

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Les Canadiens savent qu'ils doivent bouger plus et l'acceptent, alors pourquoi ne le font-ils pas?

Le Rapport En rythme de *ParticipACTION* présenté par MEC dévoile ce que les Canadiens pensent de l'activité physique afin de mieux comprendre leur inactivité

TORONTO (ONTARIO) 11 avril 2018 – Selon le *Rapport En rythme de ParticipACTION* présenté par MEC, publié aujourd'hui, les Canadiens savent que l'inactivité est un problème important qui menace leur santé. En fait, 83% d'entre eux l'identifient comme le problème de santé le plus important auquel la société fait face – encore plus grave que la consommation de tabac ou d'alcool. Ils pensent notamment qu'ils sont responsables de ce problème (84%), que l'activité physique en vaut la peine (86%) et qu'ils devraient en faire davantage (87%). Alors, pourquoi un Canadien sur huit n'est toujours pas assez actif? Ce nouveau rapport prend le « pouls » de ce que les Canadiens pensent de l'activité physique afin de mieux comprendre le problème de l'inactivité.

« Les résultats démontrent que les Canadiens comprennent le message : ils savent qu'ils doivent bouger plus, et ils en assument la responsabilité », mentionne Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. « Se responsabiliser et apprécier le fait d'être actif est un élément important pour que nous bougions davantage ».

Les trois quarts des Canadiens (74%) apprécient être physiquement actifs. Bien que plus de la moitié d'entre eux (57%) disent devoir se motiver pour bouger, ils ne trouvent pas qu'être plus physiquement actif est inatteignable (66%). De plus, une grande majorité d'entre eux (88%) pense que ce sont les individus qui sont responsables de trouver une solution au problème de l'inactivité physique au Canada, avant même d'autres facteurs hors de leur contrôle comme les parents (75%), les écoles (52%) ou le gouvernement (24%).

« Bien qu'il soit certain que les individus doivent se responsabiliser pour ce qui est de leur santé, nous savons que l'inactivité physique est un problème complexe mieux compris lorsqu'il est examiné dans un contexte plus large », déclare M. Antunes. « Au bout du compte, ce sont les gens qui doivent faire des choix actifs, mais en tant que société, nous devons faire en sorte que ces choix soient plus faciles. Avec le soutien des gouvernements, des écoles et des milieux de travail, les chances de réussir sont plus élevées. C'est le temps de faire plus que simplement dire aux Canadiens de bouger, parce qu'ils le savent déjà. Nous devons lancer un mouvement qui fera en sorte que l'activité physique devienne la norme quotidienne au Canada ».

En effet, le *Rapport En rythme* dévoile que les Canadiens appuient largement les politiques publiques qui font la promotion de l'activité physique. Par exemple, il doit y avoir : des espaces accessibles qui favorisent un mode de vie sain et le transport actif, une formation accrue de spécialistes en éducation physique et un meilleur financement des programmes qui encouragent la participation à des sports et à l'activité physique en milieu de travail.

« Jour après jour, chez MEC, nous constatons qu'un mode de vie actif et que l'exercice au grand air procurent d'importants bienfaits physiques et mentaux », déclare David Labistour, PDG de MEC. « Il y a tant d'activités amusantes et accessibles que les gens peuvent faire pour se lever du divan et bouger. Nous sommes tout à fait d'accord avec ParticipACTION pour dire que les secteurs public, privé et les organismes à but non lucratif doivent se réunir afin d'offrir l'opportunité aux Canadiens de bouger plus et de les aider à y arriver. »

D'autres conclusions tirées du *Rapport En rythme de ParticipACTION* présenté par MEC :

- 61% disent qu'ils n'auraient pas à trop changer leur mode de vie pour être plus actifs
- 60% pensent qu'ils ont suffisamment de temps pour être physiquement actifs
- 88% ont dit qu'ils n'auraient pas besoin de s'abonner au gym ou d'être minces (85%) pour être physiquement actifs
- 82% pensent que la seule façon d'être physiquement actifs est d'en faire une habitude

« Nous sommes heureux d'aider ParticipACTION dans ses efforts visant à mieux comprendre ce que les Canadiens pensent et perçoivent de l'activité physique », a mentionné Jacqueline Campbell, directrice des affaires publiques de Maru/Matchbox. « En nous basant sur les résultats des données recueillies grâce à notre panel national, nous savons qu'une majorité de Canadiens reconnaissent que la seule façon d'être physiquement actifs est d'en faire une habitude, et ce qui est énoncé dans ce rapport vient appuyer le fait que les Canadiens sont prêts à bouger encore plus. »

Pour télécharger le Rapport En rythme de ParticipACTION présenté par MEC, veuillez visiter le : participaction.com/rapportenrythme.

À propos du Rapport En rythme de ParticipACTION présenté par MEC

ParticipACTION a mandaté la firme Maru/Matchbox pour effectuer un sondage en ligne auprès de 2 519 adultes entre le 19 et le 24 janvier 2018. Pour être admissibles à ce sondage, les répondants devaient avoir au moins 18 ans et résider au Canada.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins et bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'informations, veuillez visiter le www.participaction.com.

À propos de MEC

MEC (Mountain Equipment Co-op), est la destination préférée des Canadiens pour faire le plein d'équipement, de savoir-faire et d'inspiration pour les activités de plein air. Offrant des vêtements et de l'équipement de haute qualité combinés à des conseils d'expert et à une expérience sur le terrain, MEC encourage la pratique d'un large éventail d'activités comme le camping, les sports d'hiver, les activités nautiques, le vélo, l'escalade, la randonnée, la course, le yoga et le voyage. Créé en 1971 et comprenant plus de 4,5 millions de membres, MEC est la plus importante coopérative canadienne de vente au détail. Une adhésion à vie coûte seulement 5 \$. Fervent défenseur des initiatives communautaires, MEC a investi à ce jour 37 millions \$ auprès d'organismes à but non lucratif qui soutiennent les loisirs en plein air et la conservation. Pour plus d'information, visitez le www.mec.ca suivez @mec ou rendez-vous à l'une de nos 22 succursales d'un bout à l'autre du pays.

About MARU/Matchbox

Maru/Matchbox repousse les limites de l'intelligence client depuis l'an 2000, lorsqu'elle est arrivée dans l'industrie des études de marché en tant que branche de recherche de Vision Critical. Depuis, leurs groupes de recherche n'ont cessé d'innover, ajoutant profondeur et richesse à la compréhension qu'ont leurs clients de ce qui motive leurs consommateurs et influence leurs marchés. Maintenant affilié au Groupe Maru, ils gèrent plusieurs des centaines de leurs groupes de recherche en offrant de la

consultation, de la recherche et des observations qualitatives approfondies spécifiques à certains secteurs.

La pratique des affaires publiques de Maru/Matchbox offre aux organismes les outils et les connaissances leur permettant de rejoindre les personnes essentielles afin que les clients puissent créer et maintenir un avantage compétitif. Ils créent des partenariats avec des organismes à but non lucratif, des membres d'associations, des agences gouvernementales et des organisations destinées au grand public afin de développer des stratégies holistiques pour s'assurer que les parties prenantes soient incluses dans le processus décisionnel.

Le panel en ligne de Maru/Matchbox est le principal panel en ligne canadien. Plusieurs caractéristiques le différencient des panels d'accès en ligne traditionnels. Composé de plus de 150 000 Canadiens, il représente bien de nombreuses caractéristiques démographiques et de consommation.

-30-

Pour plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

Emilie Tremblay Potvin
Hill+Knowlton Stratégies
B : (514) 375-2721 C : (514) 557-6737
emilie.tremblaypotvin@hkstrategies.ca