

Montréal, physiquement active : la perspective pour les personnes de 50 ans et plus

**Présenté dans le cadre de la consultation publique sur
le thème de *Montréal, physiquement active***

28 novembre 2012



Région
Île de Montréal

Montréal, physiquement active : la perspective pour les personnes de 50 ans et plus

La FADOQ – Région Île de Montréal est heureuse de constater que la Direction des sports de la Ville de Montréal souhaite associer la population à sa démarche visant l'élaboration d'un cadre d'intervention global en matière d'activité physique, de sport et de mobilité pour permettre à la population d'adopter un mode de vie physiquement actif.

En tant qu'organisation représentant 23 000 personnes de 50 ans et plus dans la région Île de Montréal, la FADOQ – Région Île de Montréal remercie la Commission de nous permettre de faire valoir notre point de vue sur la question de l'intégration de l'activité physique et le sport dans nos vies.

QUE DEVONS-NOUS FAIRE POUR QUE LES PERSONNES ADOPTENT UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ?

Restez d'abord actif, peu importe votre âge. C'est vraiment le premier conseil qu'on puisse donner, car les sirènes de la vie sédentaire abondent de nos jours à ce point qu'il est facile de passer une journée sans bouger ou presque. La FADOQ – Région Île de Montréal est convaincue que les personnes de 50 ans et plus doivent faire des activités stimulantes, adopter un mode de vie actif, entretenir de bonnes relations et bien s'alimenter.

Les bénéfices de l'exercice physique sont actuellement bien connus. Si l'on résume brièvement, l'activité physique améliore la performance cardiaque, respiratoire, métabolique et locomotrice. Faire de l'activité physique régulièrement éclaire son humeur, procure du plaisir, protège sa mémoire, améliore la concentration, retarde le vieillissement du cerveau, crée de nouvelles cellules nerveuses, et aide même à prévenir les maladies neurologiques comme l'Alzheimer et le Parkinson. En effet, nous savons maintenant que ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau.

LA PARTICIPATION ACCRUE DES MONTRÉLAIS (Enjeu 4)

Les aînés aujourd'hui vivent plus longtemps et en meilleure santé. Mais qu'en est-il de leur revenu ? « *Le nombre d'aînés vivant sous le seuil de la pauvreté est proportionnellement plus élevé à Montréal que dans toute autre région du Canada. 36 % des aînés vivent sous le seuil de la pauvreté, par rapport à 19 % dans l'ensemble du Canada.² 48 % des femmes aînées sans conjoint tendent à avoir un faible revenu.³ L'utilisation des banques alimentaires par les personnes de plus de 60 ans a doublé depuis 1995.⁴*

Les efforts pour favoriser le vieillissement actif profitent à l'ensemble de la population. Les collectivités qui optent pour optimiser les possibilités de vivre et de vieillir en santé, en plus d'encourager la participation sociale, s'assurent d'accroître la qualité de vie des personnes. Une municipalité amie des aînés favorise la participation des aînés à tous les aspects de la vie communautaire et valorise leurs contributions. La FADOQ – Région Île de Montréal croit qu'il est important, pour que Montréal soit une municipalité physiquement active où il fait bon vivre, de favoriser des espaces publics plaisants et accessibles afin que tous les citoyens puissent se déplacer librement et en toute sécurité, avec des rues et des trottoirs bien éclairés et bien entretenus. Il va s'en dire que l'accessibilité aux activités de la cité passe par un environnement propice aux déplacements. La création de lignes d'autobus pour personnes âgées a pour effet d'améliorer la mobilité et de donner un meilleur accès aux services dont les personnes ont besoins. De même, l'adaptation de l'offre de services en matière de sport et d'activité physique doit prendre en considération les besoins et revenus des différentes clientèles, notamment des personnes aînées. En concertation avec différents partenaires, Montréal doit rendre le loisir accessible sur son territoire. La FADOQ – Région Île de Montréal suggère à la commission de se pencher sur les excellents portraits de l'offre en sports et loisirs pour les femmes aînées réalisés par le Conseil des Montréalaises en 2012.

Sources

3. RICHARD, Lucie et al. *Qualité de vie chez les citoyens aînés vivant à Montréal : facteurs associés et pistes d'action : rapport du projet de recherche* : « *Qualité de vie en milieu urbain : volet Montréal* », Montréal : Forum des citoyens aînés de Montréal; Régie de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre; Université de Montréal, 2001.

4. WILSON, Beth et Carl STEINMAN, *HungerCount 2000, A Surplus of Hunger, Canada's Annual Survey of Emergency Food Programs*, Toronto : Association canadienne des banques alimentaires, 2000.

LE BÉNÉVOLAT ET LE SOUTIEN AUX ORGANISMES (Enjeu 6)

L'implication des bénévoles au sein des organismes en loisir et sport est essentielle afin de s'assurer du succès des activités. Pour la FADOQ – Région Île de Montréal, il apparaît nécessaire que Montréal se dote d'une Politique du loisir et du sport signifiant ainsi son intention de s'engager dans le développement de l'offre de services en ce domaine. De cette politique il en résultera un cadre de soutien qui définira des objectifs municipaux précis en matière d'aide financière, matérielle, technique et professionnelle afin d'offrir aux organismes un appui efficace et équitable. Une Politique municipale du loisir et du sport définira les diverses formes que peut prendre le cadre de soutien en termes de services de base : aide aux communications et à la publication, soutien professionnel, prêt et transport d'équipements, accès aux plateaux sportifs, programme d'aide financier, autres. Une réflexion s'impose afin d'assurer la viabilité de ces organismes qui apportent beaucoup au développement des communautés et dont la mission est axée sur la pratique du loisir et du sport.

MISE EN COMMUN DE L'INFORMATION (Enjeu 7)

Pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les personnes de 50 ans et plus, entre autres, il y a lieu de s'appuyer sur des recherches, notamment en lien avec des chercheurs, organismes du milieu et universités afin d'approfondir les analyses sur les freins de la pratique d'activité physique de la population en générale. La FADOQ – Région Île de Montréal croit qu'il est urgent de mettre en place un lieu commun d'échanges et de connaissances pour mieux identifier les besoins et mettre à disposition ces études sur un portail Internet unique. Serait-il opportun de créer une chaire de recherche ? La FADOQ croit que oui. Il est pressant de se poser comme question : Qu'est ce qui nous empêche d'être physiquement plus actif et de profiter des bienfaits de l'exercice ? C'est souvent le manque d'exercice qui nous fatigue car le corps est fait pour bouger.

En conclusion, la FADOQ – Région Île de Montréal espère que ces réflexions favoriseront l'élaboration d'un cadre d'intervention global en matière d'activité physique, de sport et de mobilité pour tous les âges et de façon distincte.