

EXPOSÉ DE POLITIQUE

25 septembre 2025



Un projet mené par Jouons Dehors Canada

**LE JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR : UN OUTIL
PUISSANT
DE CHANGEMENTS POSITIFS FACE AUX ENJEUX
CLÉS EN MATIÈRE DE SANTÉ, SOCIÉTÉ ET
D'ENVIRONNEMENT AUXQUELS SONT
CONFRONTÉS LES INDIVIDUS VIVANT AU
CANADA**

Élaboré par Jouons dehors Canada

Sommaire exécutif

Le jeu actif à l'extérieur peut servir de stratégie transformatrice pour améliorer la santé, le bien-être social et la durabilité environnementale au Canada. Ce mémoire souligne le besoin urgent d'une approche coordonnée et intersectorielle qui intègre le jeu actif à l'extérieur dans les cadres nationaux, notamment en matière de santé, de climat et d'urbanisme. S'appuyant sur l'enthousiasme suscité par l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur au Canada, en 2015, et s'inspirant du lancement du prochain Énoncé de position de 2025, ce mémoire souligne le leadership international du Canada et ses contributions fondées sur des données probantes dans l'avancement des politiques et de la recherche sur le jeu actif à l'extérieur. Il mentionne que les efforts précédents se sont principalement concentrés sur les enfants et les jeunes, et recommande désormais d'élargir l'approche à tous les groupes d'âge. En investissant dans le jeu actif à l'extérieur, les décideuses et décideurs politiques peuvent aligner leurs efforts avec les objectifs en matière de développement durable des Nations Unies, notamment en matière de santé, d'action climatique et de communautés durables. Et ce, tout en favorisant une meilleure santé et une plus forte résilience des populations et des écosystèmes. Ce document se termine par des appels à l'action clairs et des recommandations par secteur afin de tirer pleinement parti des bienfaits du jeu actif à l'extérieur tout au long de la vie.

Introduction

L'enjeu

Les dix dernières années, le Canada a traversé une période accélérée de changements politiques, sociaux et économiques, marquée par une augmentation des événements et catastrophes climatiques et par la pandémie de la COVID-19 (1). Ces défis ont accru les préoccupations relatives à la santé physique, mentale et environnementale pour un grand nombre de Canadiennes et de Canadiens (1).

Chaque année, 1 Canadien(ne) sur 5 est confronté(e) à un enjeu de santé mentale, et pourtant, l'accès à des soins appropriés demeure un obstacle (2). Entre-temps, les vagues de chaleur extrêmes sont devenues la norme chaque été, alors que le Canada se réchauffe deux fois plus rapidement que la moyenne mondiale en raison des changements climatiques (3). Pour les adolescentes et adolescents, l'impact psychologique est encore plus grand : en plus des défis quotidiens liés à la santé mentale, beaucoup font état d'émotions intenses et d'anxiété spécifiquement liées à la crise climatique (4).

À cela s'ajoutent les comportements sédentaires extrêmes, qui coûtent désormais plus de 2,2 milliards de dollars par an au système de santé canadien (5).

Le Canada et les autres pays ont dû faire face de manière efficace et efficiente à ces crises

qui nécessitent des solutions aux résultats et bienfaits interdisciplinaires et intersectoriels.

Une solution

Nonobstant l'ampleur de ces crises qui s'entrecoupent, une solution puissante, rentable et à grande échelle s'impose de manière évidente : le jeu actif à l'extérieur. Avec ses bienfaits importants pour la santé et le bien-être des humains et de l'environnement, le jeu actif à l'extérieur offre une réponse globale, non seulement pour les Canadiennes et Canadiens, mais aussi pour les communautés du monde entier.

Pourquoi maintenant ?

Malgré une reconnaissance accrue de son importance, le jeu actif à l'extérieur n'est pas encore intégré dans les stratégies de santé nationale, climatique ou d'urbanisme. Une action plus large et coordonnée est attendue de façon urgente au sein des ministères, de tous les groupes d'âge et des juridictions. Investir dans le jeu actif à l'extérieur n'est pas seulement un choix santé ; c'est une solution politique qui soutient les mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques (objectif de développement durable [ODD] 13), une vie saine (ODD 3), les communautés durables (ODD 11), la vie terrestre (ODD 15) et la vie aquatique (ODD 14).

Le leadership du Canada en matière de jeu à l'extérieur

L'Énoncé de position 2015 sur le jeu actif à l'extérieur, élaboré par les membres fondateurs de Jouons dehors Canada (6), a marqué un tournant important pour le secteur au Canada. Dans les dix dernières années, cet énoncé de position a dynamisé l'enthousiasme national et influencé d'importants changements en matière de politiques priorisant le jeu à l'extérieur, particulièrement pour favoriser le développement sain des enfants (6). Le Canada est reconnu comme un chef de file mondial dans le domaine de la recherche et des politiques sur le jeu à l'extérieur, avec des contributions marquantes telles que : l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur 2015, la politique sur le jeu de l'Association canadienne de santé publique, le document de principes de la Société canadienne de pédiatrie sur le jeu risqué extérieur et le Jeu à l'extérieur au Canada : Rapport sur l'état du secteur 2021. Cependant, une grande partie de ces travaux s'est concentrée principalement sur les enfants et les jeunes. Afin de tirer parti des progrès réalisés au cours de la dernière décennie, Jouons dehors Canada a pris l'initiative d'élaborer l'Énoncé de principe sur le jeu actif à l'extérieur 2025 (7). Ce nouvel énoncé élargit la portée du jeu actif à l'extérieur au-delà de l'enfance, le positionnant comme une solution puissante face aux enjeux mondiaux urgents, tout au long de la vie (7,8).

Synthèse de la recherche : la preuve

Pourquoi le jeu à l'extérieur est-il important

La recherche montre que le jeu actif à l'extérieur a des effets bénéfiques considérables tant pour les enfants que pour les adultes (7) :

- Il augmente l'activité physique et réduit les comportements sédentaires
- Il favorise une meilleure qualité de sommeil
- Il améliore le bien-être global, tant sur le plan physique, spirituel, mental, social et environnemental
- Il renforce le lien avec la nature et encourage les comportements respectueux pour le climat
- Il apporte des bienfaits intersectoriels dans les domaines de la santé, l'éducation, les loisirs, la préservation de l'environnement et la lutte contre le changement climatique.

Ces effets bénéfiques démontrent la nécessité de mettre en place des politiques qui protègent et encouragent le jeu actif à l'extérieur, pour une population en meilleure santé et une planète plus saine.

Les publics cibles pour passer à l'action

Le jeu actif à l'extérieur est plus qu'un passe-temps, c'est une stratégie de santé publique, une solution environnementale et une occasion unique en matière de politique à grande échelle, pour tout le système. Pour traduire la recherche en actions concrètes, nous devons d'abord impliquer les collègues et partenaires clés dans tous les secteurs.

1. Les leaders de la communauté en défense des intérêts et en recherche

- Des organisations comme Jouons dehors Canada, ParticipACTION, l'institut de recherche CHEO et l'Université Queen's font déjà progresser le programme du jeu actif. Ces groupes fournissent des cadres basés sur des données probantes, mènent des campagnes publiques et soutiennent les changements en matière de politiques. Ce sont des alliés naturels pour accroître les efforts.

2. Les partenaires gouvernementaux et du secteur public

- Les leviers ultimes en changement législatif demeurent entre les mains du gouvernement du Canada, de l'Agence de santé publique du Canada et de l'Association canadienne des parcs et loisirs. Ils ont le pouvoir d'intégrer le jeu actif à l'extérieur aux politiques en matière de promotion de la santé, de résilience climatique et d'urbanisme.

3. Les publics plus larges pour les politiques et pratiques

- **Individus et familles** : Rechercher des occasions sécuritaires, accessibles et agréables de pratiquer le jeu actif à l'extérieur.
- **Urbanistes** : Concevoir des environnements inclusifs et naturels.
- **Gouvernements locaux** : Prioriser le jeu à l'extérieur dans la planification de la communauté.
- **Services de santé publique** : Intégrer le jeu actif à l'extérieur en tant que stratégie pour améliorer la santé de la population.
- **Agentes et agents de protection de la nature** : Viser à équilibrer la protection écologique et l'accès public aux espaces naturels.

Conclusion

Avec les préoccupations croissantes liées à l'augmentation du temps passé devant un écran, au déclin de la santé mentale et physique et à l'aggravation des effets du changement climatique, nous devons repenser les approches traditionnelles. En effet, elles s'avèrent souvent insuffisantes pour relever ces défis complexes et interdépendants. Le jeu actif à l'extérieur offre une solution puissante et de tous les jours, qui rejoint les différents secteurs et procure des bienfaits évolutifs et durables pour les individus, les communautés et l'environnement au Canada. Il est temps de reconnaître que le jeu actif à l'extérieur est essentiel pour bâtir un avenir plus sain, plus heureux et plus résilient pour toutes les personnes vivant au Canada, dans les lieux où nous vivons, travaillons et jouons.

Les recommandations

1. Promouvoir le jeu actif à l'extérieur au niveau de la société

Le gouvernement du Canada devrait mener une initiative à l'échelle nationale visant à reconnaître et à rehausser la valeur du jeu actif à l'extérieur pour les personnes de tous âges au Canada (7). Cela comprend le lancement de campagnes de sensibilisation publiques, l'intégration du jeu à l'extérieur dans les politiques en matière de santé et d'éducation, ainsi que l'investissement dans les infrastructures et environnements nécessaires.

2. Garantir un accès équitable aux espaces extérieurs

L'accès à des environnements extérieurs sécuritaires, inclusifs et naturels doit être considéré comme un droit fondamental pour toutes les personnes vivant au Canada (7). Tous les paliers gouvernementaux doivent travailler ensemble pour développer et protéger ces espaces, en particulier dans les communautés défavorisées et urbaines.

3. Favoriser la collaboration intersectorielle

Le gouvernement, la santé publique, l'éducation, les loisirs et les secteurs de l'environnement doivent collaborer pour faire du jeu actif à l'extérieur une priorité commune (7). Des initiatives conjointes, des politiques harmonisées et un financement durable sont essentiels pour soutenir un impact sur le long terme.

4. Donner les moyens d'agir à la santé publique et au personnel professionnel en soins de santé

Les spécialistes de la santé devraient être en mesure de communiquer les bienfaits globaux du jeu à l'extérieur et de les intégrer dans les programmes de santé publique. Cela inclut des « prescriptions » pour passer du temps à l'extérieur et des initiatives à l'échelle communautaire.

5. Concevoir des environnements urbains durables pour jouer

Les urbanistes devraient prioriser la création d'espaces de jeu adaptés aux enfants, inclusifs pour les personnes âgées et durables sur le plan environnemental. Ces espaces devraient être basés sur les principes de conception universelle, en mettant l'accent sur la préservation d'espaces verts existants et les environnements naturels (7). La collaboration avec les décideuses et décideurs politiques et les législatrices et législateurs est essentielle pour garantir que les politiques d'urbanisme et les règlements municipaux soutiennent le jeu actif à l'extérieur en tant qu'élément central de la vie communautaire.

For additional information, contact us at:
info@outdoorplaycanada.ca



Un projet mené par Jouons Dehors Canada

Références

1. Newell R & Dale A. COVID-19 and climate change: an integrated perspective. *Cities & Health*. 2020;S100-S104.
2. Centre for Addiction and Mental Health. Mental Illness and Addiction: Facts and Statistics | CAMH [Internet]. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics>
3. Canadian Climate Institute. Climate change and extreme heat waves in Canada [Internet]. Canadian Climate Institute. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://climateinstitute.ca/news/fact-sheet-heat-waves/>
4. Galway LP, Field E. Climate emotions and anxiety among young people in Canada: A national survey and call to action. *J Clim Change Health*. 2023 Jan 1;9:100204.
5. Chaput JP, Janssen I, Lang JJ, Sampasa-Kanyinga H. Economic burden of excessive sedentary behaviour in Canada. *Can J Public Health Rev Can Santé Publique*. 2023 Jan 25;114(2):165-74.
6. Tremblay MS, Gray C, Babcock S, Barnes J, Costas Bradstreet C, Carr D, et al. Position Statement on Active Outdoor Play. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 June;12(6):6475-505.
7. Lee E-Y, de Lannoy L, Kim YB, Rathod A, James ME, Lopes O, et al. 2025 Position Statement on Active Outdoor Play. *J Behav Nutr Phys Act*. 2025. doi.org/10.1186/s12966-025-01813-9.
8. de Lannoy L, Lee E-Y, Ryu S, Lopes O, Cheruvathur J, Thankarajah A, Adeji Boadi D, et al. 2025 Position Statement on Active Outdoor Play: Process and Methodology. *J Behav Nutr Phys Act*. 2025. doi.org/10.0.4.162/s12966-025-01806-8