

# Ce que nous avons entendu : Tables rondes 2023 sur les modes de vie sains au Canada



**PROMOUVOIR ET PROTÉGER LA SANTÉ DES CANADIENS GRÂCE AU LEADERSHIP,  
AUX PARTENARIATS, À L'INNOVATION ET AUX INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE  
SANTÉ PUBLIQUE.**

— *Agence de la santé publique du Canada*

Also available in English under the title:

*What We Heard: 2023 Roundtables on Healthy Living in Canada*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2023

Date de publication : novembre 2023

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : HP35-179/2023F-PDF

ISBN : 978-0-660-68230-3

Pub. : 230484

---

# Table des matières

À propos de ce rapport	1
Remerciements	1
Contexte	1
Processus	2
Ce que nous avons entendu	3
Thèmes communs / apprentissages	3
Thèmes communs / apprentissages des tables rondes individuelles	4
1) Création de partenariats et d'alliances	4
2) Mobilisation du public et des connaissances	6
3) La vie saine — un accent sur les populations visées par l'équité	7
4) Créer une norme culturelle d'activité physique et d'alimentation saine	9
5) L'environnement bâti et les modes actifs de déplacement	11
Conclusion	13
Glossary des termes importants	14

---

---

## À propos de ce rapport

Ce rapport présente un résumé des contributions des participants à une série de cinq tables rondes sur les modes de vie sains (les tables rondes) organisées par l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) en juin 2023. Les tables rondes ont rassemblé des participants de différents secteurs afin d'étudier les conséquences de la pandémie de COVID-19 sur les modes de vie sains, en mettant l'accent sur l'activité physique et l'alimentation saine. Ils ont cherché à créer un espace de dialogue ouvert et de réflexion des participants sur les possibilités d'un avenir plus sain. Les résultats des tables rondes ont été synthétisés et analysés afin d'identifier les thèmes communs à tous les dialogues.

Le Morris J. Wosk Centre for Dialogue de l'Université Simon Fraser (SFU) a été chargé par l'ASPC de fournir un soutien technique et de facilitation pour les tables rondes sur les modes de vie sains, sous la direction de la Dre Diane Finegood. Ce rapport a été financé par l'ASPC et préparé par les Drs Lee Johnston et Diane Finegood (SFU) en collaboration avec l'ASPC. Le rapport ne fournit pas une représentation globale de l'opinion publique, des politiques ou des positions institutionnelles, ni celle d'un échantillon de population sélectionné de manière aléatoire. Il s'agit plutôt d'une synthèse des idées exprimées par les personnes qui ont participé à ces conversations. Ce rapport ne tient pas nécessairement compte des opinions de SFU ou de l'ASPC. Les citations incluses dans le rapport ont été éditées pour plus de clarté.

## Remerciements

Merci à tous ceux qui ont pris le temps de participer à ces conversations. Votre énergie, vos contributions et vos idées contribueront aux efforts du gouvernement du Canada pour améliorer la santé des personnes vivant au Canada.

## Contexte

Les tables rondes ont commencé par un intérêt pour l'étude de l'impact de la pandémie de COVID-19 sur les modes de vie sains au Canada, en particulier en ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation saine. Bien que l'activité physique et une alimentation saine aient des effets positifs sur le bien-être physique et mental, les données suggèrent qu'un nombre important de personnes vivant au Canada n'atteignent pas les objectifs recommandés au niveau national dans chacun de ces domaines. Une compréhension globale de l'impact de la pandémie de COVID-19 sur ces taux est encore en cours d'élaboration, mais les données existantes suggèrent que les comportements sains ont diminué dans de nombreux groupes. La pandémie, qui a aggravé les inégalités existantes et en a créé de nouvelles, a mis en évidence l'influence des déterminants sociaux – tels que le statut économique, la sécurité du logement, la discrimination ou la sécurité du quartier – sur la santé des personnes et des communautés. Alors que la population canadienne s'adapte à une « nouvelle normalité » après la pandémie, la crise climatique et l'insécurité économique ajoutent des complications qui peuvent avoir un impact sur l'accès à l'activité physique et aux possibilités d'une alimentation saine. Les tables rondes ont été conçues pour réfléchir à la voie à suivre par les différents secteurs qui soutiennent les modes de vie sains au Canada et pour susciter des conversations sur les moyens de collaborer dans cet environnement complexe.

Les tables rondes ont également coïncidé avec le cinquième anniversaire du cadre politique sur l'activité physique au Canada, intitulé [\*Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs\*](#) (Vision commune). Les thèmes des tables rondes étaient basés sur les grands domaines prioritaires de la Vision commune :

- Développement de partenariats et d'alliances
- Concertation publique et mobilisation des connaissances
- La vie saine – un accent sur les populations visées par l'équité
- Créer une norme culturelle d'activité physique et d'alimentation saine
- Environnement bâti et les modes actifs de déplacement



## Processus

Les tables rondes ont eu lieu entre le 6 et le 29 juin 2023 avec des participants de divers secteurs et régions du Canada. Les participants ont pris part à des exercices conçus pour soulever des questions urgentes sur le thème de la table ronde et favoriser un dialogue approfondi sur les défis et les possibilités que les participants rencontrent dans leur travail et leur propre expérience. Pour garantir l'accessibilité, une interprétation simultanée français/anglais et un sous-titrage ont été fournis lors de toutes les séances, et les participants avec une vision partielle ont reçu des documents à l'avance. Chaque table ronde durait deux heures, était hébergée sur la plateforme Zoom et était animée par des équipes du Morris J. Wosk Centre for Dialogue de l'Université Simon Fraser.

Les participants invités aux tables rondes ont été sélectionnés sur la base de divers critères et méthodes. Les organisations non gouvernementales (ONG) ayant des relations de financement avec l'ASPC pour des initiatives soutenant l'activité physique et les environnements et comportements alimentaires sains ont été une source clé pour les invités. Santé Canada (Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition) et Patrimoine canadien (Sport Canada) ont également formulé des recommandations à l'intention des participants. D'autres participants ont été invités en fonction de

leur leadership dans des secteurs importants pour l'activité physique et l'alimentation saine, notamment : des ONG actives dans le domaine de l'activité physique, des ONG et des professionnels de la santé, des universitaires et des chercheurs, des organisations autochtones, des ONG représentant des administrations municipales, des représentants du secteur privé, des ONG soutenant des populations méritant l'équité, et des experts en urbanisme et en environnement bâti. L'ASPC fera participer les provinces et les territoires aux résultats des tables rondes par l'entremise des mécanismes fédéraux-provinciaux/territoriaux existants.

Au total, 189 invitations ont été envoyées. La majorité des invités étaient plus compétents dans le domaine de l'activité physique que dans celui de l'alimentation saine. Les invités ont été priés de choisir les thèmes des tables rondes par ordre de préférence et des efforts ont été faits pour tenir compte de leurs choix. En moyenne, 12 participants ont pris part à chaque table ronde (59 au total). En outre, des hauts fonctionnaires et un représentant du gouvernement ont participé aux tables rondes, notamment le secrétaire parlementaire du ministre de la Santé et de la ministre des Sports, Adam van Koeberden, qui a participé activement à la table ronde sur l'environnement bâti et les modes actifs de déplacement.

---

# Ce que nous avons entendu :

Ce rapport a été organisé de manière à tenir compte des thèmes généraux qui sont ressortis des séances de la table ronde et à fournir ensuite des renseignements plus précis sur chaque conversation de la table ronde. Tout au long des tables rondes, les participants ont réfléchi et se sont interrogés sur les effets positifs et négatifs de la pandémie de COVID-19 sur eux-mêmes, sur leurs pairs, sur leurs méthodes de travail, et sur le(s) public(s) qu'ils servent.

## Thèmes / apprentissages

- **Il faut multiplier les occasions d'établir des liens et de collaborer** : De nombreux participants aux tables rondes ont exprimé un sentiment de soulagement et se sont sentis moins isolés en réalisant que d'autres personnes rencontraient des problèmes et des défis similaires, quelle que soit la nature de leur domaine d'activité. Ils ont estimé que les tables rondes étaient bénéfiques pour l'apprentissage, l'échange d'idées et la création de liens, et qu'ils apprécieraient d'avoir davantage d'occasions de participer à des activités similaires de création de liens.
- **Il faut de l'espace pour la reprise après la pandémie** : Les participants ont souligné la nécessité de reconnaître les effets persistants de la pandémie de COVID-19, qui a provoqué l'épuisement des personnes et des organisations, ainsi que la détresse et/ou le traumatisme de nombreuses personnes au Canada.
- Les participants ont exprimé la crainte que certains des progrès réalisés pendant la pandémie ne soient perdus dans la précipitation du retour à la « normalité ». Il serait très utile de s'efforcer consciemment de **maintenir les changements positifs qui sont apparus pendant la pandémie**, notamment une conception plus globale de la santé qui inclut le bien-être mental et social, la priorité donnée à l'activité physique et à l'utilisation récréative des espaces publics (p. ex., les pistes cyclables par rapport aux autoroutes), et l'optimisation du potentiel des plateformes virtuelles pour l'établissement de relations et la mobilisation du public.
- **Axer l'équité sur les efforts en matière de modes de vie sains** : Bien que ce sujet ait été discuté en détail lors de la table ronde axée sur l'équité, il est apparu comme un thème important dans toutes les séances. Les participants ont reconnu que la pandémie avait des répercussions inégales sur les populations qui étaient déjà confrontées à des obstacles à l'activité physique et à la consommation d'aliments sains. En outre, il a été avancé que les **conversations sur les modes de vie sains mettant l'accent sur le changement de comportement individuel sont largement inappropriées pour les personnes dont les besoins fondamentaux (alimentation, logement, revenu, sécurité personnelle) ne sont pas satisfaits**. Les participants s'intéressent à la manière de travailler de façon utile et fructueuse pour favoriser des relations plus équitables avec les populations méritant l'équité sur le plan de l'équité et pour diversifier l'éventail des voix qui occupent des postes d'influence.
- **Création de partenariats dans le cadre des programmes de financement existants** : Les participants ont appelé à une modification des programmes de financement afin de permettre le développement de partenariats multisectoriels durables au niveau communautaire et d'encourager la collaboration, plutôt que la concurrence, entre les intervenants. Les participants aux tables rondes souhaiteraient également que la flexibilité des projets introduite pendant la pandémie devienne une pratique courante, comme des échéanciers plus souples et la possibilité d'apporter des changements en réponse à des défis émergents.



## Thèmes / apprentissages propres à chaque table ronde

### 1) Création de partenariats et d'alliances

#### DESCRIPTION DE LA TABLE RONDE

Comme avec presque tout, la pandémie a changé notre façon avec laquelle nous travaillons en partenariat et collaborons avec les autres. La transition rapide vers des plateformes qui permettent de collaborer à plus grande distance a probablement influencé la capacité des organisations à innover, à collaborer et à coopérer. Dans le même temps, la pandémie a entraîné des fermetures et des défaillances organisationnelles, des problèmes en matière de dotation, etc. qui ont mis en péril des collaborations et des partenariats préexistants. Dans cette table ronde, les participants ont exploré la manière dont la pandémie a affecté la collaboration et d'alliances, ainsi que les possibilités de nouvelles méthodes de travail.

---

## CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

- **L'utilisation accrue des plateformes virtuelles** pendant la pandémie a permis une **collaboration plus fructueuse, plus intelligente, et plus inclusive aux niveaux régional, national et international**. Il s'agit notamment du partage des données et d'une plus grande inclusion des groupes ruraux et de ceux qui ont droit à l'équité et qui, historiquement, n'ont pas été en mesure d'assister aux réunions en personne. Parallèlement, il y a eu des **lacunes dans la participation** en raison d'un accès inadéquat à Internet dans certaines régions et du fait que certaines personnes sont moins à l'aise avec les plateformes en ligne.
- **Les participants ont souligné le besoin de données**, notamment **de systèmes de données mieux intégrés et adaptés**, afin d'améliorer la compréhension du travail collaboratif et de son impact. Il est également nécessaire d'utiliser des **formes de données et de connaissances non traditionnelles et culturellement pertinentes** (p. ex., les récits) qui trouvent un écho auprès des organisations et des membres de la communauté qui effectuent le travail.
- De **nouvelles méthodes d'évaluation** sont nécessaires pour démontrer aux bailleurs de fonds à **quel point les partenariats sont importants et nécessaires** pour modifier les systèmes afin qu'ils soient plus favorables à un mode de vie sain. Les évaluations doivent reconnaître que l'établissement de relations est une activité ou un résultat du projet qui mérite d'être reconnu.



*Nous essayons de repousser certaines de ces limites en préconisant que, si nous avons un projet de deux ans, la première année soit consacrée au dialogue et à l'établissement de relations.*



- **Des outils de soutien et/ou des forums de collaboration inter-organisationnelle** aideraient les acteurs sur le terrain à mettre en commun des données, à partager des renseignements, à établir des liens et à réduire ainsi la duplication des efforts.
- Il est nécessaire de **dépasser les idéaux coloniaux et les modes de fonctionnement occidentaux**, tels que les approches descendantes et les hypothèses selon lesquelles les organisations nationales savent ce qui est le mieux pour les communautés, ou que les traditions et les valeurs d'une culture sont supérieures à celles d'une autre. De nombreuses organisations locales ont été créées ou ont pris de l'ampleur pendant la pandémie, devenant de fervents défenseurs de leurs communautés et créant des possibilités pour leurs membres. **Des mécanismes de financement pour le soutien continu des organisations populaires** peuvent aider à maintenir cet élan et à créer des voies plus équitables pour l'établissement de relations.
- Compte tenu des perturbations sociales et des traumatismes subis par de nombreuses personnes, y compris des jeunes, pendant la pandémie, il peut être particulièrement nécessaire de **reconsidérer la manière dont les organisations consultent les jeunes et collaborent avec eux**. Certaines organisations font déjà un travail considérable pour inclure les jeunes, mais une attention permanente aux traumatismes causés par la pandémie chez les jeunes sera nécessaire dans un avenir prévisible.



## 2) Mobilisation du public et des connaissances

### DESCRIPTION DE LA TABLE RONDE

Les outils et les plateformes numériques ont changé la façon dont nous engageons le public et mobilisons les connaissances. En raison de la pandémie, de plateformes comme Facebook, Slack, et Zoom, de nouvelles formes d'engagement et de partage apparaissent sans cesse. Dans cette table ronde, les participants ont exploré comment la pandémie a créé des possibilités pour de nouvelles façons de mobiliser et de partager les connaissances et ce que nous devons faire pour nous adapter à cet environnement perpétuelle évolution.

### CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

- **L'utilisation de plateformes virtuelles pendant la pandémie de COVID-19 a modifié de façon permanente la pratique de la mobilisation.** De nombreux participants sont encore en train de naviguer entre le retour aux réunions en personne et l'examen des avantages et des défis des approches en ligne et hybrides, y compris les compromis entre l'augmentation de la portée et la qualité de la mobilisation.

“

*Nous vivons aujourd'hui dans un monde hybride, un monde virtuel. Cela peut-il remplacer les relations humaines réelles, comme c'était le cas auparavant pour les relations sociales et les réseaux?*

”

- Les participants s'efforcent de suivre l'**évolution du paysage numérique** et de laisser de côté le superflu de l'information en ligne pour atteindre leur public cible. Toutefois, il est également possible d'**exploiter les plateformes de médias sociaux** (Facebook/WhatsApp) pour établir des liens à un niveau hyperlocal et partager des renseignements.
- Au Canada, la **désinformation en ligne** a des répercussions considérables sur la mobilisation du public et des connaissances. Il est possible et nécessaire d'améliorer les connaissances médiatiques et en matière de santé au sein du public.
- Des questions ont été soulevées sur la **manière de définir le succès** de l'atteinte des personnes par l'entremise de la mobilisation, et sur les mesures et les évaluations qui permettraient le mieux de raconter ces histoires. Il est intéressant de recueillir des **données nuancées** sur les efforts de consolidation des relations (c.-à-d. les relations et les rencontres individuelles qui contribuent collectivement à un changement social plus large).
- L'un des défis actuels consiste à trouver le bon équilibre entre la diffusion de **messages cohérents sur les modes de vie sains et la diffusion de messages précis et appropriés à des populations précises** en fonction de la culture, de la langue, du sexe, de l'âge, etc. Aborder « les bons sujets au bon moment, aux bons groupes de population, de la bonne manière » est une tâche difficile.

“

*Je pense qu'il est très important d'intégrer des personnes qui ont établi des relations avec la communauté et qui peuvent aider à faciliter les conversations. Où les gens vont-ils dans leur communauté, où ils se sentent en confiance ou se sentent chez eux? S'agit-il d'une bibliothèque? Est-ce le centre communautaire au coin de la rue où ils sont connus?*

”

### 3) La vie saine – un accent sur les populations méritant l'équité

#### DESCRIPTION DE LA TABLE RONDE

Il est important de reconnaître que les obstacles à un mode de vie sain peuvent être significatifs et peuvent varier considérablement, notamment pour les populations méritant l'équité telles que les peuples autochtones, les Canadiens racisés, les nouveaux arrivants, les ménages vivant avec de faibles revenus, les femmes et les filles, les personnes 2SLGBTQI+ et les personnes handicapées. Réduire les inégalités dans l'accès à l'activité physique et l'alimentation saine peut contribuer à prévenir plusieurs maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers, et à réduire les disparités en matière de santé. Dans cette table ronde, les participants ont mis l'accent sur leurs expériences de la façon dont la pandémie a influencé les relations vis-à-vis de l'activité physique et d'alimentation saine, et sur ce qu'il faut faire pour créer un avenir plus juste et plus sain.

#### CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

- Les différents **groupes démographiques regroupés sous le terme de « populations méritant l'équité » sont diversifiés**, tout comme les personnes au sein de chaque groupe. Ce terme est quelque peu restrictif et donne une fausse impression d'expériences génériques parmi les nombreuses populations marginalisées sur le plan historique.

“

*Il existe de nombreuses complexités au sein de nos groupes, et la manière dont nous nous présentons, qui se présente et qui est la voix de cette personne et de ce groupe est très, très compliquée, ce qui est normal. Il s'agit de la vie des gens.*

”



- Au-delà de la mobilisation inclusive, il est nécessaire de **transférer le pouvoir de ceux qui le détiennent traditionnellement vers les personnes ayant une expérience vécue et les représentants de la communauté**. Il est important de veiller à ce que les organisations et les dirigeants qui ont toujours été tenus à l'écart du processus décisionnel disposent du soutien, des ressources et de l'accès nécessaires pour mener ou co-développer des initiatives visant à améliorer les résultats au sein de leurs communautés. En outre, les systèmes de financement favorisent parfois la carrière des membres d'organisations universitaires et des chercheurs au détriment des membres de la communauté qui ne sont pas correctement positionnés ou rémunérés en tant que partenaires à part entière.
- La **méfiance à l'égard du gouvernement** est considérable et de longue date chez de nombreuses populations méritant l'équité. Une mobilisation continue sur le plan communautaire est nécessaire pour servir de passerelle vers ces groupes et tenter d'**instaurer un climat de confiance**. Les gouvernements doivent également être prêts à affronter leur propre rôle dans la mise en place de systèmes qui ont eu un impact profond sur les communautés et leur ont porté préjudice.
- De nombreuses personnes avec lesquelles travaillent les participants à la table ronde vivent des traumatismes individuels, collectifs et/ou historiques. La pandémie de COVID-19 a entraîné des difficultés supplémentaires pour les groupes de population vulnérables. Les participants ont posé des questions sur les **données disponibles pour documenter les impacts inégaux et sur ce à quoi pourrait ressembler une approche du rétablissement fondée sur les traumatismes**.

“

*Il est difficile d'adopter un mode de vie sain lorsque des populations méritant l'équité luttent pour leur sécurité. Les besoins fondamentaux, tels que le logement et la nourriture, ne sont pas satisfaits pour celles que nous essayons d'atteindre.*

”

- Les organisations nationales et provinciales qui reconnaissent la **valeur des approches « ascendantes » pour mieux servir les populations méritant l'équité** sont à la recherche de conseils sur les bonnes pratiques. L'incertitude règne quant à la manière de distribuer équitablement et d'étendre leurs programmes tout en contribuant à soutenir un nouveau contexte social qui favoriserait les programmes menés par la communauté plutôt que les approches descendantes
- Tous les Canadiens ont besoin d'**espaces sûrs et accessibles** pour pratiquer des activités physiques et sportives. Cela inclut l'accès aux sports pour les communautés transgenres et handicapées, ainsi que des espaces extérieurs accessibles et sûrs pour tous. Il est important de reconnaître que des espaces et des situations qui semblent sûrs pour certaines personnes, comme se promener dans son quartier, peuvent ne pas l'être pour d'autres.
- **Un soutien est nécessaire pour les programmes spécialisés**, tels que ceux qui améliorent l'inclusion des personnes handicapées dans le sport, qui ont un impact sur un plus petit nombre de personnes, mais qui contribuent à des activités physiques et des sports plus équitables et inclusifs.

#### 4) Créer une norme culturelle d'activité physique et d'alimentation saine

##### DESCRIPTION DE LA TABLE RONDE

Des modèles mentaux de modes de vie sains sont de puissants moteurs de normes culturelles et de comportements individuels. La pandémie a permis de mettre en lumière les normes autour des maladies infectieuses, mais qu'en est-il de nos normes culturelles autour d'un mode de vie sain et des maladies chroniques? Dans cette table ronde, les participants ont exploré la manière dont la pandémie a influencé les normes culturelles et ce à quoi l'avenir pourrait ressembler.



CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

- **Les « normes culturelles » sont intrinsèquement complexes dans un pays aussi diversifié que le Canada** et les définitions traditionnelles d'un « mode de vie sain » ne sont pas toujours constructives, équitables et peuvent être stigmatisantes (p. ex., des formulations telles que « bougez plus, mangez moins »). Il faut faire preuve de souplesse en ce qui concerne les différentes définitions d'un mode de vie sain qui intègrent la sagesse de la communauté et d'autres façons de comprendre la santé.
- **La santé préventive devrait être une priorité.** Un mode de vie sain est une composante essentielle non seulement de la prévention des maladies chroniques, mais il offre également d'autres avantages en matière de protection, notamment contre les effets de certaines maladies infectieuses, dont la COVID-19. On aurait pu faire davantage pour sensibiliser à l'importance d'un mode de vie sain pendant la pandémie. Aller de l'avant, il est important de saisir cette occasion.
- La majorité de la population pratique **peu d'activités physiques et sportives et passe trop de temps à être sédentaire**, malgré les bienfaits largement connus de l'activité physique. Il est difficile d'encourager l'activité sans dénigrer les personnes ou créer des messages inappropriés pour les différentes populations. **Concevoir des environnements qui favorisent l'activité physique quotidienne** (p. ex., en encourageant l'utilisation des escaliers) est un moyen de contourner certains de ces problèmes et d'aider à changer l'état d'esprit selon lequel l'activité physique est distincte de l'activité quotidienne.



*Il ne faut pas sous-estimer la difficulté d'avoir une alimentation saine dans le contexte actuel. Je crains qu'il soit très important de parler des normes culturelles et d'essayer d'inciter les gens à faire des changements, mais si nous ne changeons pas l'environnement, les personnes continueront à éprouver des difficultés.*



- Pendant la pandémie, de nombreuses personnes et familles se sont détournées du sport organisé et ont exploré d'autres possibilités d'activité physique, notamment en utilisant les espaces extérieurs de leur communauté et de leur région. Cet élan vers des **moyens créatifs et diversifiés de pratiquer l'activité physique devrait être exploré plus avant.**
- Des stratégies sont nécessaires pour remédier à la **baisse significative de l'activité physique, de la participation aux sports et de l'alimentation saine chez les filles** à l'adolescence.
- **L'équité en matière de normes de vie saine** a été un enjeu important pendant la pandémie. Alors que les groupes favorisés avaient accès à des espaces extérieurs personnels (c.-à-d. des arrière-cours) et pouvaient cuisiner des aliments sains à la maison, d'autres groupes (p. ex., les personnes vivant avec un handicap et/ou en situation de pauvreté) ont connu des taux plus élevés d'insécurité alimentaire et d'accès limités aux espaces extérieurs publics. Certaines organisations communautaires ont trouvé des moyens créatifs d'inclure les familles dans leur environnement bâti dans les centres urbains (p. ex., en créant une chasse au trésor dans les fenêtres de la communauté pour promouvoir la marche dans le quartier).

- Il est important d'établir des **liens entre les différents secteurs**, car de nombreux acteurs ont le pouvoir de changer les normes culturelles (p. ex., le gouvernement, les dirigeants et organisateurs communautaires, les employeurs, les parents, les éducateurs, etc.). Les relations conduisent à des échanges de connaissances et à des possibilités (p. ex., les communautés ont été en mesure d'ouvrir de nouveaux espaces intérieurs pour des activités lors d'épisodes de chaleur extrême grâce à la collaboration entre les différents secteurs).
- **Les circonstances de la garde des jeunes enfants** offrent la possibilité de promouvoir des normes saines. Cela demandera de la sensibilité et des efforts, car il est difficile de donner des conseils aux parents pour aider les enfants à grandir en adoptant des habitudes saines, et les services de garde d'enfants peuvent considérer que cela ne fait pas partie de leur rôle.

## 5) L'environnement bâti et les modes actifs de déplacement

### DESCRIPTION DE LA TABLE RONDE

Au cours de la pandémie, l'utilisation de l'environnement bâti, y compris les infrastructures de transport et la façon dont les gens achètent et préparent la nourriture, a changé radicalement. Le passage au travail à distance, les fermetures temporaires de parcs, d'installations de conditionnement physique et de loisirs et la nécessité de réduire le risque d'infection dans les environnements intérieurs ont eu un impact sur l'utilisation de l'environnement bâti actuel, probablement de plusieurs manières qui affectent un mode de vie sain. Dans cette table ronde, les participants ont exploré la manière dont la pandémie a influencé les liens entre l'environnement bâti et les modes de vie sains, ainsi que les façons par lesquelles les personnes vivant au Canada peuvent être amenés à s'adapter pour un avenir plus sain.



### CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

- Le gouvernement du Canada a un rôle clé à jouer dans la consolidation et l'expansion des **efforts nationaux existants pour soutenir le développement d'une infrastructure cycliste et de transport actif robuste** qui tient compte des questions d'équité et d'accessibilité et comprend un plan d'évaluation solide.
- Afin de développer une infrastructure de transport actif efficace à travers le pays, **il est important que les données sur le transport actif soient collectées de manière régionale et cohérente.**
- **La cohérence entre les différents** secteurs est importante pour établir des liens entre les groupes qui travaillent en parallèle sur des questions interreliées qui ont une incidence sur les modes de vie sains et la santé communautaire. Il y aurait d'énormes avantages à travailler entre les ministères pour **lier l'environnement bâti, le logement, les changements climatiques et la santé** et établir des objectifs communs.
- Les personnes sont plus motivées à utiliser les transports actifs par souci de commodité et des préoccupations liées leur santé que par des facteurs financiers. Ce **désir de rester en bonne santé pourrait être davantage mis à profit** pour soutenir les politiques.
- Il est possible de **développer l'usage du vélo en améliorant les infrastructures**, en adoptant une approche nationale globale en matière de subventions aux vélos électriques et en rendant les programmes de vélos en libre-service plus abordables. Alors que les conditions météorologiques sont souvent citées comme un obstacle à l'adoption du vélo au Canada, des pays comme la Finlande ont montré qu'elles pouvaient être surmontées.
- Les infrastructures de transport actif doivent également être **complètes et conçues pour tous les âges et toutes les capacités**, sans donner la priorité à un mode de transport actif au détriment d'un autre.
- **Des sentiers sûrs et accessibles** pour les piétons et des liens entre les transports en commun et les pistes cyclables sont nécessaires. Ceux-ci devraient être **liés aux services**, y compris les sites de travail et l'accès à des aliments sains.



*Il y a tellement de possibilités pour que l'environnement bâti devienne une force égalisatrice, de sorte que tout le monde [qui le souhaite], de tous âges, de toutes capacités et de toutes origines, puisse utiliser le vélo ou marcher pour se déplacer. Je pense qu'il y a tellement de potentiel inexploité au Canada.*



- La pandémie de COVID-19 a eu un impact négatif important sur **l'utilisation des systèmes de transport public**. Ceux-ci se trouvent aujourd'hui à un point critique. Le manque de densité dans de nombreuses régions pose des problèmes supplémentaires pour la planification des transports en commun et le développement d'une infrastructure de transport actif. L'**inabordabilité du logement** a également accentué le décalage entre l'endroit où les gens peuvent se permettre de vivre et celui où ils se rendent pour travailler et acheter des produits de première nécessité tels que des produits alimentaires.

- 
- Des stratégies sont nécessaires pour **décourager l'utilisation de la voiture**, en particulier dans les zones urbaines (p. ex., en limitant la taille des véhicules autorisés à entrer dans les villes ou en limitant l'accès à certains jours).
  - Les **populations rurales sont souvent oubliées** dans les conversations sur l'environnement bâti et le transport actif. Leurs besoins sont très différents de ceux des milieux urbains et demandent des stratégies uniques.
  - Pendant la pandémie, de nombreuses communautés urbaines ont évolué positivement vers des environnements de vie sains (p. ex., en convertissant les routes automobiles traditionnelles en espaces de transport actif et de loisirs). Les pouvoirs publics devraient s'efforcer de **pérenniser les acquis** et de mettre en place des **mesures dissuasives** pour éviter **de retomber dans les anciennes habitudes**.

## Conclusion

Les tables rondes sur les modes de vie sains ont offert à un groupe diversifié de participants une occasion unique de se réunir et de réfléchir à ce qu'est un « mode de vie sain » dans un contexte post-pandémique au Canada. Le gouvernement du Canada est reconnaissant à tous ceux qui ont participé et partagé leurs connaissances, leurs craintes, leurs espoirs et leurs idées sur la promotion de modes de vie sains et toutes les complexités que cela implique. Les tables rondes constituent un point de départ pour des conversations régulières qui continuent à établir des relations, à susciter la confiance et à donner un élan à l'amélioration de la santé de tous les citoyens du Canada.



## Glossaire des termes importants

**Environnement bâti** : L'environnement bâti représente notre environnement physique, ce qui comprend les immeubles, les parcs, les écoles, le réseau routier et les autres infrastructures qui font partie de notre milieu de vie.

Source : Agence de la santé publique du Canada, *Environnements naturels et bâtis, tel que cité sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/environnements-favorables-a-activite-physique-environnement-bati-a-effet-notre-sante.html>*

**Groupes méritant l'équité** : Groupe de personnes qui, parce qu'elles font l'objet de discrimination systémique, sont confrontées à des obstacles qui les empêchent d'avoir le même accès aux ressources et aux occasions auxquelles ont accès d'autres membres de la société et qui sont nécessaires pour qu'elles obtiennent des résultats justes.

Source : Guide du gouvernement du Canada de la terminologie liées à l'équité, la diversité et l'inclusion, (*Guide de la terminologie liée à l'équité, la diversité et l'inclusion - Lexiques et vocabulaires - TERMIUM Plus - Ressources du Portail linguistique du Canada - Canada.ca (noslangues-ourlangues.gc.ca)*)

**Santé préventive** : La promotion de la santé en général, en soutenant les environnements et les modes de vie qui permettent de prévenir ou de retarder (plutôt que de traiter) les maladies chroniques, les handicaps et les blessures. La santé préventive existe à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du système de soins de santé.

Source : Agence de la santé publique du Canada, *Déclaration sur la prévention et la promotion (Pour un Canada plus sain : faire de la prévention une priorité - Canada.ca)*

**Sédentarité** : Le comportement sédentaire désigne les occupations auxquelles nous nous adonnons en position assise ou allongée et qui nous font dépenser très peu d'énergie.

Source : Infobase de la santé publique du gouvernement du Canada, (<https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-mesure-comportement-sedentaire.html>)

**Déterminants sociaux de la santé** : Les déterminants sociaux de la santé désignent un groupe de facteurs sociaux et économiques susceptibles d'influencer la santé d'un groupe ou d'une personne en particulier. Ils sont liés à la place d'une personne dans la société, comme le revenu, l'éducation ou l'emploi. Les expériences de discrimination, de racisme et de traumatisme historique sont d'importants déterminants sociaux de la santé pour certains groupes tels que les peuples autochtones, la communauté 2SLGBTQIA+ et les Canadiens noirs.

Source : Gouvernement du Canada, *Sciences, recherche et données de la santé, (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/est-determine-sante.html>)*

