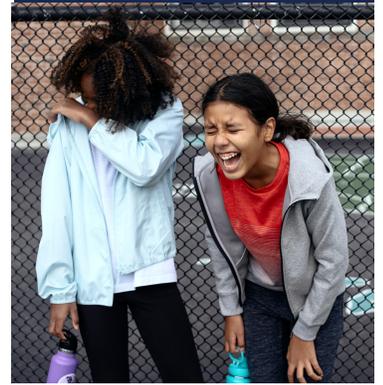


# PROGRAMME NATIONAL DE SANTÉ PRÉVENTIVE ET DU SPORT

## PARTI CONSERVATEUR DU QUÉBEC



# RÉSUMÉ

Il est important d'acquérir de saines habitudes de vie lors de notre jeune âge.

Cet acquis, lorsque réalisé au stade de l'enfance, a tendance à persister chez les individus le reste de leur vie.

L'activité physique est un outil puissant de notre société pour réduire les coûts du système de santé tant sur le plan physique que mental.

Or, depuis maintenant 30 ans et le problème s'est accru depuis la pandémie, les jeunes bougent moins et ont des habitudes de vie plus sédentaires. Certaines organisations allant même jusqu'à qualifier la situation pré-pandémique de pandémie d'inactivité chez nos jeunes. La pandémie n'a évidemment pas aidé et des études démontrent même que les mesures du gouvernement (fermeture des gyms, confinements, etc.) pourraient avoir eu des effets à long terme sur la santé physique des jeunes, mais aussi sur leur santé psychologique, car le sport contribue à la santé mentale.



## DES CHIFFRES ALARMANTS

Les statistiques et prévisions sur l'inactivité physique donnent froid dans le dos.

L'inactivité physique amène une hausse marquée des chances de contracter de nombreux problèmes, tels : **maladie cardiovasculaire - diabète - cancer du côlon et du sein - hypertension artérielle - prise de poids significative et obésité - masse osseuse plus fragile - force musculaire réduite - dépression et anxiété - mauvais résultats scolaires des enfants.**

De plus, des dix causes de mortalités les plus fréquentes, six ont un lien direct avec la sédentarité. Du côté des prédictions, les dernières études sur l'obésité laissent entendre que jusqu'à 60 % des jeunes d'aujourd'hui seront obèses d'ici 2040. Un véritable fardeau pour la société.

Les critères établis par l'OMS ainsi que plusieurs organismes de la santé précisent qu'il faut un minimum de 150 minutes d'activité physique active par semaine afin de « maintenir » une santé physique adéquate et réduire le nombre de maladies reliées à l'inactivité physique. Chez les jeunes de moins de 18 ans, l'OMS recommande 60 minutes par jour. Hélas, les jeunes ont déclaré avoir accumulé, en moyenne, deux heures d'activité physique de moins par semaine à l'automne de 2020 comparativement à 2018.

Le pourcentage de jeunes qui appliquent la recommandation canadienne sur l'activité physique pour les enfants et les jeunes est passé de 50,8 % à l'automne de 2018 à 37,2 % à l'automne de 2020. Le niveau d'activité physique a diminué davantage chez les jeunes vivant dans les régions urbaines (-135 minutes par semaine) que chez ceux vivant en milieu rural (- 86 minutes par semaine). L'activité physique a diminué davantage chez les jeunes de l'Ontario (- 168 minutes par semaine), du Québec (- 121 minutes par semaine) et des Prairies (- 106 minutes par semaine) comparativement à ceux des provinces de l'Atlantique (- 38 minutes par semaine) et de la Colombie-Britannique (- 75 minutes par semaine).

Près d'un jeune de 12 à 25 ans sur deux (48 %) affirme avoir des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure, révèle une récente enquête sur la santé psychologique des jeunes menée à l'Université de Sherbrooke.

Les cégépiens et les universitaires sont particulièrement touchés avec un pourcentage d'anxiété ou de dépression probable à 58 %.

Selon les données récoltées entre le 18 et le 26 janvier 2021 en Estrie et en Mauricie–Centre-du-Québec, trois fois plus de jeunes du secondaire (tous niveaux confondus) rapportent avoir une santé mentale « passable ou mauvaise » comparativement aux résultats obtenus lors d'une enquête similaire menée en 2020, soit avant la pandémie.

Les trois principaux facteurs rapportés par les jeunes comme étant nuisibles à leur santé psychologique sont la réduction des activités sociales, sportives et culturelles, l'augmentation significative du temps d'écran dans leur vie ainsi que la tenue des cours qui se donnent parfois principalement en ligne.

# DES SOLUTIONS EXISTENT



Heureusement, l'activité sportive entre dans la catégorie de la prévention, ce qui fait que les coûts sont faibles comparativement aux effets si nous ne prenions pas ce problème en main. Pour chaque dollar investi en prévention et en activité physique auprès des jeunes, plus de 3,20 \$ seront économisés.

Avec l'arrivée de nouvelles technologies et des médias sociaux, des solutions innovantes peuvent mobiliser les nouvelles générations.

# UN GOUVERNEMENT PCQ METTRAIT EN OEUVRE :

## #1

Rendre l'éducation physique obligatoire dans toutes les écoles du Québec, tous les jours de la semaine, pendant un minimum de 30 minutes par jour, et ce, à partir de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire. Il est suggéré que les activités se tiennent le matin.

## #2

Maintenir les infrastructures scolaires ouvertes hors des heures d'école et accessibles pour les jeunes en priorité.

## #3

Créer le droit pour tous les médecins de donner une prescription médicale d'activité physique aux patients et d'y inclure l'orientation et la référence de ces derniers vers des professionnels de la condition physique pour assurer un suivi avec un professionnel (centre de mise en forme, gymnase ou entraîneur).

## #4

Investir massivement dans les infrastructures sportives.

## #5

La TVQ ne sera pas appliquée pour les dépenses reliées à l'activité physique comme l'achat d'équipements sportifs, l'inscription à un gym et à des entraînements sportifs.

## #6

Créer des équipes nationales sportives qui seront une source d'inspiration pour les jeunes pour pratiquer des sports. Sur le plan national, avoir des équipes nationales sportives renforcerait la fierté québécoise. Nos équipes pourraient nous représenter sur la scène mondiale et nous faire honneur, elles serviraient aussi d'outils d'intégration. L'idée des équipes sportives nationales fait son chemin : 77 % des francophones sont favorables à la création d'équipes sportives nationales québécoises et 74 % des Québécois y sont favorables, selon un sondage Léger. Ces équipes financeraient les jeunes athlètes prometteurs avec des bourses et des commandites, des fonds annuels pourraient aussi être versés à des organismes comme Hockey Québec pour aider les sportifs à plus faible revenu avec des prêts d'équipement, des dons ou encore des bourses.