

**Mémoire de l'AMC au Comité permanent de la  
santé de la Chambre des communes**

---

*Pour une vie en santé*

Présenté par :

Anne Doig, MD, CCFP, FCFP  
Présidente sortante

Le 8 février 2011



*Priorité au discours prononcé*

A healthy population and a vibrant medical profession  
Une population en santé et une profession médicale  
dynamique

---

L'Association médicale canadienne (AMC) est le porte-parole national des médecins du Canada. Fondée en 1867, l'AMC a pour mission de servir et d'unir les médecins du Canada et de défendre sur la scène nationale, en collaboration avec la population du Canada, les normes les plus élevées de santé et de soins de santé.

L'AMC est un organisme professionnel à participation volontaire qui représente plus de 74 000 médecins du Canada et fait entendre sur la scène nationale la voix commune de 12 associations médicales provinciales et territoriales.

---



Je remercie le Comité d'avoir invité l'Association médicale canadienne à témoigner au sujet de cette question très importante.

Comme médecin de famille à Saskatoon et présidente sortante de l'AMC, je peux vous garantir que les médecins du Canada souhaitent vivement attirer l'attention sur les conséquences pour la santé d'une mauvaise alimentation et du manque d'activité physique, ainsi que sur le défi posé par l'obésité.

Nous savons que l'obésité contribue à de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et les maladies du foie, ainsi qu'au cancer du sein, du côlon et de la prostate.

Nous savons que la surconsommation de sel, de sucres, de gras saturés et de gras trans peut jouer un rôle dans l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies du rein.

Nous savons aussi que la forme physique des Canadiens s'est détériorée de façon spectaculaire au cours des dernières décennies.

Comme pays, nous devons adopter une culture de santé et de mieux-être basée sur une bonne alimentation et l'activité physique.

Pour trouver des solutions, il faut suivre une approche systémique axée sur la collaboration qui met à contribution tous les ordres de gouvernement, les ministères de la Santé, de l'Éducation, de l'Industrie, des Finances et des Transports, de même que le secteur privé.

Nous savons que si on les encourage tôt en ce sens, les enfants peuvent adopter des habitudes de vie saines. Voilà pourquoi l'AMC continue de demander au gouvernement du Canada de collaborer avec les conseils scolaires pour :

- fournir au moins 30 minutes d'éducation physique active par jour à toutes les classes du primaire et du secondaire, sous la direction d'éducateurs formés dans le domaine;
- donner accès à des choix d'aliments santé attrayants et abordables, et afficher clairement le contenu nutritionnel des aliments qu'ils vendent;
- interdire la vente de malbouffe dans toutes les écoles primaires, intermédiaires et secondaires au Canada.

L'AMC préconise des politiques et des règlements sur la salubrité des aliments et favorise les habitudes alimentaires saines et l'activité physique comme éléments clés d'une vie en santé et de la prévention des maladies.

L'énoncé de politique de l'AMC sur la *Promotion de l'activité physique et du poids santé* préconise une stratégie pancanadienne pour une vie en santé qui inclut :

- de l'information et du soutien pour les Canadiens afin de les aider à faire des choix santé;
- du soutien aux professionnels de la santé pour les aider à conseiller leurs patients au sujet du poids santé et à traiter les cas existants d'obésité;
- des infrastructures communautaires facilitant les habitudes de vie saines;
- des politiques publiques qui encouragent de saines habitudes alimentaires et l'activité physique.

Tous les Canadiens doivent avoir accès à des aliments nutritifs à des prix abordables. Le prix du lait, des fruits et légumes et d'autres aliments santé varie énormément d'une région à l'autre au Canada. Dans les régions éloignées, ces aliments coûtent souvent plus cher à cause des frais de transport élevés. Dans les régions urbaines, le coût des aliments nutritifs peut être hors de portée des personnes à faible revenu, si même ces aliments sont disponibles, car les épiceries tendent à se déplacer vers les banlieues, créant ainsi dans les centres urbains des « déserts alimentaires ». Entre autres stratégies, les gouvernements doivent envisager de mettre en œuvre des programmes de repas scolaires et de tenir compte du coût des aliments nutritifs lorsqu'ils fixent les taux de l'aide sociale.

La prolifération des aliments préparés et emballés et du prêt-à-manger a contribué à la présence dans notre alimentation de quantités excessives de sel, de sucres, de gras saturés, de gras trans et de calories.

Nous nous réjouissons de voir le gouvernement fédéral appuyer la réduction des concentrations de gras trans et de sodium dans les aliments transformés, mais nous avons compté vainement sur l'industrie alimentaire pour qu'elle réduise volontairement les concentrations de ces ingrédients. Nous croyons qu'il faut réglementer pour protéger la santé des Canadiens.

Une vie en santé commence par une sensibilisation à l'effet que l'alimentation et l'exercice ont sur la santé. Il incombe à chacun de faire des choix sains, mais l'AMC croit que les gouvernements ont l'obligation de donner des conseils au sujet des saines habitudes alimentaires et de l'activité physique qui soient faciles à intégrer dans la vie quotidienne des gens.

Nous félicitons les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux de leur récent Cadre d'action pour la promotion du poids santé. Les médecins ont aussi été heureux de voir la version révisée du Guide alimentaire canadien en 2007, de même que la récente mise à jour du Guide d'activité physique du Canada.

L'AMC appuie l'étiquetage nutritionnel et calorique des aliments emballés afin d'aider les Canadiens à faire des choix éclairés dans leur alimentation. L'initiative fédérale sur l'étiquetage nutritionnel est utile pour les consommateurs, mais il faut simplifier l'information fournie.

Par exemple, le Royaume-Uni fait l'essai du codage de style « feux de circulation » pour indiquer à l'avant des emballages la teneur en gras, en sel, en sucres et en calories. L'AMC a aussi préconisé que l'on indique clairement la teneur en calories, ainsi que la concentration de sodium, de gras trans et de protéines, dans les aliments offerts dans les menus des restaurants et des cafétérias.

L'AMC est d'avis qu'il faut encourager le transport actif, c'est-à-dire la marche et la bicyclette, comme moyen de faire davantage d'activité physique. Les communautés doivent faciliter l'activité physique quotidienne pour les Canadiens en construisant des trottoirs et des intersections conviviales pour les piétons, des voies réservées aux bicyclettes, des sentiers et des espaces de stationnement, ainsi que des pistes, des parcs et des espaces verts.

Un aspect qui, à notre avis, mérite d'être étudié plus à fond est le recours aux incitatifs pour promouvoir les comportements sains. En transférant des fonds ou d'autres avantages à une personne, les incitatifs récompensent immédiatement des comportements qui peuvent avoir un effet positif à long terme sur la santé. Au Canada, nous avons par exemple le crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, qui vise à aider les jeunes à devenir plus actifs, compensera une partie des coûts engagés par les familles pour des programmes de sport et de loisirs.

Les désincitatifs gouvernementaux utilisent en grande partie la réglementation et le régime fiscal pour modifier les comportements individuels. Ils contribuent à créer un contexte où il est plus facile de faire des choix sains.

Il est impossible d'exagérer l'importance de la nutrition et de l'activité physique pour la santé. Afin d'encourager les Canadiens à faire des choix santé, une stratégie d'envergure, à long terme et axée sur la collaboration, s'impose.

L'AMC croit qu'il est urgent de relever le défi. Les médecins du Canada sont plus que prêts à collaborer avec les gouvernements pour assurer que les Canadiens pourront améliorer et conserver leur santé.