

PAR COURRIER ÉLECTRONIQUE

Le 5 juin 2019

Madame Anne-Marie Sigouin  
Conseillère de la Ville  
Projet Montréal - Équipe Valérie Plante  
815, rue Bel-Air, 2e étage  
Montréal (Québec) H4C 2K4

**Objet : Lettre de la Direction régionale de santé publique de Montréal dans le cadre du  
*Diagnostic du loisir public montréalais***

Madame Sigouin,

La Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud de l'Île de Montréal reconnaît le loisir comme un élément déterminant de la santé de la population. Le loisir permet entre autres de créer des liens et de briser l'isolement. Lorsqu'il est actif, il permet aussi de retirer de nombreux bénéfices pour la santé de ceux et celles qui le pratiquent.

Dans le cadre de cette consultation, notre intérêt principal est l'accès et la pratique du loisir actif. Nous nous pencherons sur la possibilité de réduire les inégalités sociales de santé dans la pratique de loisir actif, spécifiquement en facilitant différentes composantes de l'accès, mais aussi à d'autres facteurs tels que la programmation, l'animation ainsi que la qualité de l'offre.

**Pratique de l'activité physique dans la population montréalaise**

Au Québec, 67 % des 3 à 5 ans<sup>1</sup> sont suffisamment actifs, alors qu'à Montréal 35 % des jeunes de la sixième année<sup>2</sup> et 32 % des jeunes du secondaire sont suffisamment actifs pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique. Chez les adultes, 79 % des Montréalais atteignent les recommandations<sup>3</sup>. De plus, les loisirs passifs occupent de plus en plus de temps. Chez les jeunes de la 6<sup>e</sup> année, 40 % passent plus de 2 heures par jours devant un écran en semaine, et ce nombre grimpe à 61 % la fin de semaine<sup>4</sup>. Il est essentiel de réfléchir comment les services de loisirs peuvent s'adapter à la réalité de l'omniprésence des écrans tout en favorisant un mode de vie physiquement actif.

... 2

---

<sup>1</sup> Enquête canadienne sur les mesures de santé 2012- 2015 à partir de l'observatoire des tout-petits.

<sup>2</sup> Enquête TOPO 2017, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud de Montréal

<sup>3</sup> Société canadienne de physiologie de l'exercice, recommandations canadiennes en matière d'activité physique : <https://www.csep.ca/fr/accueil>. Les recommandations canadiennes sont : 180 minutes de jeu actif pour les enfants de 3-4 ans incluant 60 minutes d'activité intense, 60 minutes par jour pour les 5 à 17 ans, 30 minutes par jour pour les 18-64 ans et 150 par semaines pour les personnes âgées de 65 ans et plus

<sup>4</sup> Enquête TOPO 2017, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud de Montréal

**Bénéfices associés avec la participation aux activités de loisir**

Un mode de vie physiquement actif aide à prévenir plusieurs maladies chroniques telles que : les maladies du cœur et les AVC, le diabète ainsi que diverses formes de cancer. Il aide aussi à prévenir l'hypertension et les problèmes de poids, contribue à l'amélioration de la santé mentale et à la qualité de vie<sup>5</sup>.

De plus, la participation à des activités culturelles, de sport et de loisirs semblent être une stratégie porteuse pour améliorer la santé et le développement des jeunes enfants, notamment en rejoignant les familles vivant en contexte de vulnérabilité, en brisant l'isolement social, en favorisant le jeu actif et en offrant des activités de stimulation précoce chez les tout-petits. Cette stratégie est également porteuse pour les personnes vieillissantes.

Le loisir représente aussi une occasion unique pour des populations plus isolées de s'intégrer et de participer à la vie sociale. Par exemple, en ce qui concerne les aînés, la participation active à une activité de loisir en tant que participant ou en tant que bénévole permet de maintenir des contacts sociaux. L'isolement a récemment été cité dans la littérature comme étant aussi nocif que la cigarette pour la santé<sup>6</sup>.

**Réduire les inégalités sociales de santé**

D'une perspective de santé publique, la planification et la promotion des loisirs actifs doit se faire en considérant les inégalités sociales de santé sur le territoire

- En augmentant l'accès pour l'ensemble de la population particulièrement pour les populations vulnérables.
- En planifiant l'offre et l'accès en fonction des réalités des différents milieux (embourgeoisement, immigration, population vieillissante vs jeunes familles).

**L'accessibilité aux loisirs actifs :**

L'accessibilité est une condition préalable pour permettre à l'ensemble de la population d'être active. L'accessibilité se définit selon 5 composantes qui se déclinent de la manière suivante :

L'accessibilité dans sa **dimension temporelle**, réfère aux horaires d'ouverture et de fermeture des espaces de loisirs, ainsi que ceux proposés aux utilisateurs concernant les services et activités offerts. **La dimension géographique** renvoie à l'accès physique et universel aux espaces de loisirs actifs, et à leur répartition sur le territoire.

**La dimension économique** quant à elle, réfère au coût des services et activités proposés pouvant être des obstacles à l'utilisation. **La dimension culturelle** fait référence au contexte socioculturel, à l'éducation, aux croyances et valeurs qui influencent les choix individuels. Enfin, **la dimension sociale** concerne la politique adoptée pour le loisir visant l'inclusion sociale et le développement d'un sentiment d'appartenance chez tous les utilisateurs<sup>78</sup>.

---

<sup>5</sup> Organisation mondiale de la santé, Global action plan on physical activity 2018-2030, More active people for a healthier world, 2018.

<sup>6</sup> Holt-Lundstad J, Smith B T, Layton B J, Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, Plos medicine, 2010

<sup>7</sup> Pineault, R. (2013). *Comprendre le système de santé pour mieux le gérer*. Les Presses de l'Université de Montréal.

<sup>8</sup> Conseil Québécois du Loisir. (2007). Guide pour l'analyse de l'accessibilité au loisir. Repéré à [https://camps.qc.ca/files/1414/2966/4840/Cadre\\_de\\_rfrence\\_accessibilit\\_au\\_loisir.pdf](https://camps.qc.ca/files/1414/2966/4840/Cadre_de_rfrence_accessibilit_au_loisir.pdf)

Ci-dessous, nous nous pencherons davantage sur l'accessibilité spatiale, temporelle et économique.

**Accessibilité spatiale :**

L'accès à distance de marche à un espace vert ou une installation sportive ou de loisir rend plus facile l'utilisation de ses espaces<sup>9</sup>. Entre autres, la littérature démontre que l'accès aux espaces verts à distance de marche permet d'augmenter la pratique d'activité physique chez les jeunes<sup>10</sup>.

**Accessibilité temporelle :**

L'accessibilité temporelle renvoie aux horaires d'offre d'activité. Pour faciliter l'adhésion aux activités, il importe d'offrir des horaires adaptés à la clientèle visée. Par exemple, offrir des activités parents-enfants<sup>11</sup> ou encore avoir une offre simultanée pour le parent et pour l'enfant. Les activités à horaire flexible de type à la carte sont aussi un moyen de faciliter l'accessibilité temporelle tout en rentabilisant l'investissement.

**Accessibilité économique :**

Le coût des activités constitue souvent un frein à la participation des activités de loisirs. Particulièrement en ce qui concerne le loisir actif :

- Le plus important est d'augmenter les possibilités gratuites. Des espaces verts ou des lieux aménagés pour être actifs (ruelles vertes, rues partagées) encouragent la pratique libre et multiplient les occasions d'être actif.
- Pour augmenter l'accessibilité économique, les programmes de type « accès loisir » sont intéressants.

Outre l'accessibilité, les enjeux liés à l'animation et la programmation ainsi qu'à la qualité de l'offre d'activité de loisirs, particulièrement actifs semblent être un aspect important à prendre en compte. Dans le cadre d'un projet de recherche effectué par Sport et Loisir de l'Île de Montréal en 2010, l'absence de programmation adaptée pour la clientèle 16-35 ans et ressortie comme un facteur important. En effet l'offre est perçue par cette clientèle comme trop large et pas suffisamment alignée avec les nouvelles tendances<sup>12</sup>.

De plus, afin de garantir la qualité de l'offre, certains critères sont à prendre en compte lors de la mise en œuvre des activités de loisirs. Notamment, il importe de :

- D'avoir une offre adaptée aux besoins spécifiques de la population pour chaque quartier (ex : familles avec jeunes enfants ou aînés, etc.). L'évaluation des besoins devrait se faire directement auprès de la population
- S'assurer que la publicité des activités se rende aux personnes ciblées.

---

<sup>9</sup> Bird M, Datta G, Van Hulst A, Barnett T, A reliability assessment of a directobservation park evaluation tool: the Parks, activity and recreation among kids (PARK) tool, BMC Public Health, 2015

<sup>10</sup> Veitch Jenny, Salmon Jo, Crawford D, Abbott G, Giles-Corti B, Carver A, Timperio A, The REVAMP natural experiment study: the impact of a play-scape installation on park visitation and park-based physical activity, International journal of behavioral nutrition and physical activity, 2018

<sup>11</sup> Sport et loisir de l'île de Montréal, Besoin et pratique des jeunes de 16 à 35 ans de l'île de Montréal en matière de loisir, sport et activité physique, 2009

<sup>12</sup> Sport et loisir de l'île de Montréal, Besoin et pratique des jeunes de 16 à 35 ans de l'île de Montréal en matière de loisir, sport et activité physique, 2009

- S'assurer que les différents milieux impliqués dans le déploiement de l'offre d'activité de loisir travaillent en concertation pour maximiser la continuité de l'offre
- Pour maximiser l'accessibilité, utiliser des lieux déjà fréquentés par les populations visées (ex. Maison de la famille, maison des jeunes, etc.)
- Afin d'offrir des activités adaptées à toutes les bourses, s'assurer d'avoir une offre à très faible coût pour les familles vivant sous le seuil de faible revenu (ex : programme accès loisir, gratuité de transport, etc.).

**Conclusion**

Bref, d'une perspective de réduction des inégalités sociales de santé, l'amélioration de l'accessibilité spatiale, temporelle et économique à des activités de loisirs est cruciale pour permettre aux plus vulnérables dans bénéficier. De plus, l'offre de loisir doit se faire en respectant certains critères de qualité de manière à maximiser les bienfaits retirés pour la santé de la population.

Veuillez recevoir, Madame Sigouin, nos meilleures salutations.

La directrice régionale de santé publique,



Mylène Drouin, M.D.

MD/VD/cjb

- c. c. M<sup>me</sup> Véronique Duclos, chef de service, Service Environnement urbain et saines habitudes de vie, secteur DIMSS, DRSP du CCSMTL  
D<sup>r</sup> David Kaiser, responsable médical, Service Environnement urbain et saines habitudes de vie, secteur DIMSS, DRSP du CCSMTL  
D<sup>re</sup> Catherine Dea, responsable médical, Service Développement des enfants, secteur DIMSS, DRSP du CCSMTL