

Revue générale

Kino-Québec : le programme québécois de lutte contre la sédentarité[☆]

Kino-Québec: The Quebec Program for Active Living

F. Péronnet^{*}

Département de kinésiologie, université de Montréal, CP 6128, succursale centre-Ville,
Montréal, Québec, Canada H3C 3J7

Reçu le 20 octobre 2006 ; accepté le 6 janvier 2007
Disponible sur Internet le 13 septembre 2008

Résumé

Objectif. – Description du programme de lutte contre la sédentarité, Kino-Québec.

Actualités. – À la fin des années 1970, le Québec adopte une structure et un programme de lutte contre la sédentarité : Kino-Québec, dont la mission consiste à « promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise ». Kino-Québec est géré par le secrétariat aux loisirs et aux sports du gouvernement du Québec, en partenariat avec le ministère de la Santé et des services sociaux et les 18 agences régionales de la santé et des services sociaux. L'équipe de coordination nationale, qui comprend trois conseillers, supervise le travail des 35 conseillers Kino-Québec répartis dans les 18 agences de la santé et des services sociaux. Le mode d'intervention de Kino-Québec repose sur le modèle écoenvironnemental de promotion de la santé, selon lequel l'adoption de comportements sains se fait dans un contexte d'adaptation progressive de la personne à son environnement physique et social. Les actions sont donc multidimensionnelles, car elles visent simultanément la personne et son environnement : famille, école, milieu de travail, communauté, etc. Le cinquième plan d'action pluriannuel de Kino-Québec (2005–2008) cible l'école et le milieu municipal. Pour être au fait des résultats des plus récents travaux de recherche en matière d'activité physique et pour les diffuser auprès de ses partenaires et de la population, le comité scientifique de Kino-Québec a été créé. Ce comité, formé d'experts en activité physique des milieux scientifiques, médicaux et professionnels, émet des avis sur divers sujets touchant l'activité physique et la santé.

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Abstract

Aims. – Description of the program for Active Living, Kino-Quebec.

Current knowledge. – Kino-Quebec is the program for Active Living of the Government of Quebec. It was established in the late 1970 and its mission is to “promote a physically active lifestyle in order to contribute to the well-being of the Quebec population”. Kino-Québec is managed by the Secrétariat aux loisirs et aux sports du gouvernement du Québec, in partnership with the Ministère de la Santé et des services sociaux, as well as health and social services agencies through their public health branch. The équipe de coordination nationale, with three advisors, supervises the work of some 35 “conseillers-Kino” in the 18 regions of Quebec throughout the public health administrative unit of the health and social services agencies. The activities of Kino-Québec are based on the ecological model of health promotion, according to which the development of healthy life styles occurs progressively as a person adapts to the changing properties of his/her physical and social environment. The activities of Kino-Quebec, thus, simultaneously target the person and his/her environment, i.e. family, school, workplace, community, etc. The 2005–2008 plan of Kino-Quebec targets the schools and the municipal and community milieus. In order to keep up with the research development in physical activity and health, and to be able to effectively disseminate this research, for the benefit of its partners and the population, the Kino-Québec

[☆] Présentée lors du III^e Séminaire du CNAPS, Bruxelles, 8–10 février 2007.

^{*} Auteur correspondant.

Adresse e-mail : Francois.peronnet@umontreal.ca.

Scientific Committee was established. This committee of physical activity experts from the scientific and professional communities, publishes advices on various subjects related to health and physical activity.

© 2008 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Sport pour tous ; Condition physique ; Approche écoenvironnementale ; Activité physique et santé ; Santé publique

Keywords: Active living; Physical fitness; Ecological approach; Physical activity and health; Public health

1. Origine et structure de Kino-Québec

Kino-Québec est un programme du gouvernement du Québec qui a pour mandat de faire la promotion d'un mode de vie actif. Il découle du travail du comité d'étude sur la condition physique des Québécois, mandaté en 1974 par le Haut-Commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports du gouvernement du Québec pour faire le point sur cette question. Après avoir constaté l'importance et l'augmentation de la prévalence des maladies dégénératives en partie liées à la sédentarité et le faible taux de participation des québécois à des activités physiques, ce comité recommandait de créer un organisme qui aurait pour mission de faire la promotion de l'activité physique et de mettre en place et d'animer des programmes d'activités physiques auxquels la population aurait accès. Cette recommandation n'a pas été entièrement suivie par le gouvernement du Québec, mais il s'en est fortement inspiré pour créer, en 1978, sous l'égide du Haut-Commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports, le programme Kino-Québec. Ce programme dont le mandat était initialement d'améliorer la condition physique des Québécois, était placé à cette époque sous la responsabilité d'une équipe de coordination nationale (ECN) de sept membres, dépendant entièrement du Haut-Commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports, et qui supervisait le travail de 52 conseillers (appelés les « conseillers-Kino »).

Kino-Québec a fonctionné selon cette structure pendant une dizaine d'années. Toutefois, vers le milieu des années 1980, le Québec étant aux prises avec une crise des finances publiques, un bon nombre de programmes gouvernementaux ont été questionnés. Kino-Québec fut maintenu, quoique sous un format réduit et selon une structure différente. En effet, il devient en 1987 un programme conjoint du ministère du loisir de la chasse et de la Pêche (qui avait remplacé, entre-temps, le Haut-Commissariat à la jeunesse aux loisirs et aux sports) et du ministère de la Santé et des services sociaux (MSSS). L'entente conclue entre ces deux ministères a eu pour effet de réduire le nombre de postes à l'ECN et du nombre de conseillers-Kino et de rattacher ces derniers au MSSS, qui prend en charge leur rémunération. En 2007, l'ECN compte quatre personnes dont trois relèvent du secrétariat aux loisirs et aux sports (qui est rattaché selon les périodes au ministère de l'Éducation ou au ministère des Affaires municipales) et une relève du MSSS. Elle est physiquement localisée au Secrétariat aux loisirs et aux sports qui lui assure le soutien technique et professionnel, notamment, pour des dossiers particuliers comme celui du comité scientifique (voir ci-dessous). Elle supervise le travail des 35 conseillers-Kino. Ces derniers sont mis par le MSSS à la disposition des 18 agences régionales de la santé et des services sociaux (ARSSS), qui sont les antennes du ministère dans les

diverses régions du Québec, où ils travaillent sous la direction du directeur régional de la santé publique au développement de programmes de promotion d'un mode de vie physiquement actif.

2. Le réseau de la santé publique : un avantage pour Kino-Québec

Cette nouvelle structure offre un certain nombre d'avantages. Le premier est d'intégrer les conseillers-Kino là où se trouve leur place, à savoir dans le réseau de la santé publique qui est le plus approprié pour leur donner le soutien dont ils ont besoin pour développer la prévention par l'activité physique. L'appartenance à ce réseau leur offre aussi une meilleure garantie de pérennité ainsi qu'une meilleure visibilité et une meilleure crédibilité auprès des milieux qui doivent être rejoints et sensibilisés (voir ci-dessous les cibles d'action) ainsi qu'auprès des médias et du public en général. De plus, l'intégration au réseau de la santé publique a amené Kino-Québec à préciser sa stratégie en l'inscrivant dans l'approche écoenvironnementale qui est considérée actuellement comme la plus efficace en matière d'action préventive en santé publique. Il a aussi modifié substantiellement son mandat, dont l'ambition se borne désormais à faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif. Cela est plus réaliste dans une action aussi difficile que celui de la promotion de l'activité physique dont l'issue reste malheureusement toujours incertaine. Finalement, à l'instar des autres programmes de prévention des ARSSS, et compte tenu des moyens limités dont il dispose, Kino-Québec a été amené à renoncer à faire lui-même et a choisi plutôt de faire-faire. En conséquence, il cherche, désormais, non plus à rejoindre directement les individus, mais à les atteindre indirectement. Pour cela, il travaille avec des partenaires situés en amont des clientèles à rejoindre et dont c'est le mandat de développer et d'animer les programmes d'activités physiques à visée hygiénique, et il leur apporte son soutien afin que ces partenaires relaient et multiplient ses actions vers la population. Ce soutien se concrétise de façon très différente d'un partenaire à l'autre, et aussi d'une région à l'autre, pour des raisons géographiques qui sont faciles à comprendre dans une province comme le Québec, dont les disparités régionales sont considérables. C'est la raison pour laquelle les moyens utilisés par Kino-Québec sont eux-mêmes très variés : l'expression consacrée dans le réseau de Kino-Québec pour refléter cette variété et « une constellation de moyens ». Toutefois, pour ne pas disperser des ressources et des moyens limités et pour conserver une certaine unité d'action, Kino-Québec se dote à intervalles réguliers de « plans » pluriannuels qui identifient des « cibles d'actions » en nombre volontairement limité. Le plan actuel qui est effectif pour la période 2005–2008 identifie ainsi deux cibles d'actions qui sont le milieu municipal et le milieu scolaire.

3. Le modèle écoenvironnemental

L'approche favorisée par Kino-Québec pour tenter de faire en sorte que les Québécois adoptent un mode de vie physiquement actif repose sur un modèle dit écoenvironnemental. Ce modèle s'est développé en partie sur la constatation faite de façon répétée en matière de prévention et d'action de santé publique, que la seule information de l'individu est insuffisante pour le conduire à modifier son comportement. L'approche écoenvironnementale appliquée à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif préconise d'agir de façon concertée et simultanée sur l'individu, et notamment sur certaines dimensions de ses attitudes et de son comportement qui peuvent influencer son désir de faire de l'activité physique, et sur les facteurs environnementaux, organisationnels et sociaux susceptibles de favoriser ou au contraire de s'opposer à la réalisation de ce désir (Fig. 1).

4. Le plan annuel 2005-2008 de Kino-Québec

Tel que mentionné ci-dessus, le plan pluriannuel actuel de Kino-Québec, qui couvre la période 2005–2008, identifie deux cibles d'action qui sont le milieu scolaire et le milieu municipal.

4.1. Première cible d'action : le milieu scolaire

Pour ce qui est du milieu scolaire, ce choix a été fait car l'école regroupe une population captive : c'est donc un lieu privilégié pour rejoindre un segment important de la population. De plus, les jeunes d'âge scolaire sont en train d'acquérir des habitudes qu'ils garderont au moins en partie dans leur vie adulte. Bien que cela ne soit pas totalement montré, on peut faire l'hypothèse que si l'on expose les jeunes à la pratique régulière d'activités physiques, et cela à un âge où ils aiment bouger, on va leur donner non seulement les habiletés motrices dont ils ont besoin pour continuer à faire de l'activité physique à l'âge adulte, mais aussi on va leur donner le « goût » d'être actifs. En troisième lieu, la plupart des écoles du Québec possèdent des infrastructures, des installations et des équipements sportifs qui ne sont pas toujours utilisés de façon maximale. Finalement, l'école offre des programmes d'éducation physique, qui au Québec, se doublent d'une éducation à la santé. Ces programmes ne sont pas suffisants et n'offrent pas assez d'occasions de pratiquer des activités physiques. L'hypothèse pouvait donc être faite qu'un appui donné par Kino-Québec à l'éducation physique à l'école serait bien perçu.

Kino-Québec a proposé à l'école une action en quatre volets. Le premier concerne la cour d'école et il a pour but de faciliter son aménagement afin de l'enrichir d'équipements et d'appareils que les enfants aiment utiliser de façon spontanée (surtout les plus jeunes). Le second volet concerne les activités parascolaires qui présentent l'avantage d'offrir aux jeunes une occasion supplémentaire de pratiquer des activités physiques et de les prendre en charge dans une activité structurée et encadrée, à des moments où l'école ne le fait plus et où le ou les parents ne sont pas forcément disponibles pour prendre le relais. Le troisième volet concerne le transport scolaire. En raison du mode de vie urbain et plus encore suburbain qui caractérise la société

actuelle, la majorité des enfants vivent loin de leur école. Ils sont transportés par les parents ou, le plus souvent, par le transport scolaire. Selon certaines hypothèses, ces temps de transport passif de l'enfant pourraient être un des facteurs contributifs majeurs à la réduction observée de leur aptitude physique et à l'augmentation de la prévalence de l'obésité infantile. Que cette hypothèse soit bonne ou non, il y a tout intérêt lorsque cela est possible d'encourager le déplacement actif des enfants vers l'école. C'est l'objectif du troisième volet des actions de Kino-Québec vers l'école. Finalement le quatrième volet vise à sensibiliser le personnel de l'école aux avantages d'un mode de vie physiquement actif et à les encourager à devenir eux-mêmes plus actifs, pour leurs propres bénéfices mais aussi afin qu'ils prêchent par l'exemple auprès de la population des élèves.

Concrètement les actions de Kino-Québec auprès de l'école se manifestent par le développement d'une documentation qui est mise à la disposition des responsables de ce milieu qui le souhaitent, et de programmes qui peuvent être incorporés « clés-en-mains » ou adaptés aux ressources et aux besoins de chaque milieu qui souhaite l'implanter. Parmi ces programmes citons, par exemple, le « Concours École Active » organisé depuis 2000, qui offre des bourses aux écoles primaires et secondaires pour l'achat de matériel et d'équipements.

Pour les divers programmes développés pour le milieu scolaire, Kino-Québec s'associe à des partenaires qui vont relayer et multiplier ses actions comme la fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec et la fédération du sport étudiant. Pour certains projets comme pour le « Concours École Active », Kino-Québec s'associe avec des programmes du gouvernement du Canada qui ont aussi pour objectif d'augmenter la participation à des activités physiques chez les enfants.

4.2. Seconde cible d'action : le milieu municipal

Le choix du milieu municipal comme une des cibles d'actions de Kino-Québec dans le plan d'action 2005–2008 tient au fait que les municipalités, au Québec, sont les maîtres d'œuvres principaux en matière de programmes d'activités physiques et sportives à visée récréative ou hygiénique ainsi qu'à visée compétitive. À ce titre, les municipalités possèdent des installations et des équipements sportifs, organisent des programmes d'activités physiques pour une gamme très étendue de clientèles et rémunèrent, à temps plein ou à temps partiel ou sur une base saisonnière, le personnel nécessaire pour les encadrer et les animer.

Les municipalités constituent donc un relais important pour l'action de Kino-Québec, qui a développé à leur attention des programmes susceptibles de les aider à offrir une plus vaste gamme d'activités à visée participative et hygiénique. En conformité avec l'approche écoenvironnementale, l'appui apporté par Kino-Québec aux municipalités touche l'environnement physique. Par exemple, des outils ont été développés pour conseiller les municipalités en matière de développement physique et de mise en valeur de ressources naturelles (lac, espace vert, etc.). Des programmes particuliers ont aussi été développés à l'intention des segments de la population pour lesquelles les

Tableau 1

Adapté de : Lachance et collab., 2005, et de Comité scientifique de Kino-Québec, 2004.

Cadre conceptuel adopté par Kino-Québec en matière de promotion d'un mode de vie physiquement actif

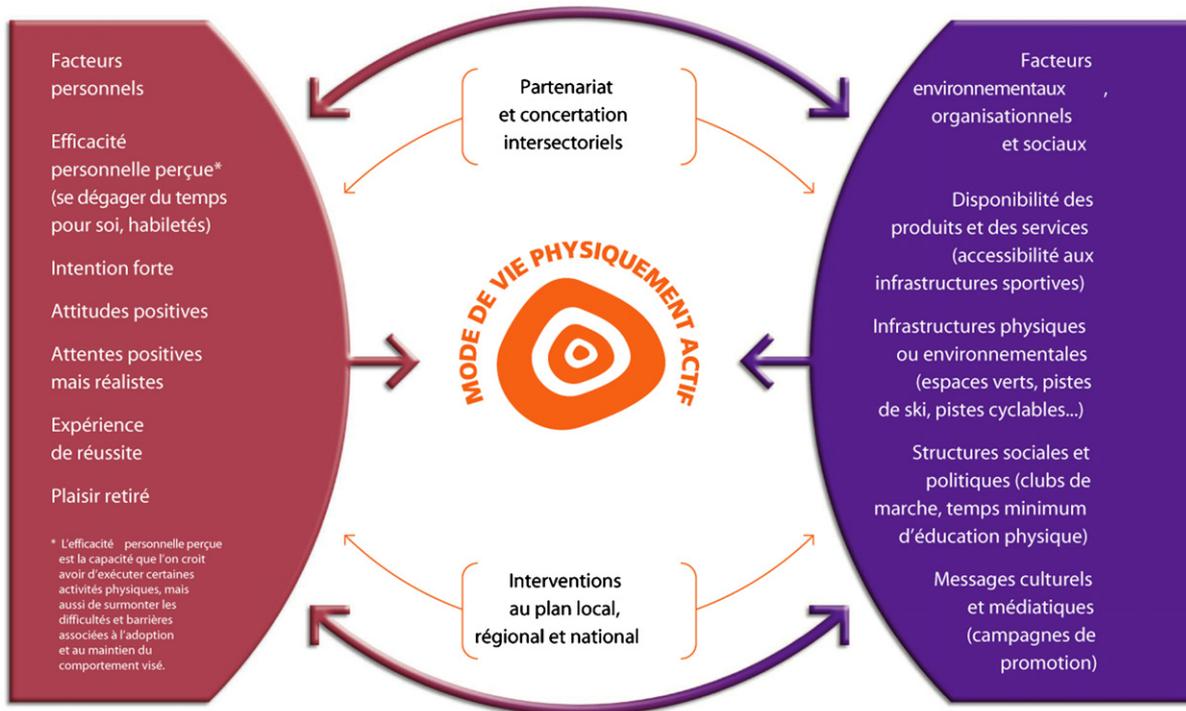


Fig. 1. Représentation schématique du modèle écoenvironnemental.

municipalités doivent assurer la mise en place de programmes d'activités : les enfants, les adolescents, les jeunes adultes, les femmes, les femmes enceintes, les personnes âgées vivant à domicile ou dans des centres d'accueil, etc. Enfin, en plus de ces programmes qui visent des catégories particulières de population, des programmes ont été mis en place qui visent des types particuliers d'activités. Citons par exemple, le programme « Plaisirs d'hiver » qui invite les municipalités à créer un environnement plus favorable à la pratique d'activités hivernales simples et peu coûteuses comme le patinage, la raquette, la glissade, etc. Citons aussi les campagnes de promotion de la marche qui offrent des outils à divers milieux et les invitent à valoriser la marche et à créer un environnement favorable et plus stimulant pour la pratique de cette activité.

4.3. Autres cibles d'actions

En plus de ces cibles privilégiées auprès desquelles il effectue des actions permanentes toute l'année, Kino-Québec s'associe ponctuellement et en fonction de ses ressources, aux projets qu'il juge propre à promouvoir un mode de vie actif. Il participe, par exemple, à une vaste campagne de promotion du gouvernement du Québec qui a pour but de sensibiliser la population à des habitudes de vie saines et à les adopter. Ce programme fait appel aux ressources de Kino-Québec quand il s'agit de proposer des objectifs en matière d'activités physiques et des

modalités de pratiques. Kino-Québec s'associe aussi à de nombreux partenaires qui commanditent et organisent des activités au cours d'une semaine de l'automne pour encourager les enfants à se rendre à l'école à pied (« Semaine internationale : marchons vers l'école » qui rejoint un des volets de l'intervention de Kino-Québec auprès de l'école - voir ci-dessus). Il s'associe aussi à la Journée du sport et de l'éducation physique qui se tient chaque année au début du mois d'octobre.

5. Les conseillers-Kino

Comme cela a été indiqué, les maîtres d'œuvres des actions de Kino-Québec sur le terrain sont les conseillers-Kino, qui travaillent dans les 18 ARSSS. Leurs activités varient beaucoup d'une région à l'autre en raison des différences régionales en ce qui a trait au climat, à la densité de population, à la culture et à la tradition en matière d'activités physiques. Toutefois, une constante de ces actions est que le Conseiller-Kino n'est plus, comme au début de Kino-Québec, quelqu'un qui fait mais quelqu'un qui fait faire. Son rôle est donc de trouver et de conserver des partenaires et de créer des réseaux. Il diffuse de l'information, forme et encadre les intervenants, cherche les leviers des responsables administratifs et politiques, ainsi que des médias. C'est un animateur mais aussi quelqu'un qui est habile en relations publiques. Les conseillers-Kino possèdent non seulement une formation en activité physique (c'est indispensable) mais aussi

très souvent une formation complémentaire en santé publique. La plupart d'entre eux participent à des sous-comités de l'ECN qui se penchent sur des dossiers particuliers. Cela contribue à entretenir le sentiment d'appartenance au réseau de Kino-Québec et à développer des conceptions communes quant aux actions à mettre en place. Enfin, les conseillers-Kino se rencontrent annuellement pour un congrès qui est une occasion de socialiser mais aussi d'échanger sur les bonnes pratiques, les interventions fructueuses, de déterminer les orientations et prendre connaissance des données les plus récentes en matière d'activité physique.

6. Le comité scientifique de Kino-Québec

Une dernière particularité de la structure de Kino-Québec qui mérite d'être présentée est l'existence d'un comité scientifique. Il a été créé en 1997 et son but est d'assister Kino-Québec dans ses décisions ou dans ses représentations auprès des responsables politiques ou des médias en lui fournissant les arguments expérimentaux qui les justifient. Ce comité est formé d'une douzaine de personnes venant en majorité du milieu académique mais aussi du milieu médical et du milieu de la santé publique. S'y ajoute aussi un conseiller-Kino à titre de représentant des conseillers. Il peut être consulté ponctuellement par l'ECN pour apporter des éléments de réponse lorsque des questions sont soulevées et retiennent l'attention des médias et du public, ou en réponse à des demandes émanant des responsables politiques. Toutefois, le Comité scientifique de Kino-Québec a aussi pris l'option de jouer un rôle proactif en publiant à intervalles réguliers des « avis scientifiques » sur des sujets dont il s'est lui-même saisi, en concertation avec l'ECN. Depuis dix ans, cinq avis ont été ainsi publiés : « Quantité d'activités physiques requises pour en retirer une bénéfice pour la santé », « l'activité physique déterminant de la santé des jeunes », « l'activité physique déterminant de la qualité de vie des per-

sonnes de 65 ans et plus », « stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec », et « l'activité physique et le poids corporel ». Un sixième portant sur l'exercice et la santé osseuse sera publié sous peu.

Selon les sujets abordés, ces avis peuvent être des documents qui rendent accessible à une audience plus large des synthèses qui étaient disponibles mais qui était réservées à un public de scientifiques limité ; ils peuvent être aussi eux-mêmes des documents de synthèse originaux sur un sujet pour lequel aucune synthèse satisfaisante et récente n'est disponible ; enfin ils peuvent aussi « revisiter » des consensus et des pratiques dont on pense qu'ils devraient évoluer à la lumière de données expérimentales récentes. Ces avis sont des documents conçus avec un souci didactique qui leur assure d'être bien reçus par ceux à qui ils sont destinés et d'être repris dans des exposés ou par les médias. Enfin, compte tenu de la réputation des membres du Comité et du soin pris à vérifier le contenu, ils font autorité. Ils ne sont pas destinés au grand public mais plutôt aux responsables politiques et administratifs, aux décideurs et aux leaders d'opinion qui veulent faire avancer la cause de l'activité physique pour tous. Ils leur fournissent des arguments, pour soutenir leurs dossiers et leur demandes, qui sont extrêmement crédibles car ils sont étayés par des données fiables et car ils ont été validés et endossés par des experts dont la compétence est reconnue. À partir des avis, Kino-Québec offre des programmes de formation pour son réseau et publie des documents de vulgarisation, des dépliants et des brochures d'information. Les conseillers Kino-Québec sont invités à utiliser ces documents et offrir les formations qui accompagnent les avis, dans leurs régions respectives.

Il est possible de télécharger les avis du Comité scientifique de Kino-Québec, les plans annuels du programme Kino-Québec et ses principaux documents, à partir de son site Internet : www.kino-quebec.qc.ca.