



Pour en
savoir
davantage

Fiche d'information sur l'activité physique

Puisque nous avons comme objectif de sensibiliser la population aux avantages et au plaisir que procure l'activité physique, nous avons voulu vous fournir les derniers renseignements sur le sujet, aux fins de diffusion. Cette page contient de l'information et des sites Web pouvant vous être utiles.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... EN QUEL HONNEUR?

Les avantages de l'activité physique sont bien documentés. En effet, l'activité physique joue un rôle clé dans l'amélioration de la santé mentale, sociale et physique. Elle conduit à une meilleure qualité de vie pour les gens de tout âge et favorise l'établissement d'une société active, en santé et prospère. Les enfants et les jeunes qui sont actifs et en santé apprennent mieux et obtiennent de meilleurs résultats à l'école. Ils ont une capacité de concentration, de relaxation et d'attention accrue. Par ailleurs, l'activité physique met un frein aux comportements sociaux indésirables. Et une population physiquement active coûte beaucoup moins cher en soins de santé. Le fait de faire régulièrement de l'activité physique réduit le risque d'obésité, de maladie du cœur, de diabète de type 2, de cancer du côlon, de maux de dos, d'hypertension, d'ostéoporose, d'anxiété, de dépression et de stress.

Le Nouveau-Brunswick est déterminé à atteindre l'objectif établi par les ministres responsables du sport, des loisirs et de la condition physique d'accroître le niveau d'activité physique de dix points de pourcentage d'ici 2010. Dans notre province, cela signifie faire passer le niveau d'activité physique de 37 % à 47 %. Pour y réussir, le gouvernement, les collectivités, les bénévoles et le secteur privé (p. ex. : entreprises et citoyens) devront travailler ensemble.

Ressources sur l'activité physique

Allez à www.gnb.ca, cliquez sur le mot-clé : « mieux-être » et vous trouverez sur le site Web de **Healthy NB en santé** de l'information et des liens sur les quatre piliers de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick soit : l'alimentation saine, la santé mentale, la réduction du tabagisme et l'activité physique.

Voici des sources canadiennes d'information sur l'activité physique et la santé :

Santé Canada – Unité de l'activité physique

Relevant de l'Agence de santé publique du Canada, l'Unité de l'activité physique est chargée d'exécuter les fonctions du gouvernement fédéral en matière d'activité physique. Pour ce faire, elle a recours à la formation de partenariats afin d'essayer de répondre aux besoins de tous.

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/index.html

Vous trouverez notamment sur ce site Web les ressources suivantes :

[Guide d'activité physique](#)

[Vie active au travail](#)

[Escaliers vers la santé](#)

[Étéactif](#)

[HiverActif](#)

[Transport actif](#) et autres

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie effectue des sondages annuels au nom des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Il publie aussi chaque année des données sur les niveaux d'activité physique au Canada.

www.cflri.ca

Le Réseau canadien de la santé (RCS) a comme mission d'aider les Canadiens et Canadiennes à faire des choix éclairés à propos de leur santé en mettant à leur disposition de multiples sources d'informations-santé électroniques, pratiques et fiables.

www.reseau-canadien-sante.ca

L'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) est l'une des premières sources d'information sur la santé au Canada. Il fournit en temps opportun des renseignements fiables et de qualité.

www.icis.ca

Coalition pour la vie active (CVA) est un groupe d'action national réunissant plus de 80 organismes engagés dans la promotion de la santé et la prévention de la maladie par le biais de l'activité physique. Cet organisme a pour but d'assurer à tous un milieu de vie, d'apprentissage, de travail, de transport et de loisirs propice à l'activité physique.

www.vieactive.ca

Vert l'action est un organisme de bienfaisance national à but non lucratif qui encourage les Canadiens et Canadiennes à pratiquer des activités physiques en plein air tout en faisant preuve d'écocivisme.

www.vertlaction.ca

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a comme objectif de voir à ce que les filles et les femmes aient accès à toute une gamme de possibilités et de choix et qu'elles aient des chances égales de participer à des activités physiques et à des sports ou de diriger ceux-ci. L'ACAFS fait la promotion de l'égalité des sexes dans le sport et l'activité physique et prône les valeurs de l'équité, de l'inclusion et du respect.

www.caaws.ca

Et il ne s'agit là que de quelques ressources.