

# STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION EN SANTÉ

MÉMOIRE DU

SPORT, ÉDUCATION, FIERTÉ.



PRÉSENTÉ AU



AVRIL 2025

Le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) vous présente ce mémoire dans le cadre de la consultation sur la Stratégie nationale de prévention en santé. Fort de son ancrage la communauté étudiante, le RSEQ est un acteur essentiel de la santé publique.

Nous croyons fermement que la santé de la population passe par des interventions préventives concrètes, intégrées aux milieux de vie. Le sport et l'activité physique en milieu étudiant sont des leviers puissants.



**1,5 MILLION**  
FAMILLES TOUCHÉES



PRÉSENT DANS PLUS DE  
2 800 ÉTABLISSEMENTS DU  
PRIMAIRE À L'UNIVERSITAIRE



14 BUREAUX RÉGIONAUX  
DÉSSERVANT  
17 RÉGIONS ADMINISTRATIVES



#### NOTRE MISSION

Le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) contribue à la persévérance et à la réussite éducative ainsi qu'au développement de la personne par la promotion de la santé, la pratique du sport et de l'activité physique en milieu étudiant.



#### CAMPAGNES

De Facto, Brise l'illusion,  
Commence pas à fumer,  
Mettons le racisme hors-jeu

**UNE PRÉSENCE  
STRUCTURANTE DANS LA  
COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE  
DEPUIS PLUS DE 50 ANS**



#### COLLABORATION

avec 30 fédérations  
sportives et organisations  
sportives québécoises



#### PROGRAMMES PHARES

PR1MO, La Rentrée sportive,  
IN MOVEO, VIB-Essence,  
Défi moi j'croque,  
3R, En Forme



**305 000**

JEUNES IMPLIQUÉS DANS UN SPORT  
ORGANISÉ DANS LE RÉSEAU



**+ DE 35**  
DISCIPLINES SPORTIVES



PLAN D'ACTION EDI

## ENJEUX PRIORITAIRES

### 1. Santé mental

## CONSTATS DU MSSS

58 % des jeunes de 15-24 ans vivent de la détresse psychologique.

## ACTIONS DU RSEQ

Le sport joue un rôle préventif en matière de santé mentale en aidant à combattre l'anxiété, la dépression et les comportements à risque, tout en améliorant l'estime de soi.

### 2. Saines habitudes de vie

Baisse de l'activité physique, augmentation de la sédentarité et mauvaises habitudes alimentaires chez les jeunes.

Le RSEQ mise sur le développement d'un mode de vie sain et physiquement actif à travers ses programmes, ses formations, ses événements, ses campagnes de sensibilisation, et son offre de services dans plus de 35 disciplines sportives. L'activité physique un vecteur structurant de santé globale, de motivation et de bien-être chez cette clientèle.

### 3. Persévérance scolaire

Taux de sorties sans diplôme en hausse.

Le sport augmente l'engagement, l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Les jeunes impliqués dans la pratique sportive réussissent mieux, décrochent moins et développent leur résilience. La persévérance et la réussite éducative sont au cœur de la mission du RSEQ.

### 4. Inégalités sociales de santé

Accès inégal aux ressources, impact des conditions socioéconomiques sur la santé

Le RSEQ rejoint les élèves dans tous les milieux, autant favorisés que défavorisés, dans les 17 régions administratives. Le programme EDI a également été mis en place pour rendre la pratique d'activité physique plus accessible et inclusive à tous.

### 5. Tabac, vapotage et substances

Hausse préoccupante du vapotage et banalisation chez les jeunes.

Nos campagnes de sensibilisation 360 (De Facto, Brise l'illusion et Commence pas à fumer) adoptent un discours non moralisateur et ancré dans les réalités des jeunes, en les mobilisant par le sport, l'engagement et le dialogue, les incitant à adopter des comportements plus sains et critiques face aux dépendances.

**Groupes prioritaires** : la catégorie des 4 à 25 ans devrait être ciblée en priorité, car c'est une période charnière pour l'adoption de comportements durables.

**Idées pour agir collectivement :**

- Ancrer la prévention dans les milieux de vie, en collaboration avec les écoles, les municipalités et les organismes jeunesse.
- Favoriser les partenariats intersectoriels durables.
- Mobiliser les jeunes dans la création, la mise en œuvre et l'évaluation des actions.
- Outiller les parents pour qu'ils deviennent des alliés dans la poursuite des saines habitudes de vie à la maison.

**Actions à poursuivre ou à renforcer :**

- Développer un mode de vie sain et physiquement actif chez les jeunes et leur entourage.
- Maintenir la présence du RSEQ dans la totalité des établissements d'enseignement du Québec, du primaire à l'universitaire.
- Renforcer les campagnes de sensibilisation telles que De Facto, Brise l'illusion et Commence pas à fumer.
- Soutenir les programmes de littératie physique comme PR1MO, En Forme, La Rentrée sportive, IN MOVEO et VIB-Essence.
- Poursuivre la sensibilisation sur l'éthique sportive et l'équité, la diversité et l'inclusion.

**Obstacles** : fragmentation des initiatives et sous-financement.

## RECOMMANDATIONS

- Reconnaître le RSEQ, ayant développé une expertise depuis plus de 50 ans dans le développement d'un mode de vie sain et physiquement actif, comme acteur clé pour l'atteinte des objectifs de la Stratégie nationale de prévention en santé.
- Assurer un financement récurrent, prévisible et structurant pour les programmes d'activités physiques et de promotion de la santé du RSEQ, déployés dans tous les milieux scolaires grâce à une connexion directe avec les établissements d'enseignements et un réseau de contacts engagés.
- Intégrer les initiatives du RSEQ dans les plans d'action régionaux de santé publique.
- Soutenir la formation continue des intervenantes et intervenants scolaires en littératie physique et en promotion des saines habitudes de vie.
- Encourager la concertation intersectorielle entre les milieux de l'éducation, de la santé et du sport afin d'amplifier les retombées collectives.