

## LE CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE POIDS ET LA SANTÉ

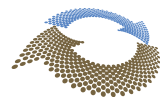
### CHARTRE POUR LA PRÉVENTION DES PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS

#### MEMBRES FONDATEURS

**Sports-Québec**

**Équilibre,  
groupe d'action sur le poids**

**Ordre professionnel  
des diététistes du Québec**

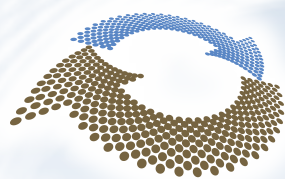


CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE POIDS ET LA SANTÉ

336, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2X 1E6 • Tél.: (514) 844-1722 • Téléc.: (514) 844-7510  
info@cqps.qc.ca • www.cqps.qc.ca

Fondé en 2005, le Conseil québécois sur le poids et la santé (CQPS) est un organisme sans but lucratif qui œuvre à la prévention des problèmes de poids dans la société en faisant la promotion des changements environnementaux, sociaux et politiques facilitant l'adoption de saines habitudes de vie par les individus.

Pour maximiser la participation de tous les intervenants à cette solution durable et pour encourager la mise en place d'actions concrètes, le CQPS a entrepris une tournée des régions du Québec. La présente Charte est un témoignage de sa mission.



## PRÉAMBULE

**CONSIDÉRANT** que l'épidémie d'obésité menace la santé des hommes, des femmes et des enfants;

**CONSIDÉRANT** que 57 % de la population québécoise âgée de 18 ans et plus présente un excès de poids;

**CONSIDÉRANT** que parmi les adultes québécois présentant un surplus de poids, 35 % souffrent d'embonpoint et 22 % d'obésité;

**CONSIDÉRANT** que parmi les enfants affichant un surplus de poids, 7 % sont obèses et 15 % souffrent d'embonpoint;

**CONSIDÉRANT** que le taux d'obésité chez les jeunes a triplé depuis 25 ans;

**CONSIDÉRANT** que la préoccupation excessive à l'égard du poids peut contribuer au gain de poids à long terme et à la détérioration de l'état de santé;

**CONSIDÉRANT** que 50 % des Québécoises ayant un poids santé désirent perdre du poids, que 70 % des adolescentes font des efforts pour maigrir et qu'une fillette de 9 ans sur trois a déjà tenté de perdre du poids;

**CONSIDÉRANT** que l'épidémie d'obésité entraîne de nombreuses maladies chroniques, telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires;

**CONSIDÉRANT** que les problèmes liés au poids engendrent des coûts extrêmement élevés en soins médicaux et créent une pression énorme sur le système de soins de santé;

**CONSIDÉRANT** d'autres coûts indirects et conséquences associés aux problèmes de poids tels que l'isolement, le chômage, la discrimination, les préjugés et le rejet social;

**CONSIDÉRANT** l'échec des initiatives mises de l'avant depuis 25 ans pour favoriser les changements de comportements individuels;

**CONSIDÉRANT** que si rien n'est fait pour maîtriser l'épidémie, la génération des enfants d'aujourd'hui risque de connaître une espérance de vie moins longue que celle de ses parents;

**LE CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE POIDS ET LA SANTÉ** estime que la transformation des environnements physique, alimentaire, culturel, social, économique et politique est une réponse efficace et durable aux problèmes de poids. Dans cette perspective, le CQPS entend promouvoir les avantages des environnements facilitants à travers le Québec et rallier les intervenants de tous les milieux aux principes et actions qui suivent :

## PRINCIPES ET ACTIONS

### ARTICLE 1

L'embonpoint et l'obésité sont des problèmes collectifs qui exigent des solutions collectives.

### ARTICLE 2

La prévention des problèmes reliés au poids réside dans la mise en place d'environnements qui faciliteront l'adoption de modes de vie sains par les individus.

### ARTICLE 3

Les choix santé doivent être rendus plus faciles à faire pour les Québécois et les Québécoises de tous âges.

### ARTICLE 4

La population québécoise doit pouvoir vivre et s'épanouir dans un environnement libre de toute pression quant à la création de nouveaux besoins alimentaires.

### ARTICLE 5

La prise de conscience et l'action commune des influenceurs des secteurs privés, publics, parapublics et de la société civile sont nécessaires pour des changements réels et durables.

### ARTICLE 6

Les maladies chroniques reliées à l'épidémie d'obésité, telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires, exigent des solutions immédiates.

### ARTICLE 7

La génération des jeunes d'aujourd'hui doit pouvoir bénéficier d'une espérance de vie au moins égale à celle de ses parents.

### ARTICLE 8

La création d'environnements facilitants est possible dans une multitude de secteurs. Par exemple :

- a) Le développement de réseaux piétonniers et cyclables qui favoriseront le transport actif et la mise en place de mesures d'apaisement de la circulation automobile doivent être encouragés.
- b) Dans les institutions d'enseignement et les milieux de garde, il importe d'instaurer une véritable politique alimentaire pour encourager les enfants et les adolescents à bien s'alimenter.
- c) Les enfants doivent pouvoir profiter de corridors scolaires sécuritaires pour se rendre à l'école à pied ou à vélo.
- d) Les municipalités doivent agir pour limiter ou interdire l'implantation de commerces de restauration rapide dans les zones scolaires.
- e) La réglementation sur la publicité faite aux enfants, notamment celle des produits alimentaires, doit être révisée.
- f) Les produits dits amaigrissants doivent faire l'objet d'une réglementation et d'un encadrement rigoureux puisqu'ils représentent des risques importants pour la santé et qu'ils contribuent, à long terme, au problème de l'obésité.