

Communiqué de presse

EMBARGO jusqu'à 7 h, le jeudi 5 mai 2011

Journée nationale du sport et de l'activité physique :

**« LE DIRECTEUR RÉGIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA CAPITALE-NATIONALE
ENCOURAGE LA POPULATION DE LA RÉGION À BOUGER! »**

Québec, le 5 mai 2011. – Le directeur régional de la santé publique (DRSP) de la Capitale-Nationale, le docteur François Desbiens, se joint aux porte-parole de la Journée nationale du sport et de l'activité physique, le docteur Paul Poirier, cardiologue et directeur médical du Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC), monsieur Gilles Lépine, directeur du programme Rouge et Or de l'Université Laval et madame Élise Turcotte, athlète olympique et invitée d'honneur, pour lancer cette journée sans équivoque en matière de dynamisme sportif!

En effet, la journée du 5 mai est l'occasion de deux grands rassemblements au PPMC et au Pavillon de l'Éducation Physique et des Sports (PEPS), où plusieurs sportives et sportifs de la région parcourront 250 km, soit l'équivalent de la distance entre Québec et Montréal, en nageant des longueurs dans la piscine olympique du PEPS. Symbole de santé et encourageant le sport, cette activité est donc source de motivation, doublée de nombreux programmes déjà en place pour susciter les déplacements actifs et l'activité physique, plus largement. C'est pourquoi de nombreuses infrastructures sont mises en place pour faciliter les déplacements actifs, la pratique régulière d'activités physiques et les sports dans la région. Centres sportifs, infrastructures pour les piétons et les cyclistes, parcs et espaces verts animés et aménagés sont mis à la disposition des citoyens pour leur offrir des occasions de bouger, de se déplacer et ainsi, de mettre leurs bonnes intentions en pratique. « Nous devons constamment adapter nos infrastructures et faire preuve d'ouverture et d'idées novatrices pour offrir aux citoyens, au personnel et aux jeunes des espaces où ils peuvent bouger et ainsi demeurer en santé. Investir en prévention est à coup sûr la meilleure des stratégies pour miser sur la santé de la population! » a déclaré le docteur François Desbiens. De cette manière, la promotion se concrétise dans les programmations de loisirs des municipalités, des arrondissements et des centres sportifs, ainsi que dans l'aménagement de parcs, d'espaces verts et de pistes piétonnes et cyclables, afin de faciliter l'adoption de mode de vie physiquement actif.

Des initiatives propres à la Capitale-Nationale

Dans l'objectif de créer des environnements favorables à la pratique régulière d'activité physique et de faire bouger les jeunes pour contrer l'inactivité, notons que la DRSP soutient deux actions prioritaires dans la région, soit l'aménagement et l'animation des aires de jeux, notamment les cours d'écoles primaires, par le projet « Ma cour : un monde de plaisirs » et les déplacements actifs et sécuritaires, par l'entremise du programme « Mon école à pied, à vélo ».

Ces actions prioritaires sont déployées en tenant compte des principes de développement durable. En ce qui concerne l'animation et l'aménagement des cours d'école, un programme d'accompagnement touchant maintenant une vingtaine d'écoles primaires est en place, pour développer une vision globale de leur cour, axée sur la sécurité et l'optimisation de l'espace. Ce sont les centres de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale, Québec-Nord, Portneuf et Charlevoix qui ont le mandat d'accompagner les directions d'écoles primaires dans leur démarche d'animation et d'aménagement de leur cour d'école. L'organisme Accès

Transports viables est, quant à lui, mandaté pour déployer le programme « Mon école à pied, à vélo » dans la région, auquel participent déjà 32 écoles primaires. C'est de cette manière que l'activité physique est encouragée dans la région. « Le sport et les occasions de bouger sont partout. Nous sommes très heureux de l'initiative du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport et nous encourageons fortement les gens de la région à trouver les moyens, au cours de leur journée, et au cœur de leur quotidien, de marcher, courir, pédaler et respirer l'air pur. Ces habitudes sont source de santé et de bien-être à la fois au plan physique et psychologique, en plus de prévenir de nombreux problèmes de santé chroniques » a déclaré le docteur Desbiens.

-30-

Source : Pierre Lafleur
Directeur régional de la gestion intégrée de l'information et Secrétariat général
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
418 525-1452