

## **LE LOISIR ADHÈRE À LA CHARTE DE TORONTO POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** **Les loisirs, une des meilleures solutions afin de demeurer en santé!**

**MONTRÉAL, le 21 mai 2014** – En marge du *Sommet Montréal physiquement active* qui se tiendra à partir de demain, le Conseil québécois du loisir (CQL), chapitre de l'Organisation mondiale du loisir, annonce son adhésion à la *Charte de Toronto pour l'activité physique* qui s'inscrit d'emblée dans son engagement en matière de santé physique, mentale et sociale.

L'inactivité est la quatrième cause de mortalité due à des maladies chroniques telles que les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et divers type de cancer. Le choix d'une vie active, en pratiquant un ou plusieurs loisirs, outre de développer les habiletés sociales, cognitives et motrices, la confiance en soi comme l'appartenance, contribue entre autre à réduire les coûts en santé et l'obésité chez les enfants, les jeunes et les adultes.

« *Notre organisme est très fier d'être l'un des premiers organismes québécois à confirmer publiquement son appui à cette charte internationale visant l'amélioration de la santé pour tous les citoyennes et citoyens sans distinction* », d'indiquer le président du Conseil québécois du loisir, Michel Beauregard. « *Cette adhésion est naturelle puisque l'Organisation mondiale de la santé définit l'activité physique de tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie - ce qui comprend entre autres les mouvements effectués en jouant, en se déplaçant et pendant les activités de loisir* », de poursuivre Monsieur Beauregard.

Loin de se limiter aux seuls loisirs sportifs, l'activité physique de loisir, libre, encadrée ou organisée est également présente dans les jeux, dans de nombreuses activités culturelles, de plein air, scientifiques et touristiques, prétextes pour un grand nombre de personnes à sortir de chez soi et à bouger. Pensons, entre autres, à nos 300 000 aînés de la FADOQ et aux Jeux des aînés, aux 331 000 personnes fréquentant les centres communautaires de loisir; aux 200 000 canoéistes et kayakistes; aux 32,4 % de la population qui pratiquent la danse; aux 39% qui pratiquent des activités de plein air, aux 2 100 000 cyclistes de loisir; aux 970 000 randonneurs ou aux centaines de milliers de jeunes fréquentant les camps de vacances et camps de jours.

Ces valeurs sont partagées dans la Charte de Toronto pour l'activité physique et le CQL y adhère et s'engage à mobiliser son réseau et ses partenaires pour qu'ils la soutiennent et l'appliquent également. « *Les loisirs offrent des occasions de bouger et de s'engager dans sa communauté tout en permettant l'apprentissage, le dépassement, l'ouverture à l'autre en plus de précieux moments de bonheur et de liberté de choix. Les loisirs sont sans contredit une des meilleures solutions afin de demeurer en santé* », de conclure Michel Beauregard.

Hôte du

Le réseau fédéré du loisir est un intervenant d'utilité publique qui offre de plus un environnement social favorable aux saines habitudes de vie et agit de façon concrète dans des domaines tels que le transport actif, l'engagement civique, la qualité de vie des personnes handicapées et défavorisées, le développement des régions, la mise en valeur et la préservation du patrimoine naturel, l'éducation des jeunes et la persévérance scolaire, l'accès à la culture et la sécurité des pratiquants.

Le CQL, regroupement de 45 organismes nationaux de loisir et de leurs réseaux et instigateur de la Déclaration de Québec sur le loisir 2008, contribue par le loisir au développement social, culturel et économique du Québec. Il défend le droit au temps libre et aux loisirs pour tous et en favorise l'accessibilité en plus d'agir à titre de maître d'œuvre de plusieurs projets nationaux.

-30-

Source : Conseil québécois du loisir

Information : Joëlle Boulet, conseillère en communication,  
[jboulet@loisirquebec.com](mailto:jboulet@loisirquebec.com) ou 514 252-3132 poste 3624