

# LE LOISIR : VECTEUR DE SANTÉ GLOBALE

Mémoire présenté par Arts  
en mouvement Québec

dans le cadre de la consultation sur la  
Stratégie nationale de prévention en santé

**Avril 2025**



**STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION  
EN SANTÉ  
CONSULTATION AVRIL 2025  
MÉMOIRE**

**Présentation d'Arts en mouvements  
Québec**

Arts en mouvement est un organisme sans but lucratif qui regroupe les Drumlines, Corps musicaux et Ensembles Chorégraphiques de tout âge du Québec.

À travers nos activités, nous contribuons depuis plus de 50 ans à rendre le loisir accessible à tous en soutenant nos groupes membres dans la mise en place de leurs activités (compétitions, participation à divers événements, ateliers de découverte, etc.).

Notre expérience nous a démontré les bienfaits du loisir sur la communauté, c'est pour cela qu'aujourd'hui, nous sommes dans un processus de développement de nos activités dans les écoles secondaires et primaires.

Membre du Conseil québécois du loisir (CQL), nous partageons les mêmes valeurs d'accessibilité, d'inclusion, d'adaptabilité, collégialité et solidarité.

Tout comme le CQL, nous sommes persuadées, que les services et activités offerts par les nombreux organismes de loisir, contribuent à générer les nombreux bienfaits du loisir sur la prévention en santé, mais aussi sur l'éducation et l'inclusion sociale des jeunes, des personnes âgées, et les personnes en situation de handicap. Définition du loisir et reconnaissance de son droit<sup>1</sup> : Le loisir est un droit en vertu de l'article 24 de la Déclaration universelle des droits de l'Homme<sup>2</sup> : « Toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques ». Selon l'article 31 CECI<sup>3</sup> : « Chaque enfant a le droit de se reposer, se détendre, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives, et ce peu importe son âge,

son genre, son état de santé ou son handicap, son origine et sa nationalité. »

**1. Quels enjeux de santé et de bien-être devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité ? Pourquoi ?**

La santé mentale constitue un enjeu prioritaire. Même si, en 2024, le taux le plus élevé de bonne santé mentale au Canada est attribué au Québec<sup>4</sup>, le taux de suicide dans la province est légèrement plus élevé (12.2 par 100 000 habitants) que la moyenne nationale (10.9 par 100 000 hab)<sup>5</sup>.

Le loisir joue un rôle crucial notamment dans l'amélioration de la santé mentale. Morse et al. ont souligné comment les activités de loisirs en période de stress, comme la pandémie de COVID-19, ont généré des bienfaits pour la santé mentale, favorisant la résilience et le bien-être (Morse et al., 2021).

Le Rapport de recherche de l'ACLAM sur les effets de la participation aux activités parascolaires culturelles et artistiques à l'école secondaire sur le développement des jeunes explique que la participation des jeunes à des activités parascolaires artistiques « leur apporte de nombreux bienfaits immédiats en termes de bien-être et de bonheur. Les activités parascolaires artistiques et culturelles augmentent leur confiance et leur estime de soi, leur procurent du plaisir, développent leur fierté. Pour les jeunes, la musique, la danse ou tout autre art qui est le leur est un espace de liberté qui leur permet de se sentir bien d'exister. »<sup>6</sup> Nous avons pu constater également que chez la majorité de nos membres, une augmentation des résultats scolaires a été notée pendant la période compétitive de notre loisir. Cela s'explique notamment par l'exigence de concentration demandée pendant cette période qui favorise la réussite scolaire. Le rapport de recherche de l'ACLAM met également en avant les bienfaits sur le long terme d'une activité parascolaire culturelle ou

<sup>1</sup> <https://www.loisirquebec.com/fr/le-loisir/ouvrages-de-references>

<sup>2</sup> <https://www.un.org/fr/universal-declaration-human-rights/>

<sup>3</sup> <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/>

<sup>4</sup> L'État de la santé mentale au Canada 2024, Association canadienne pour la santé mentale, <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2024/11/ACSM-Etat-de-la-sante-mentale-2024-rapport.pdf>

<sup>5</sup> L'État de la santé mentale au Canada 2024, Association canadienne pour la santé mentale, <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2024/11/ACSM-Etat-de-la-sante-mentale-2024-rapport.pdf>

<sup>6</sup> Adjizian, Jean-Marc et Jocelyn Garneau (2024). Les effets de la participation aux activités parascolaires culturelles et artistiques à l'école secondaire sur le développement des jeunes, Rapport de recherche, Université du Québec à Trois-Rivières, ACLAM.

artistique et explique que tous les anciens participants soulignent un enrichissement social, le développement de compétences transversales (communication, confiance en soi, gestion du stress, adaptabilité) et une meilleure connaissance de soi. Ces expériences leur ont ouvert des portes, tant sur le plan personnel que professionnel, et leur ont servi d'exutoire pendant l'adolescence.

Une autre étude réalisée par Stephen F.Zdzinski sur la pratique de Drumlines au lycée énonce que « In the area of high school and college band, several researchers have studied the benefits of student participation. Mills (1988) examined the meaning of the band experience as identified by high school band students. The most meaningful aspects of band participation were identified as personal development, social enrichment, musical growth, development of group identity, and recreative activity.”<sup>7</sup>

Le loisir permet d'agir en amont, sur l'ensemble des déterminants qui influencent la santé, avant l'apparition de problèmes. Accroître les actions en loisir est en corrélation directe avec accroître les actions en prévention de santé. Le loisir intervient au stade la prévention primaire et tertiaire<sup>8</sup>.

<sup>9</sup>Des résultats probants sur la prévention tertiaire concluent de préconiser l'utilisation des loisirs dans les interventions en santé mentale, en soulignant leur importance pour favoriser le rétablissement des troubles mentaux (Queiroz et al., 2021).

## **2. Quels groupes de la population, la Stratégie devrait-elle viser en priorité? Pourquoi?**

La population en général et les groupes les plus vulnérables, en utilisant l'approche intersectionnelle. Le CQL fait la promotion de cette approche pour favoriser l'accessibilité et l'inclusion en loisir.<sup>10</sup> Quelles que soient ses conditions de vie, à moins d'une situation

particulière, les personnes ont du temps libre. Le temps libre est celui dont dispose une personne après s'être acquittée de ses obligations personnelles, familiales, sociales et civiques. Chaque personne peut déterminer l'utilisation de ce temps libre, selon ses moyens économiques, ses goûts, ses talents et ses aspirations. Disposer de temps libre, offre la liberté de choisir des loisirs, au sens d'activités, qui répondent à des besoins de détente, de ressourcement, de divertissement ou de développement individuel ou collectif.<sup>11</sup>

## **3. Quelles sont vos idées pour agir collectivement afin d'améliorer la santé et le bien-être de la population ?**

Le loisir constitue un levier essentiel pour améliorer la santé et le bien-être de la population.

Proposer une diversité d'activités, de formes d'animation et d'occasions d'engagement citoyen favorise l'intérêt, le sentiment d'appartenance et l'autonomie. Cela permet à chaque personne de faire des choix qui lui ressemblent et de devenir actrice de son propre parcours de loisir. Il est fondamental que les activités de loisir soient conçues *par et pour* les personnes concernées, afin de répondre réellement à leurs besoins et aspirations. La Stratégie pourrait appuyer la mobilisation de l'ensemble du réseau associatif œuvrant dans le domaine du loisir.

Un tel soutien, accompagné d'une collaboration structurée, permettrait de reconnaître l'importance d'un mode de vie actif — sur les plans culturel, physique et social — et d'encourager l'adoption de nouvelles façons d'agir pour atteindre des résultats durables et significatifs.

## **4. Quelles actions de prévention déjà en place devraient être poursuivies ou renforcées ? Laquelle ou lesquelles devraient être arrêtées ?**

Les ONL et leurs membres mettent en place une diversité d'activités et ont le potentiel d'en offrir

<sup>7</sup> Contributions of Drum Corps Participation to the Quality of Life of Drum Corps Alumni, Stephen F.Zdzinski, Bulletin of the Council for Research in Music Education, No.159 (Winter 2004), p.46-57.

<sup>8</sup> <https://consultation.quebec.ca/processes/prevention-sante/f/446/>

<sup>9</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9397815/>

<sup>10</sup> loisirinclusif.com

<sup>11</sup> CQL planification stratégique 2024-2027, p.6

plus et d'élargir leurs bénéficiaires. Si leurs programmes sont différents, ils ont en commun les caractéristiques suivantes : plaisir, apprentissage, ludique, accessible, inclusif et souple : le PALAIS<sup>12</sup>.

Certains sont réalisés en concertation entre les ONL dont -Édu-loisir : découvrir le potentiel et la diversité d'options en loisir auprès des jeunes en milieu en parascolaire – Programme de formation DAFA-Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur – Loisir inclusif Cadre de référence, formation et service d'accompagnement en accessibilité et inclusion. Il est important de poursuivre et renforcer ces mesures mises en place car des études suggèrent que les loisirs permettent aux individus de construire et de renforcer les réseaux sociaux, essentiels au soutien émotionnel et psychologique. Par exemple, Nielsen et al. démontrent que les personnes pratiquant des activités de loisirs enrichissantes ressentent un meilleur bien-être mental grâce à des interactions et des liens sociaux renforcés (Nielsen et al., 2021). En plus des facteurs de prévention, le loisir a également des effets réparateurs pour la santé comme le révèle ces résultats de recherche : Au-delà de la simple participation, l'impact significatif des différentes activités de loisirs sur la santé subjective et la satisfaction de vie, génèrent des propriétés réparatrices (Kuo et Huang, 2020).

La participation à des activités de loisirs sociales peut procurer un sentiment d'appartenance qui améliore la santé mentale, en particulier chez les personnes ayant peu de liens sociaux. En plus résultats scolaires améliorés qui ont été notés dans notre loisir musical et artistique, voici d'autres exemples : - le théâtre d'improvisation a aidé à réduire l'anxiété sociale chez les adolescents (Felsman et al., 2019); - les camps de loisir ont permis de réduire les symptômes d'anxiété chez les enfants âgés de 7 à 10 ans (Ehrenreich-May & Bilek, 2011); - la diversité des activités de loisir était corrélée à des niveaux plus faibles de dépression chez les adultes d'âge moyen et les personnes âgées (Lee et al., 2018).

Les activités de loisir ont des effets bénéfiques reconnus sur la santé mentale. Chez les personnes âgées, elles favorisent le soutien social, réduisent le stress (Zhang et al., 2021),

atténuent la solitude (Yoshida et al., 2021) et renforcent l'optimisme ainsi que le développement personnel (Heo et al., 2017). Certaines pratiques, comme les échecs, peuvent aussi diminuer la douleur ressentie<sup>13</sup>. Chez les étudiants, la nature et la qualité des loisirs influencent significativement le bien-être psychologique (Das & Barman, 2019). Les activités parascolaires ont également des retombées positives sur les jeunes (Adjizian & Garneau, 2024).<sup>14</sup> Enfin, l'interaction avec la nature réduit le stress physiologique, l'anxiété et la dépression, tout en améliorant l'humeur, l'attention et la vitalité.

## 5. Comment l'innovation pourrait-elle y contribuer ?

L'innovation peut soutenir l'éducation au loisir, qui vise à rendre chacun acteur de son temps libre, en lien avec sa santé, son bonheur et son développement personnel. Pour renforcer le rôle du loisir en prévention, la Stratégie devrait appuyer financièrement les organismes de loisir afin d'assurer l'accessibilité et la diversité des activités. L'intégration du loisir artistique et culturel dans les programmes de santé publique et scolaires permettrait de mieux prévenir les enjeux de santé mentale chez les jeunes. La formation des intervenants à l'approche d'éducation au loisir renforcerait leur capacité d'accompagnement. Enfin, une concertation entre les secteurs de la santé, de l'éducation, de la culture et du loisir ferait du loisir un levier reconnu en prévention.

<sup>12</sup> <https://www.loisirquebec.com/fr/le-loisir#approche-loisir>

<sup>13</sup> <https://ici.radiocanada.ca/tele/decouverte/site/segments/reportage/2039352/echecs-douleur-cerveau-cerebral-analyse>

<sup>14</sup> Adjizian, Jean-Marc et Jocelyn Garneau (2024). Les effets de la participation aux activités parascolaires culturelles et artistiques à l'école secondaire sur le développement des jeunes, Rapport de recherche, Université du Québec à Trois-Rivières, ACLAM.

## Références

1. <https://www.loisirquebec.com/fr/le-loisir/ouvrages-de-references>
2. <https://www.un.org/fr/universal-declaration-human-rights/>
3. <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/>
4. L'État de la santé mentale au Canada 2024, Association canadienne pour la santé mentale, <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2024/11/ACSM-Etat-de-la-sante-mentale-2024-rapport.pdf>
5. Adjizian, Jean-Marc et Jocelyn Garneau (2024). Les effets de la participation aux activités parascolaires culturelles et artistiques à l'école secondaire sur le développement des jeunes, Rapport de recherche, Université du Québec à Trois-Rivières, ACLAM.
6. Contributions of Drum Corps Participation to the Quality of Life of Drum Corps Alumni, Stephen F.Zdzinski, Bulletin of the Council for Research in Music Education, No.159 (Winter 2004), p.46-57.
7. <https://consultation.quebec.ca/processes/prevention-sante/f/446/>
8. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9397815/>
9. loisirinclusif.com
10. CQL planification stratégique 2024-2027, p.6
11. <https://www.loisirquebec.com/fr/le-loisir#approche-loisir>
12. <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/segments/reportage/2039352/echechs-douleur-cerveau-cerebral-analyse>