

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

Nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique

Se donner les moyens de bouger plus au quotidien

Montréal, le 24 janvier 2011 – La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) estime que l'accès à des environnements sécuritaires pour pratiquer une activité physique est nécessaire pour atteindre les nouvelles directives annoncées officiellement aujourd'hui par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Alors que les récentes données sur le niveau d'activité physique des Canadiens évaluent que seulement 15 % des adultes et 7 % des enfants atteignent ces nouvelles recommandations, il devient urgent de bâtir des milieux de vie qui favoriseront un mode de vie actif.

La sédentarité chez les enfants est très inquiétante étant donné que près d'un enfant sur quatre souffre d'embonpoint ou d'obésité au Québec. Selon Suzie Pellerin, directrice de la Coalition Poids, « la question n'est pas de savoir si 150 minutes par semaine sont suffisantes, mais si les citoyens ont l'espace et les infrastructures nécessaires pour bouger, se déplacer et s'amuser en toute sécurité ». Pour bénéficier de l'ensemble des retombées positives de la pratique d'activité physique, les environnements mis en place doivent permettre de pratiquer des activités de nature variée.

« Aménager nos villes avec des trottoirs, des pistes cyclables et des mesures d'apaisement de la circulation pour sécuriser et favoriser les déplacements à pied et à vélo représente l'une des solutions à envisager pour intégrer une activité physique quotidienne », souligne madame Pellerin. À titre d'exemple, en 1971, environ 80 % des enfants canadiens de 7-8 ans marchaient pour se rendre à l'école. Aujourd'hui, seuls 30 % des écoliers québécois marchent pour se rendre à l'école.

L'automne dernier, la Coalition Poids a participé aux consultations de l'Agence de la santé publique du Canada afin d'exprimer l'importance de donner à la population les moyens nécessaires pour pratiquer le niveau d'activité physique recommandé. La contribution des décideurs nationaux, régionaux et locaux issus des domaines de la santé, du transport, de l'environnement, du sport, des loisirs, de l'éducation et de l'urbanisme est nécessaire pour faire en sorte que le choix d'être physiquement actif soit facile à faire et accessible pour tous les individus. À cet effet, la Charte de Toronto réalisée par le *Global Advocacy Council of Physical Activity* et l'*International Society for Physical Activity and Health*, est un outil intéressant pour engager les décideurs à prendre des moyens qui favoriseront l'activité physique.

À propos de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

Créée en 2006 et parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids vise l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Elle agit dans le cadre de trois secteurs stratégiques (agroalimentaire, socioculturel et environnement bâti) pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails www.cqpp.qc.ca.

– 30 –

Source : Amélie Desrosiers

Agente de communication, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Téléphone : 514 598-8058 poste 233 | Cellulaire : 514 475-7431 | adesrosiers@cqpp.qc.ca