



Du loisir de qualité, pour une population en santé

Mémoire présenté par le Conseil québécois du loisir
dans le cadre de la consultation sur la Stratégie nationale
de prévention en santé

AVRIL 2025



loisirquebec.com / infocql@loisirquebec.com / 514-252-3132

En concertation avec les membres du CQL :



Présentation du Conseil québécois du loisir

Le CQL est un organisme sans but lucratif autonome dont la mission est de contribuer à l'accessibilité et au rayonnement du loisir au Québec en valorisant l'apport du milieu associatif. Il porte la vision d'être une organisation mobilisatrice et structurante pour le milieu du loisir ainsi qu'un forum pour ses membres, les alliés du loisir et l'État québécois. Le CQL voit à ce que ses valeurs que sont l'accessibilité, l'inclusion, l'adaptabilité, la collégialité, la cohérence et la solidarité guident ses opérations relatives à la promotion et l'accessibilité, le leadership et la coopération, la gouvernance démocratique et participative. Issu d'une culture associative, le CQL a été créé en 1998 dans sa forme actuelle. Il regroupe 38 organismes nationaux dont le réseau de membres présents dans toutes les régions du Québec regroupe 5052 organismes locaux et régionaux. Le milieu associatif du loisir est dès lors identifié comme l'un des plus importants réseaux associatifs du Québec. Les organismes interviennent dans les secteurs du loisir culturel, socio-éducatif, scientifique, plein air, touristique. Leurs modes d'intervention s'inscrivent à la fois en action communautaire autonome, en bénévolat et en économie sociale. Les services et les activités offerts contribuent à générer les nombreux bienfaits du loisir **sur la prévention en santé**, mais aussi de son importance éducative, son rôle de vecteur culturel et son impact sur l'inclusion sociale, et ce, autant pour les jeunes que les aînés-es que les personnes en situation de handicap.

Définition du loisir et reconnaissance de son droitⁱⁱ Le loisir est un droitⁱⁱⁱ en vertu de l'article 24 de la Déclaration universelle des droits de l'homme droits humains Article 24 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^{iv} chaque enfant a le droit de se « reposer, de 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." *Le loisir est un champ de compétences du Québec. Les bienfaits et bénéfices sociaux, culturels, économiques et environnementaux du loisir sont documentés, ainsi que ses retombées positives en matière de santé mentale et physique, de saines habitudes de vie, de persévérance et de réussite scolaire, de qualité de vie des communautés et des territoires, d'engagement dans la vie démocratique, et autres.*

Le Québec dispose d'une infrastructure sociale en loisir qui demeure méconnue. Les politiques publiques dont la Stratégie nationale en prévention de la santé auraient tout avantage à se référer à ces spécialistes du temps libre qui agissent déjà en collaboration avec les pouvoirs publics pour contribuer par le loisir à la qualité

CQL-Stratégie nationale en prévention de la santé
Avril 2025

de vie et au développement social, culturel, environnemental et économique dans toutes les régions.

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

Le loisir contribue significativement à la prévention en santé en favorisant la santé mentale, la santé physique, le bien-être, et la cohésion sociale. L'interaction entre les loisirs et ces facteurs illustre comment les investissements dans le loisir peuvent générer des bénéfices à long terme pour la société et l'économie. 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 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 la santé. Le loisir intervient au stade de la **prévention primaire et tertiaire**.^v ^{vi}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.^{vii} 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.^{viii}

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

Dans son document de consultation,^{ix} la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* démontre l'ampleur de l'enjeu. Pour le milieu du loisir, il apparaît évident que l'éducation au loisir comme nous le

présentons à la question sur l'innovation fait partie de la solution. L'adoption et le soutien d'initiatives visant l'éducation au loisir, devraient s'inscrire dans une perspective visant à développer la capacité de la personne à agir selon ses propres choix pour devenir la principale actrice de son loisir. Pour atteindre des résultats optimaux, la diversité des offres d'activités, des approches d'animation et des possibilités d'engagement citoyen-bénévole doit être priorisée pour rejoindre l'ensemble des jeunes.

Il est essentiel d'agir collectivement pour améliorer la santé et le bien-être de la population. Ainsi la *Stratégie* pourra reconnaître et soutenir la mobilisation existante dans le **réseau associatif du loisir** qui agit en collaboration notamment avec les pouvoirs publics municipaux et les institutions des milieux de l'éducation et de la santé. Cette idée nouvelle de travailler systématiquement avec les organismes nationaux de loisir et le réseau associatif du loisir, en faveur de l'éducation au loisir auprès de différents groupes de la population, et de reconnaître l'importance d'adopter un mode de vie culturellement, socialement et physiquement actif permettrait d'adopter des façons différentes de faire pour atteindre les résultats souhaités.

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

La relation entre les activités de loisirs et la santé mentale est influencée par les liens sociaux. Plusieurs 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. Des 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 personnes âgées participant à des activités de groupe bénéficiaient d'un meilleur soutien social et d'un niveau de stress réduit (Zhang et al., 2021); les activités de loisir social ont atténué les effets négatifs de la solitude sur la santé mentale (Yoshida et al., 2021); -la participation à différentes activités de loisir était liée à un plus grand optimisme et à un meilleur développement personnel, en particulier chez les personnes âgées (Heo et al., 2017); - l'engagement dans la pratique d'une activité de loisir comme les échecs atténue la douleur ressentie^x; -la nature et la qualité des activités de loisirs pratiquées par les étudiants ont une importance significative sur leur santé mentale, indiquant que non seulement la quantité, mais aussi le type de loisirs jouent un rôle essentiel dans l'amélioration de l'état psychologique (Das & Barman, 2019); les bienfaits du loisir en contexte parascolaire pour les jeunes sont démontrés par Adjizian, Jean-Marc et Jocelyn Garneau (2024)^{xi}. Des preuves scientifiques bien établies démontrent que l'interaction avec la nature apporte des bienfaits importants tels que : une réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle; une réduction de l'activité nerveuse sympathique et des niveaux de cortisol (moins de stress); une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (meilleure relaxation), une réduction de l'anxiété. Les études suggèrent également que le contact avec la nature diminue la dépression et les émotions négatives, rend de meilleure humeur, réduit la fatigue, donne de la vitalité et améliore l'attention^{xii}.

Les ONL et leurs membres développent et offrent une diversité de programmes et d'activités et ont le potentiel d'en offrir davantage et d'élargir les groupes joints. Les approches d'animation sont multiples et adaptées au contexte, mais elles ont en commun les caractéristiques suivantes : plaisir, apprentissage, ludique, accessible, inclusif et souple, le PALAIS.^{xiii} Plusieurs exemples de programmes sont offerts par l'un ou l'autre des ONL : certains réalisés en concertation entre les ONL dont - Edu-loisir : découvrir le potentiel et la diversité d'options en loisir auprès des jeunes en milieu 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.

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

Nous appuyons votre compréhension de l'innovation et pouvons y contribuer par l'adoption et le soutien d'initiatives visant l'éducation au loisir avec une perspective qui visent à développer la capacité de la personne à agir librement en temps libre pour en devenir la principale actrice de son loisir. L'éducation au loisir vise à ce que la personne puisse par exemple : comprendre que les choix de temps libre contribuent à la santé, au bonheur et à la transformation personnelle, apprendre comment les attitudes influencent les choix

de loisirs, améliorer les compétences sociales, connaître les ressources pour aider à atteindre un style de vie de loisirs positif, etc.

La *Stratégie* pourrait innover en reconnaissant l'apport du loisir sur la prévention en santé et mettre en œuvre cette nouvelle orientation par une collaboration structurante avec le réseau associatif du loisir en y accordant les ressources requises. Cette alliance vise à travailler en amont des problèmes sur le renforcement des capacités individuelles et collectives (empowerment).

6- Quels sont les principaux obstacles à surmonter pour mettre en œuvre ces actions? Comment pourrait-on y arriver?

Déclaration générale^{xiv} : *Le loisir exerce un rôle essentiel en développement des communautés : il agit sur la qualité de vie et la santé des personnes, contribue au développement des liens sociaux et du capital social et constitue un lieu d'expression et d'apprentissage de la vie démocratique.* L'obstacle majeur semble être ce qui est intrinsèque au loisir et sa force soit son caractère ludique, libre, mobilisant et essentiellement perçu comme une activité non sérieuse et non rentable et non utile pour participer à relever les grands enjeux sociaux. Pourquoi miser sur des organisations et des professionnelles du temps libre, lorsque chacun s'en occupe bien personnellement ?^{xv} Bien que le loisir soit de juridiction provinciale, le loisir ne dispose ni d'une politique et de loi.

7- Quelles sont les principales occasions à considérer? Comment pourrait-on les saisir?

La *Stratégie* pourrait reconnaître le loisir et démontrer l'importance d'amorcer une démarche de co-construction pour l'adoption d'une Politique gouvernementale du loisir accompagnée des ressources pour la mettre en œuvre. Le ministère responsable du

loisir pourrait ainsi agir en amont sur d'autres politiques et programmes auprès de l'ensemble des ministères.

8- Comment impliquer davantage les citoyens et citoyennes dans les actions de prévention en santé?

Les loisirs favorisent les liens sociaux et l'engagement communautaire, renforçant ainsi la cohésion sociale. Des liens sociaux forts sont essentiels à la stabilité économique : les communautés qui partagent des activités de loisirs sont mieux placées pour relever collectivement les défis économiques. Les activités de loisirs culturellement significatives peuvent avoir des effets bénéfiques substantiels sur la santé, en particulier pour les populations immigrées, soulignant ainsi l'importance des activités de loisirs pour favoriser des communautés inclusives (Kim et al., 2015). Ces réseaux sociaux renforcés améliorent non seulement le bien-être individuel, mais aussi la résilience des communautés, favorisant ainsi la stabilité économique et la préservation du patrimoine collectif. En favorisant les réseaux sociaux, les loisirs contribuent non seulement à tisser des liens entre les individus, mais génèrent également du capital, tant social qu'économique. Par exemple, les activités qui incluent des interactions sociales renforcent souvent la confiance et la coopération entre les membres de la communauté, favorisant ainsi un environnement où les transactions économiques peuvent se dérouler plus facilement et plus efficacement. Les relations sociales et les loisirs influencent la santé, renforçant ainsi l'idée qu'une société enrichie par des expériences de loisirs partagées peut conduire à une résilience et une richesse accrue (Chang et al., 2014).

Pour impliquer davantage les citoyens et citoyennes, la *Stratégie* pourrait choisir d'agir en collaboration avec l'écosystème associatif du loisir, reconnaître les organismes, leur fonctionnement, leur expertise et les soutenir et travailler en collaboration dans le respect de ce qu'ils sont.

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

ⁱⁱ [extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_fr.pdf](https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_fr.pdf)

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

^{iv} <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/>

^v <https://consultation.quebec.ca/processes/prevention-sante/f/446/>

^{vi} <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9397815/>

^{vii} loisirinclusif.com

^{viii} CQL planification stratégique 2024-2027, p.6

^{ix} <file:///P:/000H.%20Relations%20externes/H400%20Campagnes%20politiques/temps%20d%C3%A9cran/0c10dc63-6ed2-4357-a2ca-11952eae580.pdf>

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

^{xi} 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.

^{xii} <https://icm-mhi.org/2021/06/10/le-contact-avec-la-nature-reduit-le-stress-et-lanxiete/>

^{xiii} <https://www.loisirquebec.com/fr/le-loisir#approche-loisir>

^{xiv} Organisation mondiale du loisir, Déclaration de Québec 2008

^{xv} <https://actualites.uqam.ca/2023/le-loisir-plus-quun-divertissement/>

Du loisir de qualité, pour une population en santé

Références

- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. (1993). [Leisure and Health. The Role of Social Support and Self-determination](#). *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2002). [Enjoyment: A Link to Physical Activity, Leisure, and Health](#). *Journal of Park & Recreation Administration*, 20(4), 130–146.
- Hutchinson, S. L., Lauckner, H., Meisner, B. A., Gallant, K., & Silversides, C. (2017). [Fostering self-determination and sense of belonging through leisure education: Reflections on the Steps to Connect program](#). *Loisir Et Société/Society and Leisure*, 40(3), 360–376.
- Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Falco, C., & Wold, B. (2023). [Leisure-time physical activity trajectories from adolescence to adulthood in relation to several activity domains: a 27-year longitudinal study](#). *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 20(1), 1–15.

Loisir culturel

Pratiques artistiques et culturelles

- Hill, Kelly (2021). [La participation culturelle, la santé et le bien-être des Canadiens et des Canadiennes](#), selon l'Enquête sociale générale de 2016 de Statistique Canada. Rapport financé en partenariat par Patrimoine canadien, le Conseil des arts de l'Ontario et le Conseil des arts du Canada.
- ACFAS (2021). « Faire place aux arts et à la culture pour notre santé », Université de Sherbrooke. [en ligne] : <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/44843>
- Généreux et al. (2020). [Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie](#) : le rôle clé du sentiment de cohérence, Endossé par l'Union internationale de promotion de la santé et d'éducation pour la santé (UIPES) et le Réseau francophone international pour la promotion de la santé (RÉFIPS).
- 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.

Chant choral

- Choral Canada : recherches sur les bienfaits du chant choral : <https://www.choralcanada.org/fr/recherches-choisies>
- Drouin, Louise (2021). [Les effets du chant choral pour des personnes âgées atteintes de maladie pulmonaire \(MPOC\) : exploration, intervention et résultats](#). Thèse présentée à la Faculté des lettres et sciences humaines en vue de l'obtention du diplôme de philosophiae doctor (Ph.D.) en gérontologie, Faculté des Lettres et Sciences humaines, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, Canada

Fondation pour la recherche sur le cerveau (2023). [Les bienfaits du chant pour nourrir son cerveau](#), Rédaction : Jean-François Labit – Musicothérapeute clinicien et Formateur

Laboratoire des neurosciences de la parole et de l'audition (2022). [Publication scientifique sur les bénéfices du chant chorale](#)

Zumbansen, Anne (2014). [Les bénéfices du chant dans la réadaptation de l'aphasie](#), thèses présentée Faculté des études supérieures, École d'orthophonie et d'audiologie, Faculté de médecine, Université de Montréal.

Arts en mouvement

Zdzinski, Stephen F (2004). « Contributions of Drum Corps Participation to the Quality of Life of Drum Corps Alumni », Bulletin of the Council for Research in Music Education : 46-57

Wahl, Kasey (2009). « Drum Corps International: The Athletes Who Bridge Art and Sport », Bleacher Report. N.p., 2016. Web. 13 Nov. 2016.

Wright, Liz (2016). « Fueling Your Body », Halftime Magazine. N.p., n.d. Web. 13 Nov. 2016.

Plein air et nature

Andkjær, S., Klein-Wengel, T. T., Ishøi, A., & Bjørk Petersen, C. (2021). [Being and doing in the outdoors brings something extra! Evaluating the Danish Healthy in Nature Project](#). International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being, 16(1), 1–13.

Chaire de Tourisme Transat ESG UQÀM, Étude des clientèles, des retombées économiques et sociales des activités physiques de plein air au Québec, 2017
https://chairedetourisme.uqam.ca/upload/files/Etude_Plein_air_rapport_final.pdf

Chaire de recherche sur l'éducation en plein air – UdeS. (2022). [Pratiques enseignantes en plein air en contexte scolaire au Québec : au-delà de la pandémie de COVID-19](#).

Dehez J, Lyser S. [La demande pour des espaces de nature en situation de pandémie](#) [Demand for outdoor recreation in a time of a pandemic]. Sante Publique. 2022;34(6):761-770.

Institut de cardiologie de Montréal, [Le contact avec la nature réduit le stress et l'anxiété](#), 2021

Montréal Métropole en Santé. (2024). Familles immigrantes et/ou racialisées : Barrières et facilitateurs pour les activités physiques et sportives.
https://www.montrealmetropoleensante.ca/wp-content/uploads/2024/11/MMS_MPA-Immigrants-FR-JD-Oct-1.pdf

Ministère de l'Éducation. (2021). [Le plein air de proximité : un outil pour le développement local et municipal ! Au Québec, on bouge en plein air !](#)

Jeunes

Bälter, K., Johansson, J., Karvonen Sheikh, S., & Eriksson, C. (2023). [Making leisure time meaningful for adolescents: an interview study from Sweden](#). International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being, 18(1), 1–11.

DUMAIS, F. (2022, 28 février). [Le pouvoir du jeu dans le développement des jeunes enfants](#). CTREQ.

Camps

OUR KIDS. (s.d.). [Learning benefits of summer camp](#). The top seven benefits of summer camp.

Réseau québécois pour la réussite éducative et le centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (2021). [Comment les camps d'été peuvent contribuer à réduire la glissade de l'été](#), fiche informative.

Spielvogel et al. (2022). [National camp impact study, final report](#), Department of Parks, Recreation, and Tourism, The University of Utah, Salt Lake City.

Santé mentale des jeunes

Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). [Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?](#). World leisure journal, 66(1), 12-25.

Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2024). [Determinants of the happiness of adolescents: A leisure perspective](#). Plos one, 19(4), e0301843.

Parker, K., Hallingberg, B., Eriksson, C., Ng, K., Hamrik, Z., Kopcakova, J., ... & Badura, P. (2022). [Typologies of joint family activities and associations with mental health and wellbeing among adolescents from four countries](#). Journal of adolescent health, 71(1), 55-62.

Meyers, C. C. A., Mann, M. J., Thorisdottir, I. E., Berry, A., Sigfusson, J., Sigfusdottir, I. D., ... & Kristjansson, A. L. (2023). [Examining the impact of a leisure time intervention on participation in organized out-of-school activities among adolescents: a quasi-experimental study in Franklin County](#), KY, USA. Health Education Research, 38(4), 320-328.

Sirois, Alexandre (2024) « [Nos enfants vont mal et voici pourquoi](#) » Jonathan Haildt, psychologue social, La Presse, publié le 20 mars 2024.

Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., & Räsänen, S. (2023). [Social leisure time activities as a mediating link between self-reported psychological symptoms in adolescence and psychiatric morbidity by young adulthood: the Northern Finland 1986 Birth Cohort study](#). European child & adolescent psychiatry, 32(12), 2569-2580.

Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., & Räsänen, S. (2021). [Associations between adolescents' social leisure activities and the onset of mental disorders in young adulthood](#). Journal of youth and adolescence, 50(9), 1757-1765.

Santini, Z. I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Koushede, V., ... & Madsen, K. R. (2020). [Associations between multiple leisure activities, mental health and substance use among adolescents in Denmark: A nationwide cross-sectional study](#). Frontiers in behavioral neuroscience, 14, 593340.

Xia, X., Wang, X., & Wang, Y. (2022). [Leisure satisfaction, personality, and psychosexual adjustment among college students: A latent profile analysis](#). *Frontiers in Psychology*, 13, 895411.

Yan, Y., Wang, X., Zhang, R., & Zhang, Y. (2022). [The relationship between leisure activities and the mental health of college students during the COVID-19 pandemic](#). *World Leisure Journal*, 65, 119 - 142.

Personnes âgées

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). [A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life](#). *Ageing & Society*, 31(4), 683–712

Carboneau et al. (2021) Portrait des pratiques en loisir des Québécois de 50 ans et plus, Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Sommaire de l'enquête : https://bel.uqtr.ca/id/eprint/1773/1/Bulletin_Vol.9_No.14.pdf

Carboneau, H., Sévigny, A., Levasseur, M., Raymond, É., Beaulieu, M., Éthier, S., Beauchamp, J. (2013). [La participation sociale, pour ajouter de la vie aux années](#). *Revue Médecine Sciences Amérique*, 2(3) : 37-51.

Chang, P.-J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). [Social relationships, leisure activity, and health in older adults](#). *Health Psychology*, 33(6), 516–523.

Douglas, H., Georgiou, Andrew, BA, & Westbrook, J. (2017). [Social participation as an indicator of successful aging: An overview of concepts and their associations with health](#). *Australian Health Review*, 41(4), 455-462.

Dube, S., & Choyal, T. (2012). [Leisure: effect on healthy ageing](#). *Indian Journal of Gerontology*, 26(3), 414-423.

Foubert-Samier, A., Le Goff, M., Helmer, C., Pérès, K., Orgogozo, J.-M., Barberger-Gateau, P., Amieva, H., & Dartigues, J.-F. (2014). [Change in leisure and social activities and risk of dementia in elderly cohort](#). *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 18(10), 876–882.

Genoe MR, Dupuis SL. (2012). The role of leisure within the dementia context. *Dementia*, 13(1):33-58.

Genoe, M. R., Liechty, T., & Marston, H. R. (2022). Leisure innovation and the transition to retirement. *Leisure Sciences*, 44(4), 440-458.

Hebblethwaite, S., & Pedlar, A. (2005). Community Integration for Older Adults with Mental Health Issues: Implications for Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(4), 264-276.

Henning, G., Stenling, A., Bielak, A. A., Bjälkebring, P., Gow, A. J., Kivi, M., ... & Lindwall, M. (2021). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & mental health*, 25(4), 621-631.

Hutchinson, S. L., & Nimrod, G. (2012). Leisure as a resource for successful aging by older adults with chronic health conditions. *The International Journal of Aging & Human Development*, 74(1), 41-65.

CQL-Du loisir de qualité, pour une population en santé- www.loisirquebec.com
Consultation Stratégie nationale de prévention en santé avril 2025

Ingvaldsen, A. K., & Balandin, S. (2011). [‘If we are going to include them we have to do it before we die’: Norwegian seniors’ views of including seniors with intellectual disability in senior centres.](#) *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 24, 583– 593.

Janke M. C. et al (2008). The role of informal and formal leisure activities in the disablement process. *J. Aging and human development*, 67(3) 231-257

Jeong, E-H. & Park, J-H. (2020). The relationship among leisure activities, depression and quality of life in community-dwelling elderly koreans. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 6, 1-7.

Kahlbaugh, P. & Huffman, L. (2017). [Personality, emotional qualities of leisure, and subjective well-being in the elderly.](#) *The International Journal of Aging and Human Development*, 85(2), 164-184.

Kao, I.-C., & Chang, L.-C. (2017). Long-term effects of leisure education on leisure needs and stress in older adults. *Educational Gerontology*, 43(7), 356-364.

Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(1), 110-127.

Kleiber, D.A. (2013). Redeeming Leisure in Later Life, Chapitre de livre dans *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*, Freire, ed. (pp. 21-38) Springer.

McFadden SH, Basting AD. (2010). [Healthy aging persons and their brains: promoting resilience through creative engagement.](#) *Clin Geriatr Med*. 26(1):149-61.

Nilsson, I., Häggström Lundevaller, E., & Fisher, A. G. (2017). [The Relationship between Engagement in Leisure Activities and Self-Rated Health in Later Life.](#) *Activities, Adaptation & Aging*, 41(2), 175–190.

Nimrod G, & Shira A. (2016). [The Paradox of Leisure in Later Life.](#) *The Journals of Gerontology: Series B*, 71(1), 106-11.

Nimrod, G. (2007). [Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction.](#) *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.

Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: toward an innovation theory of successful aging. *International Journal of Aging and Human Development*, 65(1), 1–22.

Norlander, A., Iwarsson, S., Jonsson, A. C., Lindgren, A., & Mansson Lexell, E. (2018). [Living and ageing with stroke: an exploration of conditions influencing participation in social and leisure activities over 15 years.](#) *Brain Injury*, 32(7), 858–866.

Nour, K., Desrosiers, J., Gauthier, P. & Carbonneau, H. (2002). Impact of a home leisure education program for stroke elderly people. *Therapeutic Recreational Journal*, 34, 48-64.

OMS, (2002). *Vieillir en restant actif: Cadre d'orientation*. Genève: Organisation mondiale de la Santé.

Parisi, J. M., Roberts, L., Szanton, S. L., et Hodgson, N. A. (2017). Valued Activities among Individuals with and without Cognitive Impairments: Findings from the National Health and Aging Trends Study. *Gerontologist*, 57(2), 309-318.

CQL-Du loisir de qualité, pour une population en santé- www.loisirquebec.com
Consultation Stratégie nationale de prévention en santé avril 2025

Phinney, A., & Moody, E. M. (2011). [Leisure Connections: Benefits and Challenges of Participating in a Social Recreation Group for People With Early Dementia](#). *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 111–130.

Poulin, V., Carbonneau, H., Provencher, V., Rochette, A., Giroux, D., Verreault, C. & Turcotte, S. (2019). Participation in leisure activities to maintain cognitive health: Perceived educational needs of older adults with stroke, *Society and Leisure*, 42(1), 4-23.

Prentice, K., Hand, C., Misener, L., & Hopkins, J. (2022). “Leisure’s relation to older adults adapting to new homes: A scoping review”. *Journal of Leisure Research*, 1-28.

Provencher, V., Carbonneau, H., et al. (2017). Exploring the Impact of a New Intervention to Increase Participation of Frail Older Adults in Meaningful Leisure Activities. *Activities, Adaptation, Aging*, 1-18.

Raymond, É, et al. (2012). [Participation sociale des aînés : la parole aux aînés et aux intervenants](#). , Institut national de santé publique du Québec

Raymond, É., Tremblay, C. et Compagnie des jeunes retraités du Plateau (2018). *Guide pratique pour l’inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations pour aînés*. Québec : CIRRI

Rossow-Kimball, B., & Goodwin, D. L. (2014). Inclusive leisure experiences of older adults with intellectual disabilities at a senior centre. *Leisure studies*, 33(3), 322-338.

Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., Inagaki, H., Nakagawa, T., Yasumoto, S., Ishizaki, T., Arai, Y., Ikebe, K., Kamide, K., & Gondo, Y. (2019). [The impact of leisure activities on older adults’ cognitive function, physical function, and mental health](#). *PloS One*, 14(11).

Tierney, L., et Beattie, E. (2020). Enjoyable, engaging and individualised: A concept analysis of meaningful activity for older adults with dementia. *International Journal of Older People Nursing*, 15(2), 1-13.

Tunney, O., Henkens, K., & van Solinge, H. (2023). A life of leisure? Investigating the differential impact of retirement on leisure activity. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(10), 1775-1784.

Vogelsang, E. M. (2016). [Older adult social participation and its relationship with health: Rural–urban differences](#). *Health & Place*, 42, 111–119.

Yen, H.-Y., Lin, G.-H., & Huang, H.-Y. (2024). Leisure Participation for Mental Health Promotion in Later Life: A Six-Year Longitudinal Study. *Journal of Applied Gerontology*, 43(6), 650-656.

Personnes en situation de handicap

Carbonneau et al. (2024) Carte accompagnement loisir : Rapport de l’étude d’évaluation de la CAL auprès des utilisateurs et des partenaires, Laboratoire interdisciplinaire de recherche sur l’expérience inclusive de loisir

Carbonneau, H. & Reichhart, F. (2025). [Loisir et inclusion : l’expérience inclusive de loisir au service d’une société solidaire](#). *Loisir et Société / Society and Leisure*, 1–15.

Desrosiers, J., Noreau, L., Rochette, A., Carbonneau, H., Fontaine, L., Viscoglioni, C., Bravo, G. (2007). Impact of a home leisure education program after a stroke: a randomised controlled trial. *Archives Physical Medicine Rehabilitation*, 88, 1095-1100.

Devine, M. A. & Parr, M. G. (2008). [“Come on in, but not too Far:” Social capital in an inclusive leisure setting](#). *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 30(5), 391- 408.

Devine, M. A., & Anderson, L. (2023). Inclusive leisure: a strengths-based approach. *Human Kinetics*.

Devine, M.A. (2003). Constraining and Freeing: [The Meaning of Inclusive Leisure Experiences for Individuals with Disabilities](#), *Leisure/Loisir*, 28:1-2, 27-47

Kang, L., J., Palisano, R. J., King, G. A., & Chiarello, L. A. (2014). [A multidimensional model of optimal participation of children with physical disabilities](#). *Disability and readaptation*, 36(20), p. 1735-1741.

King, G., Gibson, B. E., Mistry, B., Pinto, M., Goh, F., Teachman, G., & Thompson, L. (2014). [An integrated methods study of the experiences of youth with severe disabilities in leisure activity settings: the importance of belonging, fun, and control and choice](#). *Disability and Rehabilitation*, 36(19), 1626-1635.

Labbé, D., Miller, W.C., & Ng, R. (2019). Participating more, participating better: Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities. *Disability and health journal*, 12(2), 287-295

Litwin, H. & Shiovitz-Ezra, S. (2006). The association between activity and wellbeing in later life: what really matters? *Ageing and Society*, 26(2), 225-243.

Mayo, N. E., Wood-Dauphinee, S., Cote, R., Durcan, L., & Carlton, J. (2002). Activity, participation, and quality of life 6 months poststroke. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, 83(8), 1035–1042.

Pagán, R. (2015). How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German people with disabilities. *Applied Research in Quality of Life*, 10(4), 557-572

Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J., & Copley, J. (2015). [The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis](#). *Developmental Medicine & Child Neurology*, 57(11), 993-1010.

Santé mentale

Bian, J., & Xiang, Z. (2023). [Do the various leisure forms have equal effects on mental health? A longitudinal analysis of self-selected leisure activities](#). *Frontiers in public health*, 11.

Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). [The Benefits of Recreation for the Recovery and Social Inclusion of Individuals with Mental Illness: An Integrative Review](#). *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19

Freire, T. (2018) [Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning](#), *The Journal of Positive Psychology*, 13:1, 4-7.

- Goodman, W. K., Geiger, A. M., & Wolf, J. M. (2017). [Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemakers.](#) *Journal of epidemiology and community health*, 71(1), 4–11.
- Iwasaki, Y, Coyle, C., Shank, J., Messina, E., Porter, H., Salzer, M., Baron, D., Kishbauch, G., Naveiras-Cabello, R., Mitchell, L., Ryan, A. & Koons, G. (2014) [Role of Leisure in Recovery From Mental Illness](#), *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17:2, 147-165, DOI: 10.1080/15487768.2014.909683
- Iwasaki, Y. (2002). [Testing Independent and Buffer Models of the Influence of Leisure Participation On Stress-Coping and Adaptational Outcomes.](#) *Journal of Park & Recreation Administration*, 20(4), 90–129.
- Iwasaki, Y., Messina, E., Shank, J., & Coyle, C. (2015). [Role of leisure in meaning-making for community-dwelling adults with mental illness: Inspiration for engaged life.](#) *Journal of Leisure Research*, 47(5), 538-555.
- Kim, S. A., Yoo, M., Martin, N., Stark, S., Devine, M., & Chen, S.-W. (2024). [Leisure participation and mental health among middle-aged and older adults with physical disabilities: a systematic review.](#) *Disability & Rehabilitation*, 1–12
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K.R., Nelausen, M.K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., Koushede, V., & Santini, Z.I. (2021). Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Green-Demers, I, Blais, M.R. & Brière, N. (1995). Loisirs et santé mentale : les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 27(2), 140-156.
- Puyat, J. H., Mohebbian, M., Gupta, A., Ellis, U., Ranote, H., Almeida, A., ... & Kazanjian, A. (2022). Home-based and community-based activities that can improve mental wellness: a protocol for an umbrella review. *BMJ open*, 12(12).
- Rivera-Torres, S., Mpofu, E., Jean Keller, M., & Ingman, S. (2021). Older adults' mental health through leisure activities during COVID-19: a scoping review. *Gerontology and geriatric medicine*.
- Shen, X., MacDonald, M., Logan, S. W., Parkinson, C., Gorrell, L., & Hatfield, B. E. (2022). Leisure engagement during COVID-19 and its association with mental health and wellbeing in US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1081.
- Tagiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). [The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19.](#) *Applied psychology. Health and well-being*, 15(1), 133–151.
- Wilkinson, Harvey & Tabbane (2019) [Leisure education and active participation for persons with schizophrenia and schizoaffective disorder](#), *Leisure/Loisir*, 43(3), 315-337
- Yilmaz, N. & Karaca, S.N. (2020). Dissatisfaction with life and absence of leisure time activity: Clues to overt depression and occult suicide risk in elderly individuals without significant disabling disease. *Psychogeriatrics*, 20(3):337-344.