

Montréal, physiquement active !



La danse ...

par Lyne Cloutier



*Montréal,
Qc, h2p2g6*

24/11/2012

Résumé

Programme visant à améliorer la santé des Québécois par le biais de la danse
Dans les écoles publiques et les résidences pour aînés.

Remerciements

J'aimerais vous remercier pour votre temps et votre intérêt accordés à ce projet
si important : l'avenir de nos enfants.

Table des matières

Faits alarmants au Québec.....	4
Obésité.....	4
Diabète.....	5
Le diabète en bref.....	5
Le coût du diabète.....	6
Hypertension.....	6
Bienfaits de la danse.....	7
Dancing makes you smarter.....	7
Mad hot ballroom.....	8
Une participation accrue.....	9
• Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les Montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie?	9
Comment rejoindre tous les groupes de citoyens, notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles, les personnes ayant une limitation fonctionnelle?	9
• Quelles actions pouvons-nous mener ensemble pour mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif?	9
Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?	9
Des environnements plus favorables.....	10
• Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité? Dans l'avenir, quelles pourraient être les priorités à cet égard?	10
• D'autres espaces publics où bouger sont-ils possibles?	10
• Comment façonner les milieux de vie montréalais pour favoriser l'activité physique?.....	10
Une volonté d'agir ensemble.....	11
• Comment mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise pour que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique	11

Faits alarmants au Québec

Obésité :

Le taux d'obésité a doublé au pays, et même triplé chez les jeunes de 12 à 17 ans, depuis le début des années 1980.

Cette statistique alarmante ressort d'une étude intitulée « Obésité au Canada », réalisée par l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) et l'Agence de santé publique du Canada.

En fait, un adulte sur quatre est obèse au pays et un enfant sur 11. Et lorsque l'obésité adulte est ajoutée à l'embonpoint, sa prévalence atteint 62,1 %, révèle l'étude.

Chez les jeunes de 6 à 17 ans, on compte 8,6 % d'obèses. Plus précisément, chez les jeunes de 12 à 17 ans, l'obésité a triplé entre 1978-1979 et 2004, passant de 3 à 9,4 %.

Au cours des 25 dernières années, les taux d'obésité chez les enfants et les jeunes ont presque triplé au Canada. Il s'agit d'une statistique troublante, car l'excès de poids a plusieurs effets négatifs sur la santé des enfants.

S'ils ont un gain de poids excessif, les enfants sont plus à risque de développer plusieurs problèmes de santé pendant l'enfance et tout au long de leur vie, notamment :

santé physique

- hypertension ou maladie du cœur

- diabète de type 2

- apnée du sommeil et autres problèmes respiratoires

- cycle menstruel anormal ou perturbé

- problèmes au niveau des os et des articulations

- problèmes d'équilibre

santé affective

- faible estime de soi et perception négative de son corps

- dépression

santé sociale

- se sentir jugé

- être la cible de moqueries ou d'intimidation

Il est probable que les problèmes de poids développés pendant l'enfance se poursuivent à l'âge adulte. La probabilité pour un adolescent obèse de rester obèse une fois adulte est de 80 %.

Les jeunes ont besoin de bouger plus que jamais! La preuve en est que 21% des jeunes au Québec affiche un surplus de poids et que plus de 70% ne bougent pas suffisamment.

Ces données, toutes chaudes, proviennent de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Autre conclusion, celle-là du Bulletin 2012 de l'activité physique de Jeunes en forme Canada: les moins de 16 ans passent de plus en plus de temps le nez collé sur un écran. En moyenne, 7,48 heures par jour. Comme si le portrait n'était pas assez glauque, l'émission *Découverte* nous apprenait en avril dernier que les jeunes sédentaires développent des problèmes de santé qui apparaissent normalement après la cinquantaine.

Cette situation est d'autant plus préoccupante pour la santé publique (et lourde pour les finances étatiques) que les jeunes sédentaires risquent de le rester longtemps - force d'inertie oblige - et que ceux qui ont un surplus de poids sont deux fois plus susceptibles de le conserver plus tard.

Et qu'offre le gouvernement aux jeunes pour faire contrepoids à cet environnement obésogène? À peine 100 minutes d'éducation physique par semaine au primaire et 60 minutes au secondaire alors que le besoin est de 2 heures par jour! C'est nettement insuffisant à l'ère du muscle électronique et du monde virtuel (1)

Diabète :

Il y a au Québec 760 000 personnes diabétiques. De ce nombre, 200 000, en grande partie des personnes ayant dépassé la quarantaine, ignorent leur condition. Environ 10 % sont atteintes de diabète de type 1 (carence totale d'insuline traitée par injection d'insuline de deux à cinq fois par jour), un diabète qui se déclare presque exclusivement chez les enfants et les jeunes adultes.

La majorité des diabétiques, 90 % des cas, est de type 2 (carence partielle d'insuline ou résistance métabolique à l'insuline traitée par un changement de régime alimentaire, l'activité physique, une médication orale, l'insuline ou une thérapie combinée). Ce type de diabète se rencontre surtout chez les adultes ayant dépassé la quarantaine, mais on le retrouve de plus en plus chez les jeunes.

Le diabète en bref

1. Bien que des études épidémiologiques au Québec soient encore très préliminaires, on estime actuellement à 6,4 % la proportion de personnes de 20 ans et plus à être diagnostiquées diabétiques. Ce pourcentage s'élève à plus de 20 % chez les personnes de plus de 65 ans.
2. Si la tendance se maintient, en 2025, le taux de diabète aura doublé tant au Québec qu'ailleurs dans le monde. On assiste donc à une véritable épidémie du diabète, comme le souligne l'Organisation mondiale de la santé.

40 % des diabétiques vont contracter des complications débilantes, voire mortelles.

3. Plus de 70 % des personnes diabétiques mourront d'une maladie cardiovasculaire, une proportion deux fois supérieure à celle que l'on retrouve chez la population non diabétique.
4. Le diabète est responsable de :
 - 25 % des opérations chirurgicales du coeur
 - 40 % des insuffisances rénales (première cause de dialyse)
 - 50 % des amputations d'origine non traumatique
 - première cause de cécité chez les adultes de moins de 65 ans
5. Le diabète est coûteux, tant pour l'individu que pour la société. Il perturbe la vie de famille, le travail, occasionne des pertes d'emploi, diminue la qualité de vie et l'espérance de vie.

6. Les complications qui lui sont associées regroupent notamment les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux et la vasculopathie périphérique (atteinte des vaisseaux sanguins), la neuropathie (atteinte des nerfs), la néphropathie (atteinte des reins), la rétinopathie (atteinte des yeux), les dysfonctions sexuelles et l'hypertension artérielle.
7. Il fait partie des complications possibles pendant la grossesse. 4 à 6 % des femmes développeront un diabète de grossesse. On estime qu'une femme sur trois ayant développé ce diabète sera atteinte de diabète de type 2 ultérieurement (5 à 15 ans plus tard).
8. Le diabète de type 2 (90 % des diabétiques) est lié à plusieurs facteurs tels que :
 - L'obésité
 - La sédentarité
 - L'âge (donc le vieillissement de la population)
 - Les antécédents familiaux (hérédité)
 - Le diabète de grossesse
9. Si les soins aux diabétiques se maintiennent au niveau actuel, on peut prévoir un accroissement important des complications de la maladie et, par conséquent, des coûts afférents à ce problème de santé publique.

Le coût du diabète

1. Au Québec, le coût de ces soins est estimé à trois milliards de dollars par an en frais directs et indirects. Un lit sur cinq à l'hôpital est occupé par une personne diabétique.
2. En 2003, les dépenses de soins de santé pour les personnes diabétiques étaient trois à cinq fois plus élevées que pour le grand public.
3. L'impact socio-économique du diabète et de ses complications est une autre considération importante. Pertes d'emploi et d'autonomie, dépression, drames familiaux, divorces, faillites commerciales et personnelles, les conséquences à plus ou moins long terme sont graves et semblent souvent sans issue. Il n'est donc pas surprenant d'observer que le niveau socio-économique des personnes diabétiques est inférieur à celui de la population en général.

Le diabète est un problème de santé national et doit constituer une priorité stratégique dans la réforme des services de santé. Les demandes répétées de Diabète Québec auprès du gouvernement provincial vont en ce sens. (2)

Hypertension

7 mars 2003 - Un nombre alarmant de jeunes Québécois ont une tension artérielle élevée et sont à risque de souffrir d'hypertension artérielle¹ lorsqu'ils atteindront l'âge adulte.

C'est ce qu'affirme le docteur Gilles Paradis, professeur d'épidémiologie à l'université McGill, après avoir mesuré la tension artérielle de 3 600 adolescents et préadolescents dans le cadre d'une étude entreprise en 1999.

Les résultats fluctuent de façon marquée avec l'âge. Ainsi, à 9 ans, 9 % des filles présentent une tension artérielle élevée, mais aucun garçon. À 13 ans, les pourcentages passent à 19 % pour les garçons et 14 % pour les filles. Puis, à 16 ans, les taux sont de 25 % pour les garçons et 13 % pour les filles.(3)

Beaucoup de choses ont été faites vers une prise en charge avec le programme Virage-santé à l'école depuis 2006-2007 (4) mais comment maintenir l'élan lorsque les classes sont terminées ?

Bienfaits de la danse

Dancing makes you smarter

On connaît de longue date les bienfaits de l' [activité physique](#) sur la santé, et notamment sur l'humeur et la capacité d'apprentissage des adolescents, mais une étude suédoise s'est plus particulièrement penchée sur la pratique de la [danse](#), très prisée par les jeunes filles.

Partant du principe que cette activité "peut apporter un soutien et une possibilité d'améliorer la perception de son corps", les chercheurs du Centre for Health Care Sciences suédois ont recruté 112 filles, âgées de 13 à 18 ans, reconnaissant souffrir de déprime, de fatigue ou de faible estime d'elles-mêmes.

Publiée dans la revue spécialisée *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, l'étude constate que 91% des adolescentes ayant suivi deux cours de danse par semaine pendant deux ans, ont trouvé cette expérience positive pour leur santé. Comparé au groupe témoin qui n'avait pas dansé, le résultat est plus que convaincant.

Néanmoins, les chercheurs n'expliquent pas encore clairement cet effet qui pourrait se traduire par un relâchement de la pression et un rapprochement entre filles dans une bonne ambiance.

De plus, des recherches précédentes avaient montré que le sport peut considérablement améliorer l'état d'esprit des sujets parce qu'il permet la libération de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs qui influencent non seulement l'humeur mais aussi le sommeil et les capacités d'apprentissage. (5)

Étude sur la démence

Une étude menée par le Collège de Médecine Albert Einstein de New York et publiée dans le *New England Journal of Medicine* présente les résultats d'une recherche étendue sur une vingtaine d'années dont les sujets ont plus de 75 ans . Le but consistait à vérifier si l'activité physique influençait l'agilité mentale par rapport à la démence incluant l'Alzheimer.

L'étude portait sur plusieurs activités dont la lecture, bicyclette & natation, faire des mots-croisés & casse-tête au moins 4 fois par semaines, golf et danser régulièrement

Le golf, bicyclette & natation n'ont aucun effet de diminution de risques de la maladie

La lecture diminue le risque de 35%

Mots croisés & casse-têtes de 47 % alors que la danse fréquente diminue le risque de 76%

L'avantage est due au fait que le cerveau ne crée pas de schéma habituel ou connu puisque les deux parties réagissent rapidement aux situations variées en dansant. (6)

MAD HOT BALLROOM

La danse est une activité des plus exigeantes que se soit physiquement, socialement, intellectuellement ou émotivement. La danse réunit les gens et permet une vie sociale enrichie. Pour que l'humain puisse inclure une activité dans son quotidien, il lui faut découvrir ses aptitudes. Les enfants sont des grands maîtres dans l'art de s'amuser au son de la musique. Si l'enfant fait un activité régulièrement pendant 6 mois, il sera incité à continuer à long terme.

En 1994, deux écoles de New York ont implantés un programmes de danse sociale pour les élèves de 5^{ième} année sur une période de dix semaines.

Les enfants ont appris la danse, la concentration, la confiance, la défaite, la victoire, l'espoir, la discipline, la compassion et l'entraide. Le plus important est qu'ils se sont découverts au travers un concept de réunion.

Dix années plus tard, 6,000 élèves ont profités de ce programme qui s'est étendu à plus de 60 écoles dans le Bronx, Manhattan et autres villes.(7)

PROJET PARASCOLAIRE :

L'activité physique doit commencer tôt dans la vie des enfants et ce pour suivre le plus tard possible auprès des aînés.

Étant impliquée dans le domaine de la danse, j'aimerais contribuer à mettre sur pied une discipline de cette catégorie auprès des écoles primaires pour débiter.

Après la classe, nous pouvons inviter des moniteurs qui enseigneraient aux jeunes les plaisirs et bénéfices de la danse...45 minutes par jour.

Si les enfants apprennent à danser, les parents vont suivre dans la même direction plus facilement.

Pour les personnes aînées, nous pouvons organiser une soirée ou après-midi aux résidences et leur offrir un cours gratuit en studio pour les inciter à sortir de chez-eux.

Si nous leur octroyons des finances pour ce projet, ils pourront vivre de leur passion.

La majorité des studios de danses n'arrivent pas à payer leurs frais fixes alors ils doivent louer leurs locaux trop dispendieux : environ 500\$ pour une soirée.

Les gens ne peuvent se payer un tel coût...alors les studios restent vides et plusieurs sont transformés en condo.

Que devons-nous faire pour façonner notre ville et engager nos communautés afin que nos citoyens adoptent un mode de vie physiquement actif ?

UNE PARTICIPATION ACCRUE

• Quelles sont les interventions les plus efficaces pour que les Montréalais intègrent davantage l'activité physique et le sport dans leur vie?

A) Sollicitation et sensibilisation auprès de la population par le biais des agents de la forme.

B) Programme Retour-santé par un retour de crédit d'impôt pour ceux qui s'adonnent à un activité régulièrement pour les adultes. Ce programme peut se faire en collaboration avec les entreprises offrant des services de santé et mieux-être.

C) Pour les plus jeunes, il peut s'agir d'une formule d'encouragement et récompenses pour ceux qui s'impliquent dans un équipe ou groupe se basant sur les activités physiques et plein air .

D) Initier les mouvements du corps dans les cours de musique en collaboration avec les écoles de danses.

Comment rejoindre tous les groupes de citoyens, notamment les aînés, les adolescents, les femmes, les familles, les personnes ayant une limitation fonctionnelle?

En créant des activités gratuites ou à prix abordables sur des plages temporaires ponctuelles au sein d'établissements déjà existants tels les écoles, sous-sol d'églises ou studios de danses, afin de permettre à tous de pouvoir bouger lorsque ça lui convient : les gyms sont pleins entre 17h et 20h.

Nous pouvons organiser des soirées de danses dans les résidences pour aînés et inclure la danse parmi les activités parascolairesdansons le merengué après les classes.

• Quelles actions pouvons-nous mener ensemble pour mieux promouvoir un mode de vie physiquement actif?

A) Offrir un budget, bourses ou subventions à des équipes qui prendraient en charge des groupes de citoyens.

B) Créer des partenariats avec des évènements tel que le Festival de Jazz, le Festiblues....

C) Exemption des taxes sur les services et produits destinés à améliorer la participation physique.

• Comment faire bouger davantage nos citoyens en hiver?

En assurant des routes et trottoirs sécuritaires et un système de transport pour les personnes moins autonomes.

Offrir des promotions mensuelles sur les activités.

DES ENVIRONNEMENTS URBAINS PLUS FAVORABLES

- **Que faire pour améliorer l'accès à des installations et à des infrastructures de qualité? Dans l'avenir, quelles pourraient être les priorités à cet égard?**

Instaurer des navettes en directions des lieux d'activités à partir des écoles et résidences.

- **D'autres espaces publics où bouger sont-ils possibles?**

Le chalet de la montagne, les synagogues, centres de croissance, studios de danses (ils ont tous des studios vides en semaine)

- **Comment façonner les milieux de vie montréalais pour favoriser l'activité physique?**

Rendre l'accès facile aux endroits disponibles pour favoriser la création d'évènements selon des conditions convenables et sécuritaires telles qu'un service de transport en commun plus fréquent en fin de soirée.

UNE VOLONTÉ D'AGIR ENSEMBLE

- **Comment mobiliser les ressources et les forces vives de la collectivité montréalaise pour que les citoyens profitent davantage des bienfaits du sport et de l'activité physique?**

Montréal est une ville qui possède une quantité incroyable de studios de danse, de salle de danses et réceptions. Quel que soit le style de danse, tous les Montréalais et Montréalaises devraient pouvoir profiter de ces activités...
C'est un passeport pour la santé et droit pour l'équilibre.

Investissons maintenant pour une génération plus saine!

-
- (1) Hebdo Rive-Nord 24 nov.2012
 - (2) Source : Diabète Québec - Juillet 2011 <http://www.diabete.qc.ca/index.htm>
 - (3) www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.
 - (4) www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf
 - (5) <http://.grazia.fr/au-quotidien/news/la-danse-antidote-a-la-deprime-des-adolescentes>
 - (6) Use it or lose it : Dancing makes you smarter par Richard Powers
 - (7) Mad hot Ballroom....documentaire de Marilyn Agrelo,2005...105 min.