



CENTRE DE RECHERCHE  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ  
LAVAL



UNIVERSITÉ  
LAVAL

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

# Communiqué de presse

**Lancement de l'ouvrage *Comment faire mieux? L'Expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité* : 50 pistes d'actions pour améliorer la santé de la population**

**Québec, le 4 avril 2016** - La Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité (PEPO) de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval, en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), est fière de lancer l'ouvrage *Comment faire mieux? L'Expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité*, qui propose 50 pistes d'actions à la suite d'un processus documentaire et de consultation exhaustif et collégial. Afin d'éclairer les décideurs et les parties prenantes, cet ouvrage de synthèse unique au Québec s'appuie sur une démarche scientifique rigoureuse qui en fait un document de référence complet et adapté au contexte québécois.

L'analyse de *L'Expérience québécoise* a permis de dresser un portrait macroscopique de l'ensemble des politiques, des programmes et des interventions publiques entre 2006 et 2014 et de les comparer aux meilleures pratiques et recommandations provenant de la littérature scientifique internationale sur le sujet. Cette analyse a par la suite mené à un forum délibératif réunissant des acteurs impliqués en santé publique au Québec, des experts dans le domaine de la prévention de l'obésité et des maladies chroniques ainsi que des représentants d'autres secteurs, notamment municipal et scolaire. À la lumière des travaux scientifiques et des particularités propres au contexte québécois, ces travaux ont permis d'identifier des pistes d'actions afin d'optimiser les efforts en promotion des saines habitudes alimentaires, de l'activité physique et en prévention de l'obésité.

« L'analyse de l'approche adoptée au Québec nous permet de constater que la transformation des environnements favorables aux saines habitudes de vie nécessite l'action d'une multitude d'organisations provenant de secteurs variés pour qui l'amélioration de la santé de la population n'apparaît pas traditionnellement comme partie intégrante de leur mandat ou de leur mission. Puisqu'il n'existe pas de solution unique, un ensemble d'interventions et de politiques publiques doivent être mises en œuvre simultanément pour faire face à ce défi de taille », explique Dr Philippe De Wals, directeur de la PEPO, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval et professeur titulaire au Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval. Les auteurs ajoutent « qu'il est illusoire de penser que les individus pourront, seuls, renverser la vapeur. Les écrits scientifiques sont formels : pour y parvenir, les conditions de vie et l'environnement dans lesquels ils naissent, grandissent, vivent, travaillent, vieillissent doivent les y encourager. »

Parmi les 50 pistes d'actions identifiées, douze sont qualifiées d'incontournables, dont deux qui semblent primordiales dans le contexte actuel :

- **Une fenêtre d'opportunité pour réaménager les infrastructures scolaires** : comme la plupart des écoles du Québec ont été construites il y a plusieurs décennies, des rénovations sont en cours ou à prévoir dans les prochaines années : c'est une occasion à saisir pour que ces nouvelles infrastructures offrent des espaces propices aux repas conviviaux et mettent à la disposition des jeunes des gymnases, des terrains de sport, des équipements et du matériel stimulant l'activité physique sur le temps scolaire et périscolaire.
- **Mieux tirer parti des politiques d'aménagement du territoire** : dans les municipalités du Québec, plusieurs quartiers centraux ont déjà un bon potentiel piétonnier mais une majorité de Québécois résident, travaillent et étudient dans des quartiers où les écoles, les garderies, les épiceries, et les autres services et commerces sont trop loin ou mal connectés pour s'y rendre à pied. Les différents paliers de gouvernement sont en position de modifier et d'adopter des politiques familiales, schémas d'aménagement et de développement et plans d'urbanisme stimulant davantage l'activité physique au quotidien. Ces dispositifs peuvent également contribuer à accroître l'offre d'activités physiques sportives et récréatives, le transport actif, les parcs, les aires de jeux et les espaces verts.

Devant l'ampleur des défis posés par les maladies chroniques et l'obésité, la promotion des saines habitudes de vie est devenue un enjeu de santé publique important. « Depuis près de 100 ans, l'Institut œuvre quotidiennement à améliorer la santé de nos patients et la prévention représente un aspect primordial dans le traitement des maladies chroniques sociétales. Le lancement de ce livre confirme notre expertise et notre leadership dans ce domaine », affirme M. Denis Bouchard, président-directeur général de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval. Rappelons que :

- Au Québec, les cancers et les maladies cardiovasculaires causent plus de 57 % des décès. De plus, 8% des adultes sont atteints de diabète.
- Le surplus de poids (embonpoint et obésité) est un facteur de risque majeur associé à ces maladies. Au Québec, il concerne près d'un jeune sur quatre et plus d'un adulte sur 2.
- Une proportion significative des adultes et des jeunes Québécois n'atteint pas les recommandations officielles en matière de saine alimentation et d'activité physique.

L'ouvrage complet ainsi que l'ensemble des pistes d'actions proposées sont disponibles gratuitement en version électronique à : [IUCPQ.qc.ca/comment-faire-mieux](http://IUCPQ.qc.ca/comment-faire-mieux).

- 30 -

## À PROPOS DE LA PEPO

La Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité (PEPO) a été mise en place par l'Université Laval et le Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval, avec un appui financier de la Fondation Lucie et André Chagnon. Dans le champ complexe de l'obésité, la PEPO se concentre principalement sur l'évaluation de l'impact des politiques, programmes et interventions (initiatives publiques, associatives et privées) concernant la prévention de l'obésité chez les jeunes du Québec. La PEPO a notamment pour objectif de porter un regard critique sur ces mesures afin de soutenir les prises de décisions auprès des instances gouvernementales et des acteurs concernés sur le terrain.

## À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE

Le Centre de recherche a comme vision d'être un acteur international déterminant dans la lutte contre les maladies chroniques sociétales grâce à son modèle de recherche intégrée en cardiologie, en pneumologie et en obésité. Jugé exceptionnel lors de sa dernière évaluation au printemps 2014 par le Fonds de la recherche du Québec en santé, le Centre de recherche compte sur la collaboration de 147 chercheurs, dont plusieurs sont reconnus comme étant des chefs de file dans leur domaine. Ces chercheurs, de renommée internationale, sont parmi les plus productifs au Québec. De plus, l'arrimage parfait des axes de recherche aux spécialisations de l'Institut assure une synergie entre les cliniciens et les chercheurs, permettant ainsi un transfert rapide des connaissances vers les soins.

## À PROPOS DE L'INSTITUT [IUCPQ.qc.ca](http://IUCPQ.qc.ca)

Annuellement, 15 500<sup>1</sup> personnes y sont hospitalisées et 111 548 visites sont réalisées en mode ambulatoire pour 38 093 usagers. Le bassin de desserte s'élève à plus de 2 000 000 d'habitants, soit environ 30 % de la population du Québec. Affilié à l'Université Laval, l'établissement compte sur la collaboration et le dévouement de plus de 3 000 employés, médecins, professionnels, chercheurs, gestionnaires et bénévoles pour offrir des soins et des services de qualité aux clientèles hospitalisées et ambulatoires. L'Institut offre notamment des programmes de soins et de services spécialisés et ultraspecialisés pour le traitement des maladies cardiovasculaires, respiratoires et des maladies liées à l'obésité. Les médecins et les professionnels de la santé de l'Institut possèdent une vaste expertise et contribuent à faire avancer la science de la médecine. L'Institut a aussi comme mission d'évaluer des technologies et des modes d'intervention en santé. Le Centre de recherche de l'Institut est reconnu à l'international pour la qualité de ses travaux de recherche.

### Pour information :

Catherine Nazair  
Communications et relations publiques  
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval  
418 656-4962  
[catherine.nazair@ssss.gouv.qc.ca](mailto:catherine.nazair@ssss.gouv.qc.ca)

Andrée-Anne Stewart  
Relations médias  
Direction des communications  
Université Laval  
418 656-3952  
Cell. : 418 254-3141  
[andree-anne.stewart@dc.ulaval.ca](mailto:andree-anne.stewart@dc.ulaval.ca)  
@ulavalmedias

---

<sup>1</sup> Données financières 2014-2015