

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**Pour diffusion immédiate**

**Réduction du niveau d'activité physique de la population liée à la pandémie**  
**La Coalition Poids invite les municipalités à adapter leurs**  
**espaces publics pour favoriser un mode de vie actif qui**  
**respecte les directives de distanciation**

**Montréal, le 13 mai 2020** – Avec l'arrivée du beau temps et les mesures de distanciation physique qui s'appliqueront cet été, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) juge essentiel d'adopter de nouvelles mesures et des aménagements urbains qui assureront aux familles et aux citoyens, la possibilité d'être plus actifs au quotidien. « Les municipalités peuvent jouer un grand rôle de facilitateur, et ce, dès maintenant. Il s'agit d'une opportunité de revoir rapidement l'aménagement du territoire et de concevoir des milieux de vie plus sains et durables », propose Corinne Voyer, directrice de la Coalition Poids.

L'activité physique joue un rôle majeur sur la santé physique, le bien-être psychologique et la santé mentale. Selon un sondage Léger, mené pour le compte de la Coalition Poids, près de la moitié des Québécois ont diminué leur pratique d'activité physique pendant le confinement. En effet, avec la fermeture de nombreux lieux intérieurs de pratique d'activités physiques, de certains parcs et terrains de jeux, ainsi qu'avec l'arrêt des ligues sportives et récréatives, les options pour favoriser un mode de vie actif au quotidien sont limitées. La Coalition Poids s'inquiète des effets collatéraux de la pandémie de COVID-19 sur la santé de la population et plus particulièrement celle des jeunes. « Les données liées à la sédentarité, à une mauvaise condition physique et à la santé de nos jeunes étaient déjà alarmantes avant l'état d'urgence sanitaire. Avec le confinement qui perdure pour la grande région de Montréal, les inquiétudes liées à la reprise des activités dans les autres régions, les règles sanitaires qui restreignent plusieurs activités et le retour inégal des cours d'éducation physique et à la santé dans les écoles qui rouvrent, les occasions pour bouger demeurent très restreintes pour les enfants », indique Corinne Voyer.

**Bouger, tout en respectant la distanciation physique, c'est possible !**

Il est nécessaire de créer des milieux de vie où il est facile d'être actif au quotidien, tout en demeurant à distance des autres familles. Heureusement, certaines municipalités ont déjà commencé à agir en modifiant leur réglementation pour rendre les rues de quartier plus accessibles aux enfants, aux piétons et aux vélos :

- transformation de rues résidentielles en rues de jeux ;
- réduction et limitation du trafic automobile dans certains quartiers ;
- augmentation et élargissement des espaces pour piéton et vélo.

Ces exemples de mesures offrent aux citoyens la possibilité de sortir bouger et de profiter du beau temps en toute sécurité et dans le respect des mesures de distanciation physique.

« Le jeu libre à l'extérieur a plusieurs bienfaits sur le développement et la santé des enfants. Il favorise entre autres la prise de décision, l'évaluation des risques, la résolution de problèmes et la créativité. Tout cela, à plus forte raison lorsque les écoles et garderies sont fermées, est essentiel. De plus, les enfants qui jouent dehors sont plus actifs et risquent moins de souffrir d'embonpoint ou d'obésité », précise Mme Voyer.

À l'aube de la Journée internationale des familles, le 15 mai, la Coalition Poids invite l'ensemble des municipalités du Québec à adapter leur territoire pour permettre aux enfants et aux familles de bouger en toute sécurité ! « Permettre le jeu dans certaines rues résidentielles est un geste qui stimule la pratique d'activités libres et spontanées et qui envoie un message positif aux familles : les enfants peuvent jouer et exister dans l'espace public. De plus, ce ne sont pas toutes les familles qui ont accès à des cours arrière ou à des parcs à proximité. Il s'agit d'une mesure simple qui contribue au mieux-être de la population dans le respect des mesures de santé publique », conclut Mme Voyer.

Plusieurs jeux libres se pratiquent en permettant de maintenir une distance, dont le patin à roulettes, la corde à sauter, la marelle, les jeux de ballons ou de balles en solo ou en famille, etc. Pour s'inspirer, les municipalités sont invitées à consulter le modèle de résolution [Permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles en toute sécurité](#), ainsi que l'outil [Bouger - les villes s'adaptent à la distanciation physique](#).

### **À propos de la Coalition québécoise sur la problématique du poids**

Créée en 2006 et chapeautée par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids réunit plus de 700 partenaires qui visent l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Elle agit pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails, [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca).

-30 -

### **Pour toute demande d'entrevue, contactez :**

Corinne Voyer, directrice

Coalition québécoise sur la problématique du poids

Cellulaire : 514 566-4605

[cvoyer@cqpp.qc.ca](mailto:cvoyer@cqpp.qc.ca)