

Plaidoyer pour la pratique de l'activité physique — La Charte de Toronto

Entrevue de **Dana-Nicoleta Radu** avec **Mme Lise Gauvin**, coprésidente de l'équipe de rédaction de la Charte de Toronto pour l'activité physique et professeure titulaire (Ph. D.) au Département de médecine sociale et préventive de l'École de santé publique de l'Université de Montréal (Québec, Canada)

➤ Résumé

L'idée de développer une charte pour l'activité physique date de 2008. À cette époque, le Comité organisateur du 3^e Congrès international sur l'activité physique et la santé publique, prévu à Toronto en 2010, voulait lancer une nouvelle initiative qui devait constituer une marque, un héritage de cette manifestation. « À partir de ce moment-là, on a créé une petite équipe de réflexion, qui rassemblait différents acteurs sur le plan international — des gens [des chercheurs, des intervenants, NDLR] d'Australie, du Royaume-Uni, des États-Unis et du Canada », indique Mme Gauvin, qui faisait partie du Comité organisateur. Puisque des données probantes indiquaient plusieurs bienfaits de l'activité physique sur la santé des personnes — ce qui était une nouveauté à ce moment —, le Comité voulait « avoir un consensus sur les principes d'action, les interventions à mettre en œuvre » pour augmenter la pratique de l'activité physique au niveau populationnel, et ce, à travers le monde.

Une première ébauche de la Charte de Toronto pour l'activité physique a été envoyée à environ « 15 à 20 personnes [des chercheurs, des intervenants et des décideurs, NDLR] que nous connaissions partout dans le monde, et la rétroaction a été très positive ». Après avoir incorporé les commentaires pertinents reçus, une deuxième ébauche de la Charte, en trois langues — anglais, français et espagnol — a été publiée sur une page web en avril 2010. Les agences, gouvernements et individus pouvaient alors la consulter à l'échelle mondiale. Cette consultation visait à recueillir des commentaires, mais aussi du soutien en ce qui concernait sa structure,

son contenu et son utilité potentielle (Bull et coll., 2010). Plus de 450 personnes ou organisations de 55 pays ont donné leur avis sur le document (Bull et coll., 2010). Un tel engouement indiquait que la Charte de Toronto « semblait répondre à un besoin que les gens exprimaient », c'est-à-dire d'avoir un document basé sur un consensus international qui indiquait les actions prioritaires à prendre pour promouvoir l'activité physique dans tous les pays. La dernière phase de consultation a eu lieu en mai 2010, pendant le Congrès, quand plus de 1 200 déléguées ont eu la possibilité d'exprimer leurs points de vue. La version finale de la Charte a été lancée lors de la séance de clôture de l'événement.

À travers quatre actions basées sur neuf principes directeurs, la Charte de Toronto est un appel à tous les décideurs (gouvernementaux, de la société civile ou du secteur privé) aux niveaux national, régional et local, d'implanter, de façon durable, des conditions favorables à un mode de vie actif pour toutes les personnes (Global Advocacy for Physical Activity - GAPA, 2010). Après le Congrès, la Société internationale pour l'activité physique et la santé (ISPAH), organisatrice de l'événement, a rendu disponible la Charte, qui compte à ce jour 18 traductions. « Avec la Charte, nous voulions rejoindre les décideurs et les intervenants. Aujourd'hui, peut-être qu'on le ferait différemment, comme essayer de faire un partenariat avec des groupes citoyens, pour avoir aussi leurs avis », souligne Mme Gauvin. Mais, à l'époque, une telle consultation n'était pas envisageable à cause des ressources limitées et d'une mobilisation à son début.



Photo : Lise Gauvin
(archives personnelles)

« À partir de ce moment-là, on a créé une petite équipe de réflexion, qui rassemblait différents acteurs sur le plan international — des gens [des chercheurs, des intervenants, NDLR] d'Australie, du Royaume-Uni, des États-Unis et du Canada », indique Mme Gauvin, qui faisait partie du Comité organisateur.



« C'est très positif, et il n'y a pas de doute que les gens veulent s'orienter du point de vue scientifique [dans la prise de décisions concernant la promotion de la pratique de l'activité physique, NDLR] ».

— Lise Gauvin

Photo : Mme Sylvie Bernier, championne olympique aux Jeux de Los Angeles de 1984 ; M. Dimitrios Beis, délégué du maire ; et Mme Lise Gauvin lors de l'adhésion officielle de la Ville de Montréal à la Charte de Toronto pour l'activité physique, Sommet « Montréal physiquement active », mai 2014 (Blais, M.A.)

> Contexte

« Au moment où j'ai commencé à faire de la recherche en science de l'activité physique, à la fin des années 1970 et au début des années 1980, mentionne Mme Gauvin, les impacts de l'activité physique sur la santé [des individus, NDLR] n'étaient pas connus. » Pendant les années suivantes, il y a eu « énormément de recherches, qui ont mené au constat que l'activité physique régulière, donc faite de façon répétée, de même que des épisodes d'activité physique, apportaient des bénéfices pour la santé physique et mentale de différentes personnes ».

Ce fait a été marqué par le *Surgeon General's Report*, publié en 1996, qui affirmait que l'activité physique modérée, pratiquée de façon régulière (environ 30 minutes par jour), diminuait le risque de morbidité et de mortalité concernant les

maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le cancer du côlon et le diabète (Center for Disease Control and Prevention — CDC, 1996). Ce rapport indiquait aussi que l'activité physique prévenait l'apparition de la dépression, de l'anxiété et de l'obésité, entretenait la bonne santé des muscles et des os et assurait un meilleur équilibre aux personnes âgées en diminuant leurs risques de chute (CDC, 1996).

« À ce moment-là [2008, NDLR], nous avons les données probantes qui montraient que l'activité physique a des bienfaits sur la santé [...] et nous voulions agir sur l'augmentation de la pratique de celle-ci dans les populations, un peu partout dans le monde », précise Mme Gauvin.

> Objectifs

La Charte de Toronto est un instrument de plaidoyer en faveur d'actions et d'investissements en activité physique en utilisant une approche intégrée pour la prévention des maladies non transmissibles (GAPA, 2011). En plus de prévenir la maladie, l'activité physique est connue pour ses bienfaits sur la qualité de vie des gens, ses bénéfices économiques et ses contributions favorables au développement durable (GAPA, 2010). Dans cette perspective, elle est un guide pour l'implantation de stratégies efficaces visant à augmenter la pratique de l'activité physique dans tous les pays par le biais d'une politique nationale, de programmes et d'environnements favorables, de politiques, de règlements et de partenariats (GAPA, 2011).

En 2011, l'ISPAH a émis un complément à la Charte : « Prévention des maladies non transmissibles — Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte ! », qui « met en relief les actions qu'on a, plus des certitudes qui vont mener aux retombées escomptées ». En 2020, une nouvelle version de ce document a donné « un aperçu des meilleures preuves qui peuvent être utilisées pour défendre, informer et diriger la politique et le débat sur l'activité physique » (ISPAH, 2020).



Photo : Les meilleurs loisirs à faire en famille (Lady of the Lake)

La Charte de Toronto pour l'activité physique compte plusieurs facteurs de succès : « Nous sommes convaincus que son application peut avoir un impact important sur la santé des populations et ça vaut son pesant d'or ».

— Lise Gauvin

> Opposants

« On n'a pas eu d'opposants parce que les gens ont une vision positive de ce qu'est l'activité physique », confirme Mme Gauvin. Mais, selon elle, c'est davantage dans l'implantation des actions que les résistances pourraient apparaître à cause d'effets collatéraux (conflits d'intérêts, etc.).

> Stratégies

Parmi les stratégies, on compte « la science [l'utilisation des données probantes, NDLR] et les consultations auprès des gens [chercheurs, intervenants, décideurs, NDLR] ».

> Ressources

Il n'y a pas de fonds de recherche pour développer la Charte spécifiquement, observe Mme Gauvin, tout en précisant : « Mais à l'époque, je détenais une Chaire de recherche en santé publique appliquée et j'avais des ressources pour embaucher des personnes pour mon programme de recherche et de transfert de connaissances. » Comme la rédaction de la Charte de Toronto était une activité de transfert de connaissances, il y a eu de l'appui en termes de ressources humaines pour ce travail.

> Fenêtres d'opportunité

Plusieurs fenêtres d'opportunité peuvent être considérées, dont le 3^e Congrès international sur l'activité physique et la santé publique (Toronto, 2010) ; le fait que les personnes du Comité organisateur du Congrès aient appuyé l'idée de la Charte et mis du temps et des efforts pour la concrétiser ; que des chercheurs, des intervenants et des décideurs, un peu partout dans le monde, se soient mobilisés et aient commenté le document ; et, finalement, que « les gens [aient] repris la Charte – et c'était ça l'idée –, [qu'] ils se la [soient] approprié pour s'en servir pour leurs besoins [en matière de promotion de l'activité physique, NDLR] ».

> Objectifs atteints et non atteints

Certains pays (Thaïlande, Canada — Le plan stratégique pancanadien « Soyons actifs », 2018) et certaines villes (Montréal — Plan directeur du sport et du plein air urbains 2018-2028) ont repris les principes et les actions inscrits dans la Charte de Toronto et ils ont développé des politiques publiques pour favoriser la pratique de l'activité physique. « Mais nous n'avons pas documenté, de façon systématique, l'impact de la Charte dans le monde », souligne Mme Gauvin.

Il faut aussi noter que devant la réalité du niveau de l'inactivité physique, qui se situe à environ 70 % dans certains pays, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a fondé son Plan d'action mondial pour l'activité physique et la santé 2018-2030 sur les principes de la Charte de Toronto (OMS, 2018).

› Difficultés

« Le fait de s'assurer que nous finirons [le travail, NDLR] à temps pour le Congrès et que nous puissions tenir compte de tous les commentaires, de les traiter, de les analyser » sont les principales difficultés identifiées, selon Mme Lise Gauvin.

› Compromis

Il n'y a pas de compromis, car « les personnes impliquées avaient à cœur la science et elles voulaient la mettre en valeur. En ce qui concerne l'équité dans la pratique de l'activité physique, tout le monde était d'accord », dit-elle encore.

› Facteurs de succès

« La science était au rendez-vous et on avait des gens capables de la vulgariser », confirme-t-elle.

› Changements positifs

Aucune donnée sur l'impact de la Charte sur la santé des populations n'est disponible.

Leçons apprises

« Il faut avoir un fondement scientifique solide et travailler avec des personnes avec lesquelles on est capable de se forger une vision commune et de la cristalliser. » — Lise Gauvin.

Lien : La Charte de Toronto pour l'activité physique (2010)

<https://bit.ly/3t7qMbZ>

Charte et traductions: <https://www.ispah.org/resources/key-resources/>

Huit investissements qui favorisent l'activité physique:

<https://www.ispah.org/resources/key-resources/8-investments/>

> Références

Blais, M. A. (2014). *Sommet Montréal physiquement active : La Ville de Montréal adhère à la Charte internationale de Toronto pour l'activité physique* [image en ligne]. Ville de Montréal.
<https://bit.ly/3ag84YD>

Bull, F., Gauvin, L., Bauman, A., Shilton, T., Kohl, III, H. W., Salmon, A. (2010). The Toronto charter for physical activity: a global call for action. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 421-422.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/7/4/article-p421.xml>

Gauvin, L. (2020, 2 novembre). Plaidoyer pour la pratique de l'activité physique – La Charte de Toronto [entrevue].

Global Advocacy for Physical Activity (GAPA). (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action*.
www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/charte_de_toronto_pour_l_activite_physique.pdf

Global Advocacy for Physical Activity (GAPA). (2011). *Prévention des maladies non transmissibles – Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte !*
www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-french.pdf

Lady of the Lake (2020). *Les meilleurs loisirs à faire en famille* [image en ligne]. Lady of the Lake.
www.lady-of-the-lake.com/les-meilleurs-loisirs-a-faire-en-famille/

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 : More Active People for a Healthier World*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>

Center for Disease Control and Prevention (CDC). (1996, 7 décembre). *Notice to Readers Publication of Surgeon's General Report on Physical Activity and Health*.
<https://wonder.cdc.gov/wonder/prevguid/m0042984/m0042984.asp>

Société internationale pour l'activité physique et la santé (ISPAH). (2020). *Huit investissements qui favorisent l'activité physique*.
www.ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/French-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf