètes-vedettes et les publicités alimentaires référant au sport. Ces pratiques sous-entendent que plusieurs problèmes de santé sont d'abord attribuables au manque d'activité physique, et donc qu'il est adéquat de manger des produits de faible valeur nutritive sur une base régulière, à condition de faire suffisamment d'exercice. Certaines compagnies financent même des programmes d'activité physique pour redorer leur image et camoufler les effets nocifs de certains de leurs produits sur la santé^{13,14}.

À noter qu'au Québec, la *Loi sur la protection du consommateur* (LPC) interdit la publicité destinée aux enfants¹⁵. Or plusieurs équipes sportives d'enfants de moins de 13 ans sont commanditées par des compagnies comme Tim Hortons et McDonald's. Le Collectif Vital a notamment porté plainte auprès de l'Office de la protection du consommateur pour que cesse cette pratique très répandue.

Les acteurs et actrices œuvrant pour un mode de vie physiquement actif au Québec ont donc tout intérêt à :

- **encourager et valoriser la consommation d'aliments sains**, pour avoir un impact significatif sur l'adoption de saines habitudes de vie auprès de la population;
- **assurer un accès équitable à une alimentation de qualité dans les installations sportives et de loisirs**, plus particulièrement dans les communautés plus défavorisées;
- **respecter la Loi québécoise LPC en matière de commandites et de publicités** destinées aux enfants de moins de 13 ans.



3 BONNE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE



Miser sur des environnements favorables

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif a des bénéfices pour la santé et le bien-être de toutes et tous, indépendamment de la condition physique¹⁶. L'activité physique contribue à améliorer la santé cardiovasculaire, métabolique, respiratoire, osseuse, et la fonction immunitaire, en plus de réduire les risques d'apparition de certains cancers. Des bénéfices sont également observés en matière de santé mentale et cognitive, en améliorant les capacités de mémoire et d'attention, en prévenant certains cas de démence et en contribuant au développement d'une santé mentale positive tout au long de la vie¹⁷.

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* recommandent une accumulation d'au moins 150 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée par semaine pour les adultes de 18 à 64 ans¹⁸. À l'inverse, la sédentarité, par des activités en position assise, allongée ou inclinée, représente l'une des principales causes de décès liés aux maladies non transmissibles¹⁶. Pourtant, près de 37% de la population québécoise âgée 15 ans et plus est considérée comme sédentaire dans ses loisirs et déplacements⁹.

La promotion d'un mode de vie physiquement actif ne peut reposer uniquement sur des choix individuels, car nous ne sommes pas tous égaux face aux conditions et aux ressources facilitant l'adoption de ce comportement de santé. Les environnements physiques, socioculturels, politiques et économiques influencent grandement les habitudes de vie des communautés¹⁹.

L'adoption d'un mode de vie physiquement actif doit être accessible à toutes et tous, peu importe l'âge, le genre, les origines ou le niveau de revenu. Il est donc essentiel de :

- **miser sur la création d'environnements favorables à l'adoption des saines habitudes de vie** pour permettre à l'ensemble de la population de retirer les bénéfices de l'activité physique pour la santé et le bien-être.



Développer une culture scolaire de l'activité physique

L'activité physique est essentielle au développement du plein potentiel des jeunes. Elle améliore l'apprentissage scolaire en favorisant la capacité d'attention, la mémoire et un meilleur comportement en classe^{20,21,22}.

Les cours d'éducation physique et à la santé permettent le développement des habiletés motrices, la découverte de nouvelles activités et un sentiment d'appartenance à l'école, en plus d'être un moment clé de temps actifs. Ces cours favorisent également le maintien d'un mode de vie physiquement actif à l'âge adulte²³. Il importe donc de favoriser le temps actif à l'école pour rejoindre l'ensemble des jeunes, sans discrimination, et leur permettre d'acquérir les habiletés nécessaires à l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Différentes opportunités sont à la portée des écoles québécoises pour développer une culture scolaire qui valorise l'activité physique^{24,25} :

- **augmenter le temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé** pour transmettre aux jeunes les habiletés motrices nécessaires et le plaisir d'être actif;
- **maximiser le potentiel actif des récréations dans des cours d'école bien aménagées**, agrémentées de verdure, de marquage au sol et munies d'équipements sportifs diversifiés;
- **mettre en place des conditions et des aménagements favorables aux déplacements actifs autour des écoles** pour des trajets sécuritaires à pied ou à vélo;
- **offrir des activités physiques parascolaires variées** pour répondre aux goûts des jeunes et permettre à toutes et tous d'y participer;
- **intégrer du temps actif quotidien en classe** par une formation appropriée des enseignant(e)s en collaboration avec l'enseignant(e) en éducation physique.

Plus d'informations sur ces différentes recommandations sont disponibles [ici](#).



Lutter contre les inégalités et l'exclusion

L'activité physique n'échappe pas aux inégalités. Elle est souvent le reflet des discriminations persistantes dans nos sociétés, comme celles fondées sur le statut socio-économique, le genre, l'ethnicité ou le handicap. Des expériences négatives, associées à différentes formes de discrimination et d'exclusion dans un contexte d'activité physique, peuvent avoir des effets persistants tout au long de la vie et entraîner des comportements d'évitement face à la pratique d'activités physiques. Ces expériences négatives sont particulières vécues chez les communautés LGBTQ+, les populations racisées, les femmes, les personnes grosses ou encore les personnes en situation de handicap^{6,10,26,27,28,29,30,31}.

Par ailleurs, l'activité physique et sportive a été reconnue par les Nations Unies comme une stratégie de promotion de la paix et de résolution de conflits, en enseignant des valeurs communes telles que le respect, la tolérance, l'entraide ou l'inclusion. Il est démontré que les personnes qui l'a pratiquent sont moins à risque d'être à l'origine d'actes de violence et de criminalité et plus susceptibles de développer des liens sociaux et communautaires^{6,10,32}.

Pour lutter contre les inégalités, les discriminations et l'exclusion sociale en contexte d'activité physique, plusieurs stratégies peuvent être mises en place^{6,10,22,29,33} :

- **sensibiliser la population à la lutte contre toutes formes d'inégalités et de discriminations.** Les valeurs du sport et les athlètes qui les représentent peuvent contribuer positivement à promouvoir des sociétés plus inclusives et respectueuses des différences;
- **valoriser la participation des populations désavantagées au sein des organisations, des politiques et des programmes** d'activités physiques et sportives pour s'assurer d'y intégrer les principes d'équité, de diversité et d'inclusion³⁴;
- **aménager des infrastructures sportives, de loisirs et de transports actifs selon le principe d'accessibilité universelle**, pour tenir compte des différents besoins et conditions de vie des personnes et rendre plus accessible l'adoption d'un mode de vie physiquement actif pour toutes et tous³⁵.



6 EAU PROPRE ET ASSAINISSEMENT



Valoriser la consommation d'eau en activité physique

La consommation d'eau lors de la pratique d'activités physiques est importante pour prévenir le risque de déshydratation et les coups de chaleur^{36,37}. Ces problématiques risquent d'ailleurs de toucher un nombre croissant de personnes en contexte de changements climatiques, où les phénomènes de canicules vont s'intensifier. Pour y faire face, il est important que l'ensemble des lieux propices à la pratique d'activités physiques, sportives et de loisirs, comme les parcs, les espaces verts, les terrains de jeux, les pistes cyclables ou encore les arénas, puissent faciliter l'accès à des fontaines d'eau gratuites.

En outre, les boissons sucrées, telles que les boissons pour sportifs, les boissons dites énergisantes ou le lait au chocolat, font parfois ombrage à l'eau comme source d'hydratation de premier choix lors d'activités physiques et sportives. Plusieurs compagnies de boissons sucrées déploient des techniques marketing procurant, à tort, des vertus de santé à leurs produits^{38,39}. Pourtant, la consommation régulière de ces boissons n'est pas compatible avec les recommandations mondiales sur l'apport quotidien en sucre ajouté⁴⁰.

Pour promouvoir la saine hydratation en contexte d'activité physique, il importe de :

- **valoriser l'eau de l'aqueduc gratuite dans des lieux stratégiques et propices à l'activité physique** pour donner un véritable choix santé, économique et écoresponsable à la population en matière d'hydratation.
- **réduire l'offre de boissons sucrées dans les installations sportives et de loisirs.**

Le Collectif Vital a d'ailleurs produit un **guide** pour accompagner les milieux dans ce virage.



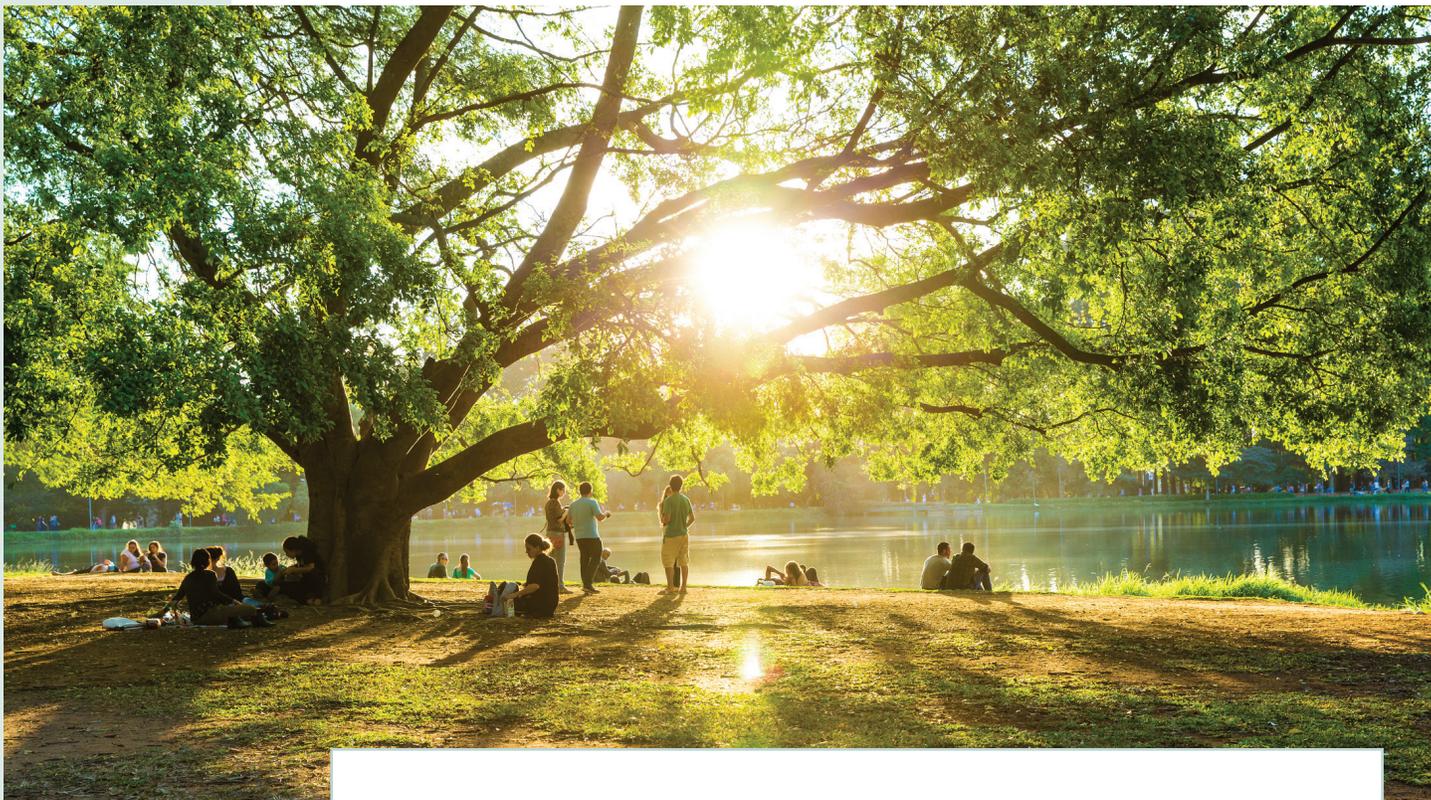
Considérer les enjeux liés aux changements climatiques

L'activité physique peut être pratiquée au quotidien à différentes occasions, notamment pour se déplacer, en privilégiant les modes de transport actifs comme la marche et le vélo. Les déplacements actifs sont facilités lorsque l'environnement bâti les rend plus favorables, c'est-à-dire qu'ils peuvent être effectués de manière efficace, sécuritaire et confortable. Cela implique de repenser l'aménagement de nos villes pour raccourcir les distances de déplacement, restreindre la place de l'automobile et ainsi faire plus de place aux piétons et aux cyclistes dans l'espace public^{25,41}. De plus, l'utilisation combinée des transports actifs et collectifs est une excellente façon d'atténuer les impacts négatifs de la sédentarité et de la pollution atmosphérique causés par les automobiles sur la santé de la population.

Pour renverser la tendance des dernières décennies à la dépendance à l'automobile, au profit d'une véritable culture de la mobilité active et durable au sein des villes et communautés, il est nécessaire de^{25,42}:

- **opérer une planification intégrée de l'aménagement des territoires et des transports** à tous les paliers décisionnels au Québec.

En outre, les parcs et les espaces verts comptent parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques⁴³. Ces espaces ont des impacts positifs sur l'environnement en participant à l'amélioration de la qualité de l'air et à la réduction des îlots de chaleur^{44,45}. Autant de conditions gagnantes qui rendent ces lieux plus propices et agréables pour la pratique d'activités physiques, sportives et de loisirs.



Puisque les espaces verts sont des atouts importants dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif et pour la lutte aux changements climatiques, il importe de :

- **répartir de façon équitable l'offre d'espaces verts** sur les territoires, en priorisant notamment les quartiers les plus défavorisés qui ont moins accès à ces espaces;
- **considérer les enjeux d'accessibilité physique aux espaces verts** en veillant à les relier aux différents milieux de vie via des infrastructures de transport actif et collectif.

On comprend que les changements climatiques, avec l'augmentation des phénomènes météorologiques extrêmes (par ex. : les vagues de chaleur et de froid intenses, les feux de forêt, les inondations, le smog, les précipitations abondantes, etc.), ont un impact significatif sur les comportements de la population quant à la pratique d'activité physique⁴⁶.

Il est donc nécessaire pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif de :

- **faciliter l'adaptation des communautés face aux changements climatiques**⁴⁷.



Privilégier une activité physique durable et responsable

Les activités physiques de plein air ont plusieurs bienfaits sur la santé et le bien-être. De plus, en exposant la population à la nature, celle-ci peut davantage être sensible à la protection de l'environnement, de la faune et de la flore⁴⁸. Toutefois, les impacts environnementaux de certaines de ces activités ne sont pas à négliger et doivent ainsi être pratiquées de manière plus durable et responsable. Pensons par exemple aux problématiques associées à la pratique de certaines activités physiques et sportives, comme les glissements de terrain et l'érosion le long des sentiers de montagne, ou encore la contamination des plans d'eau.

Par ailleurs, l'aménagement d'installations sportives ou l'organisation d'événements sportifs peuvent être à l'origine de la dégradation des habitats naturels des espèces et ainsi menacer la biodiversité^{49,50,51,52}. Également, certaines installations sportives nécessitent de grandes quantités d'énergies pour alimenter l'éclairage, les systèmes de chauffage ou de climatisation ainsi que d'autres équipements. Au Québec, ce sont les arénas destinées au patinage et au hockey sur glace qui consomment le plus d'énergie⁵³.

Ces constats soutiennent l'importance de concevoir l'activité physique selon une perspective de santé planétaire, qui tient compte de ses bénéfices pour la santé des humains, des animaux et des écosystèmes. Certaines mesures concrètes pourraient être des atouts pour sa promotion, telles que :

- **réduire l'impact de certaines activités physiques et sportives ayant des effets néfastes sur le climat et les écosystèmes**, pour contribuer positivement à la vie terrestre et aquatique;
- **privilégier des sources d'énergies renouvelables** (solaire, éolienne, hydraulique, etc.) pour alimenter les installations et infrastructures sportives et de loisirs, et ainsi participer à la transition écologique¹⁰.

17 PARTENARIATS POUR
LA RÉALISATION
DES OBJECTIFS



Mobiliser et collaborer pour promouvoir l'activité physique

Afin de positionner l'activité physique comme un véritable levier d'action pour atteindre les ODD, **la mobilisation et la collaboration** de différents acteurs et actrices, organismes, secteurs d'activités et paliers gouvernementaux au Québec sont essentielles pour mettre en commun leur expertise et leur pouvoir d'influence sur les déterminants de l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.



Cette vision permettant d'associer l'activité physique aux différents ODD est un véritable atout pour sa promotion et la santé planétaire.

**Activons-nous
pour un Québec sain!**



Références

- 1 Nations Unies. (s.d.). *Objectifs de développement durable*. Disponible au : <https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/>
- 2 International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). (2016). *Déclaration de Bangkok sur l'activité physique pour la santé mondiale et le développement durable*. Disponible au : https://ispah.org/wp-content/uploads/2019/08/BKK_Declaration_French.pdf
- 3 Organisation mondiale de la santé. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world*. Disponible au : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- 4 Bounajm, F., Theriault, L., & Dinh, T. (2014). *Améliorer les habitudes de vie : Des retombées importantes pour la santé et l'économie du Québec*. The Conference Board of Canada. Disponible au : <https://www.conferenceboard.ca/product/ameliorer-les-habitudes-de-vie-des-retombees-importantes-pour-la-sante-et-leconomie-du-quebec/?login=error>
- 5 Chaput, J.-P., Janssen, I., Lang, J. J., & Sampasa-Kanyinga, H. (2023). Economic burden of excessive sedentary behaviour in Canada. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Santé Publique*, 114(2), 165174. Disponible au : <https://doi.org/10.17269/s41997-022-00729-2>
- 6 International Council of Sport Science and Physical Education. (s.d.). *Main Policy Area II - Maximising the contributions of sport to sustainable development and peace*. Disponible au : <https://www.icsspe.org/content/main-policy-area-ii-maximising-contributions-sport-sustainable-development-and-peace>
- 7 O'Donoghue, G. et al. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course : A « Determinants of Diet and Physical Activity » (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLOS ONE*, 13(1), e0190737. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>
- 8 Camirand, H. et al. (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*. Québec : Institut de la statistique du Québec. Disponible en ligne au : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf>
- 9 Montréal Métropole en santé. (2023). *Savoir prendre soin+*. Disponible au : <https://www.montrealmetropoleensante.ca/plans-daction/decouvrez-nos-plans-daction/savoir-prendre-soin/>
- 10 Sports4sd. (2020). *SCORE All 17 Manual—Sport for Sustainable Development* (p. 55). Disponible au : <http://sport4sd.com/wp-content/uploads/2020/11/Sport4SD-toolkit-draft-version-v3.pdf>
- 11 Institut national de santé publique du Québec. (2023, mars). *Pandémie et insécurité alimentaire—Résultats du 21 mars 2023*. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/insecurite-alimentaire-mars-2023>
- 12 United Nations. (2016). *Using Sport to End Hunger and Achieve Food Security*. Disponible au : <https://www.un.org/en/chronicle/article/using-sport-end-hunger-and-achieve-food-security>
- 13 Gómez, L., Jacoby, E., Ibarra, L., Lucumí, D., Hernandez, A., Parra, D., Florindo, A., & Hallal, P. (2011). Sponsorship of physical activity programs by the sweetened beverages industry : Public health or public relations? *Revista De Saude Publica*, 45(2), 423427. <https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000200022>
- 14 Brownell, K. D., & Warner, K. E. (2009). The Perils of Ignoring History : Big Tobacco Played Dirty and Millions Died. How Similar Is Big Food? *The Milbank Quarterly*, 87(1), 259294. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00555.x>
- 15 Office de la protection du consommateur. (2012). *Publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans. Guide d'application des articles 248 et 249 Loi sur la protection du consommateur*. (p. 33). Gouvernement du Québec. Disponible au : <https://cdn.opc.gouv.qc.ca/media/documents/consommateur/bien-service/index-sujet/guide-application.pdf>
- 16 Organisation Mondiale de la Santé. (2022). *Activité physique*. Disponible au : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 17 Comité scientifique de Kino-Québec (2020). *Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations / Savoir et agir, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique*, 84 p. Disponible au : https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/KINO_Population_physiquement_active.pdf
- 18 Canadian Society for Exercise Physiology. (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans*. Disponible au : https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/
- 19 Organisation Mondiale de la Santé. (1986). *PROMOTION DE LA SANTE - Charte d'Ottawa* (p. 6). Disponible au : https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

- 20 Kohl III, H. Cook, H-D. (2013). Physical Activity, Fitness, and Physical Education : Effects on Academic Performance. In *Educating the Student Body : Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/>
- 21 Centers for Disease Control and Prevention. (2010). *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Disponible au : www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf
- 22 Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Disponible au : http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ_Chap5.pdf
- 23 Bailey, R. & coll. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27
- 24 Santé Montréal. (2022). GO! Le secondaire s'active ! Favoriser la pratique d'activités physiques des jeunes : Pistes d'action pour le milieu scolaire— Infographie. Gouvernement du Québec. Disponible au : <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication-description/publication/go-le-secondaire-sactive-favoriser-la-pratique-dactivites-physiques-des-jeunes-pistes-daction/>
- 25 International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). (2020). *Huit investissements qui favorisent l'activité physique*. Disponible au : <https://ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/French-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>
- 26 Herrick SSC, Duncan LR. A. (2018). Qualitative Exploration of LGBTQ+ and Intersecting Identities Within Physical Activity Contexts. *J Sport Exerc Psychol*. 2018 Dec 1;40(6):325- 335. doi: 10.1123/jsep.2018-0090. Epub 2018 Dec 12. PMID: 30537884.
- 27 Mason C. W., McHugh, T. F., Strachan, L, Boule K. (2019). Urban indigenous youth perspectives on access to physical activity programmes in Canada. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11:4, 543-558, DOI: 10.1080/2159676X.2018.1514321
- 28 Patel N, Ferrer HB, Tyrer F, Wray P, Farooqi A, Davies MJ, Khunti K. (2017) Barriers and Facilitators to Healthy Lifestyle Changes in Minority Ethnic Populations in the UK: a Narrative Review. *J Racial Ethn Health Disparities*. 2017 Dec;4(6):1107-1119. doi: 10.1007/s40615-016-0316-y. Epub 2016 Dec 7. PMID: 27928772; PMCID: PMC5705764.
- 29 Rimmer JH, Riley B, Wang E, Rauworth A, Jurkowski J. (2004) Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med*. 2004 Jun;26(5):419-25. doi: 10.1016/j.amepre.2004.02.002. PMID: 15165658.
- 30 Sfm C, Van Cauwenberg J, Maenhout L, Cardon G, Lambert EV, Van Dyck D. Inequality in physical activity, global trends by income inequality and gender in adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 26 nov 2020;17(1):142. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01039-x>
- 31 Collectif Vital. (2023). *La grossophobie : une barrière à la pratique d'activité physique des jeunes*. Disponible au : https://collectifvital.ca/files/P6-Ecole_sante/Activite_physique/Grossophobie_Activite%3%A9physique.pdf
- 32 Nations Unies. (2020). *Mieux reconstruire : Le sport au service du développement de la paix : réouverture, reprise et résilience après la Covid-19*. Disponible au : https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2022/04/Final-SDP-recovering-better_French.pdf
- 33 Montréal Physiquement Active. (2023). *Les activités physiques et sportives comme levier à la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale*. Mémoire soumis dans le cadre de la consultation publique du gouvernement du Québec en vue du quatrième plan d'action gouvernemental en matière de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.
- 34 Brière, S., Keyser-Verreault, A., Marilou, S.-P., Guylaine, D., Diane, C., & LeBlanc, C. (2023). *Equity, Diversity and Inclusion in Sport Organizations*. University of British Columbia Press. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/distributed/E/bo214793702.html>
- 35 St-Louis, A. (2021). *Accessibilité universelle : La conception d'environnements pour tous*. Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé. Institut national de santé publique du Québec. Disponible au : <https://www.inspa.qc.ca/sites/default/files/publications/2775-accessibilite-universelle-conception-environnements.pdf>
- 36 Kavouras, S. A., Arnaoutis, G., Makrillos, M., Garagouni, C., Nikolaou, E., Chira, O., Ellinikaki, E., & Sidossis, L. S. (2012). Educational intervention on water intake improves hydration status and enhances exercise performance in athletic youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(5), 684-689. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01296.x>
- 37 ParticipACTION. (2023, août 15). *Hydratation 101 : Comment fonctionne l'hydratation, pourquoi c'est important pendant l'activité physique et des conseils pour rester hydraté*. <https://www.participaction.com/fr/blogue/hydratation-101/>
- 38 Collectif Vital. (2023). *Le lait au chocolat : Une option santé pour mon enfant?*. Disponible au : <https://trouvetaressource.com/fr/publications/bien-etre/le-lait-au-chocolat-une-option-sante-pour-mon-enfant>

- 39 Société canadienne de pédiatrie. (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Disponible au : <https://cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- 40 Organisation mondiale de la Santé. (2015). *L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant*. Disponible au : <https://www.who.int/fr/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>.
- 41 Salvo, D., Garcia, L., Reis, R. S., Stankov, I., Goel, R., Schipperijn, J., Hallal, P. C., Ding, D., & Pratt, M. (2021). Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals : Building Synergies to Maximize Impact. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(10), 11631180. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>
- 42 Rancourt, G. Robitaille, E. Labesse, M.-E. (2019). En route vers des environnements bâtis favorables à la mobilité durable. Actes de la journée thématique tenue dans le cadre des 22es Journées annuelles de santé publique (JASP). Institut national de santé publique du Québec. Disponible au : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2610_environnement_batis_mobilite_durable.pdf
- 43 Beaudoin, M., & Levasseur, M.-E. (2017). *Verdir les villes pour la santé de la population*. Institut national de santé publique Québec. Disponible au : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2265_verdir_villes_sante_population.pdf
- 44 Oke, T. R., Mills, G., Christen, A., et Voogt, J. A. (2017). *Urban Climates*. Cambridge University Press.
- 45 Institut national de santé publique du Québec. (2023). *Cartographie des îlots de chaleur urbains*. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/changements-climatiques/cartographie-des-îlots-de-chaleur-urbains>
- 46 Bernard, P., Chevance, G., Kingsbury, C., Baillot, A., Romain, A.-J., Molinier, V., Gadais, T., & Dancause, K. N. (2021). Climate Change, Physical Activity and Sport : A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(5), 10411059. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01439-4>
- 47 Nations Unies. (s.d.). Objectif 9 : *Bâtir une infrastructure résiliente, promouvoir une industrialisation durable qui profite à tous et encourager l'innovation*. Disponible au : <https://www.un.org/fr/chronicle/article/objectif-9-batir-une-infrastructure-resiliente-promouvoir-une-industrialisation-durable-qui-profite>
- 48 O'Brien, L., & Forster, J. (2021). Physical Activity Supporting Connection to Nature and Helping to Maintain Wellbeing during the Covid-19 Restrictions in England. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4585. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094585>
- 49 Schafft, M., Wegner, B., Meyer, N., Wolter, C., & Arlinghaus, R. (2021). Ecological impacts of water-based recreational activities on freshwater ecosystems : A global meta-analysis. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 288(1959), 20211623. <https://doi.org/10.1098/rspb.2021.1623>
- 50 Brownlie, S., Bull, J. W., & Stubbs, D. (2020). Mitigating biodiversity impacts of sports events. Gland, Switzerland : International Union for Conservation of Nature (IUCN). <https://doi.org/10.2305/IUCN.CH.2020.04.en>
- 51 Scott, D., Rutty, M., & Peister, C. (2018). Climate variability and water use on golf courses : Optimization opportunities for a warmer future. *Journal of Sustainable Tourism*, 26, 115. <https://doi.org/10.1080/09669582.2018.1459629>
- 52 Wisdom, M. J., Haiganoush K., Preisler, Naylor. Leslie M., Anthony, Robert G., Johnson Bruce K., Rowlanda, Mary M. (2018). Elk responses to trail-based recreation on public forests. *Forest Ecology and Management*. https://ecoshare.info/wp-content/uploads/2018/06/Wisdom-et-al._2018_Trail-recreation-effects-on-elk_Forest-EcologyMgmt.pdf
- 53 Statistique Canada. (2016). *Le Quotidien—Enquête sur la consommation d'énergie des arénes, 2014*. Disponible au : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/160830/dq160830d-fra.htm>



Pour plus d'information, contactez :

Collectif Vital

514-598-8058

info@collectifvital.ca / collectifvital.ca

En collaboration avec :

