

Mémoire de :

FILLACTIVE

Appel à contribution pour la Stratégie nationale de prévention en santé

**Faire de la prévention en santé par l'activité
physique un véritable projet de société**

Avril 2025

Contexte et positionnement

Fillactive est un OBNL multisports reconnu par le MEQ, dédié à la promotion de l'activité physique, particulièrement auprès des filles. Notre mission est d'amener les adolescentes à être actives **pour la vie**, en favorisant des environnements et des contextes de pratique inclusifs, adaptés et bienveillants afin que chaque fille découvre le plaisir d'être physiquement active. Notre expertise est reconnue et ancrée dans des partenariats durables, notamment avec les milieux scolaires et de nombreuses organisations régionales.

Nous sommes également membres actifs de la **Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA)** et de son comité de réflexion stratégique. Dans cette contribution, nous souhaitons faire front commun avec les acteurs de cette Table pour positionner l'activité physique comme un **levier central, universel et scientifiquement reconnu** de la prévention en santé.

L'activité physique : un pilier de la santé sous-utilisé, à la portée de tous

Parmi toutes les interventions en prévention, **l'activité physique est l'une des plus probantes et accessibles**. Elle contribue de manière documentée à la prévention des maladies chroniques, à la santé mentale positive, au mieux vieillir, à la réussite éducative, à la participation sociale et à la qualité de vie. C'est un pilier de santé publique trop souvent relégué au second plan, alors qu'il s'agit d'un déterminant **scientifiquement reconnu d'une croissance saine et d'une vitalité accrue à tous les âges de la vie**.

Or, l'inactivité physique demeure préoccupante et contribue à des pertes d'autonomie évitables et à des coûts importants pour le système de santé.

Recommandations

1. Les environnements favorables à l'activité physique doivent devenir la norme.

Il faut multiplier les environnements qui facilitent le mouvement et qui permettent à tous les segments de la population de s'activer régulièrement. Cela signifie :

- Des infrastructures sportives accessibles, sécuritaires et attrayantes dans toutes les régions.
- Du temps alloué à l'activité physique dans les milieux éducatifs et de travail.
- Des aménagements du territoire favorables à la mobilité active.
- Un soutien accru aux initiatives communautaires et locales pour bonifier l'offre de loisirs actifs variés.

Loin de relever uniquement de la responsabilité individuelle, la motivation envers l'activité physique doit être portée par la société, qui a le devoir de rendre le mouvement attrayant, valorisé et intégré dans nos modes de vie.

2. Une campagne sociétale ambitieuse est nécessaire.

Il faut lancer une **grande campagne de sensibilisation**, soutenue dans le temps, pour transformer notre rapport au mouvement. Cette campagne devrait valoriser la diversité des façons d'être actif·ve, célébrer la joie du mouvement, et lutter contre les normes restrictives et les stéréotypes de performance.

Cette campagne doit s'adresser à toutes les générations, en particulier aux filles et aux femmes, trop souvent invisibilisées dans les environnements et les discours autour de l'activité physique.

3. Investir dans la prévention, c'est investir dans l'avenir... et la joie!

Il est temps de sortir du paradigme du "coût" de la prévention. Investir en promotion de la santé, notamment par l'activité physique, ce n'est pas une dépense : c'est **un levier puissant pour réduire les coûts futurs en santé publique**. Les économies générées à moyen et long terme sont bien documentées. Et au-delà des chiffres, cet investissement produit des bénéfices immédiats : **des citoyennes et citoyens plus heureux, en meilleure santé, plus résilients et plus engagés**.

N'ayons pas peur, comme société, de mettre de l'argent là où ça compte vraiment. La prévention par l'activité physique, c'est un pari assurément gagnant dans l'immédiat et pour notre avenir collectif.

Appel à l'action

Nous appelons à ce que la future Stratégie nationale de prévention en santé :

- Reconnaître l'activité physique comme un déterminant de santé prioritaire.
 - S'appuyer sur les recommandations de la TMVPA pour développer une vision cohérente et intégrée.
 - Mettre en œuvre une campagne sociétale forte et inclusive.
 - Financer et soutenir des environnements favorables, des programmes aux résultats probants et des initiatives innovantes, en évitant les silos.
 - Impliquer activement les jeunes, les femmes et les communautés dans la co-construction des solutions.
-

Ce que nous faisons chez Fillactive et ce que nous continuerons de faire

Chez Fillactive, nous avons développé une approche unique, inclusive et éprouvée pour amener les adolescentes - et tous les jeunes se reconnaissant dans l'offre peu importe leur identité de genre - à être actif·ves pour la vie. Depuis 2007, nous collaborons avec les écoles secondaires pour offrir une programmation multisports, non compétitive, conçue en tenant compte des nombreux freins connus à la pratique d'activité physique des filles, ainsi que de leurs besoins et leurs préférences.

Notre modèle fonctionne. Il attire les adolescentes les moins actives, les rejoint dans leur réalité, et les amène à augmenter significativement leur niveau d'activité physique, comme le démontre notre rigoureux rapport de recherche publié en 2023. Ce rapport met en lumière :

- que seulement 14 % des adolescentes atteignent la recommandation d'activité physique à l'inscription;
- que Fillactive permet une hausse significative, rapide et soutenue du niveau d'activité, particulièrement chez les plus inactives;
- que les participantes ont confiance en leur capacité à demeurer actives, même sans le soutien de Fillactive;
- que notre approche contribue aussi à transformer les milieux scolaires en environnements plus favorables à l'activité physique des filles, en étant plus inclusifs, bienveillants et motivants.

Nous savons ce qui fonctionne. Et nous allons continuer.

Nous allons :

- poursuivre notre déploiement dans les écoles à travers toutes les régions du Québec;
- bonifier notre programmation pour demeurer ancrées dans les besoins réels et évolutifs des filles;
- partager notre expertise avec les partenaires du milieu;
- défendre l'importance d'une offre multisports non compétitive pour multiplier la panoplie de contextes de pratique du sport, de l'activité physique et du plein air comme levier au cœur d'une santé durable pour l'ensemble de la population.

Conclusion

Financement des programmes éprouvés, mise en place d'environnements favorables et déploiement d'une campagne sociétale : la prévention par l'activité physique dépasse la simple stratégie sanitaire — c'est un véritable projet de société. **L'activité physique est un outil de transformation puissant pour les individus et les communautés.** Il est temps d'agir collectivement avec ambition, cohérence et confiance. Nous pouvons bâtir une société québécoise plus active, plus joyeuse et plus en santé. Nous y gagnerons toutes et tous.