



*Garder les  
enfants à l'intérieur :*  
**UN PLUS  
GRAND RISQUE!**



**2015**

Bulletin de l'activité physique chez  
les jeunes de ParticipACTION



**PARTICIPACTION**



# Garder les enfants à l'intérieur :

## UN PLUS GRAND RISQUE!

**Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION** (anciennement le Bulletin de Jeunes en forme Canada) est l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Le Bulletin synthétise les données provenant de multiples sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note en fonction des données probantes à chacun des 11 indicateurs. Au cours des années, le Bulletin a été reproduit dans de nombreuses villes et provinces ainsi que dans plusieurs pays où il a constitué un modèle pour la cueillette et le partage des connaissances à propos de l'activité physique chez les jeunes à travers le monde.

Pour la première fois, le Bulletin se positionne sur le jeu à l'extérieur et dans la nature — avec ses risques inhérents — et présente son *Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*. L'Énoncé a été développé par le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO), ParticipACTION et un regroupement de 12 organisations; il fut appuyé par plus de 1 600 intervenants de partout au Canada et dans le monde.

**Voici les Faits saillants du Bulletin;**

pour télécharger le Bulletin de 58 pages, visitez [www.bulletindeParticipACTION.com](http://www.bulletindeParticipACTION.com)

# Tassez-vous de là, laissez-les jouer!



Bien que nous savons tous que les enfants canadiens ont besoin d'être assis moins longtemps et de bouger plus, les deux plus basses notes du Bulletin, cette année, soit D-, sont attribuées aux indicateurs Comportements sédentaires et Ensemble de l'activité physique.

À force de vouloir intervenir dans les modes de vie de nos enfants pour nous assurer qu'ils sont en santé, en sécurité et heureux, nous finissons parfois par obtenir l'effet inverse. Nous appelons cela **le paradoxe de la protection**. Nous surprotégeons nos enfants pour assurer leur sécurité, mais le fait de les garder à proximité et à l'intérieur peut les amener à être moins résilients et plus susceptibles de développer des maladies chroniques à long terme.

Les jeux en plein air sont essentiels, parce que les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont à l'extérieur :

- › **Les enfants ontariens d'âge préscolaire passent deux fois plus de temps à être actifs lorsqu'ils jouent dehors. (Ils sont actifs pendant 53 % du temps qu'ils passent à l'extérieur, mais seulement 23 % du temps quand ils sont à l'intérieur)<sup>10</sup>.**
- › **Les étudiants font 35 % plus de pas lorsque les cours d'éducation physique se déroulent dehors<sup>11</sup>.**
- › **Les jeunes canadiens âgés de 9 à 17 ans qui jouent à l'extérieur après l'école obtiennent 20 minutes d'activité physique essoufflante de plus par jour, et sont trois fois plus susceptibles de satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique<sup>12</sup>.**

De toute évidence, le temps passé dehors est bénéfique pour les enfants, mais en recherchant leur sécurité à tout prix, nous supervisons parfois trop leurs jeux. Les enfants sont plus actifs lorsqu'ils ont la liberté de se déplacer et de prendre des risques :

- › **Les enfants de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année à qui l'on permet, fréquemment ou toujours, de sortir à l'extérieur et d'explorer sans supervision obtiennent 20 % plus d'activité intense que ceux qui sont constamment supervisés<sup>13</sup>.**
- › **Les enfants de 3 à 5 ans sont moins susceptibles d'être actifs aux terrains de jeu qui sont conçus pour être « plus sécuritaires », parce que, pour plusieurs enfants, moins difficile est synonyme d'ennuyeux<sup>14</sup>.**
- › **Les enfants et les jeunes sont moins susceptibles de présenter un niveau d'activité physique plus élevé s'ils sont sous la supervision d'un parent ou d'un adulte<sup>13,15,16</sup>.**

Les jeux passionnants et excitants de l'enfance dont plusieurs parents se souviennent sont aujourd'hui souvent appelés « jeux risqués ». Ce sont les jeux actifs et le fait de jouer de façon indépendante qui ont permis de tester les limites et ont rendu familières des activités comme partir à la découverte des bois, se bousculer, bouger rapidement ou jouer dans les hauteurs. Nous ne suggérons aucunement que les enfants soient téméraires, mais nous reconnaissons que certains risques sont bénéfiques pour les enfants :

- › **Les enfants qui ont un accès facile à des jeux extérieurs non supervisés possèdent des habiletés motrices mieux développées, adoptent des comportements sociaux plus appropriés, sont indépendants et démontrent des habiletés en résolution de conflits<sup>17-19</sup>.**
- › **Les aires de jeu et d'aventure ainsi que les terrains de jeux dotés de pièces mobiles qui permettent une certaine exposition à des éléments « risqués » entraînent une augmentation du niveau d'activité physique et une réduction des comportements sédentaires<sup>20-23</sup>.**

Puisque les blessures subies lors d'activités physiques sont chose courante — propres à tous les types d'activité physique et non exclusivement au jeu risqué —, la grande majorité de ces blessures sont mineures. Nous devons accorder à nos enfants la liberté de s'érafler un genou ou de se tordre une cheville à l'occasion.

Comme précisé dans l'*Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*, **la santé à long terme devrait être valorisée autant que l'est la sécurité**. Nous devons considérer la possibilité que les règles et les règlements établis pour prévenir les blessures et réduire les conséquences perçues quant à la responsabilité soient devenus excessifs à tel point, qu'actuellement, ils restreignent plutôt qu'encouragent l'activité physique et la santé des enfants. Les adultes doivent se retirer et laisser les enfants jouer.



# Position



**L'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels.**

## PRÉAMBULE

Nous avons conduit deux revues systématiques de la littérature scientifique pour évaluer les études les plus probantes sur l'effet net (c.-à-d., l'équilibre entre les bienfaits et les dangers) du jeu actif à l'extérieur et du jeu actif comportant un risque. D'autres articles et revues de la littérature ont aussi été consultés. Cet énoncé de position s'applique aux filles et aux garçons (de 3 à 12 ans) peu importe leur ethnie, leur race ou le statut socio-économique de leur famille. Les enfants ayant un handicap ou une condition médicale peuvent aussi participer au jeu actif à l'extérieur en suivant les conseils d'un professionnel de la santé.

## MISE EN CONTEXTE

La tendance actuelle d'interdire des activités à l'extérieur qui comportent un potentiel de blessures, comme jouer au ballon dans les cours d'école, ainsi que le débat qui entoure la sécurité de la glissade en traîneau, amène à se questionner sur l'équilibre nécessaire entre maintenir nos enfants actifs et en santé, et les protéger de blessures sérieuses. Si nous couvons constamment nos enfants et élaborons trop de règlements sur ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire, brimons-nous leur capacité naturelle à apprendre et à se développer? Si nous modifions les aires de jeux dans l'objectif de prévenir toutes les blessures et toutes les poursuites judiciaires, en évacuons-nous tout le plaisir? Est-ce vraiment plus sécuritaire pour nos enfants de passer des heures assis sur un fauteuil plutôt que de jouer activement dehors? **Nous devons reconnaître la différence entre les concepts de danger et de risque. Nous devons également valoriser la santé à long terme et le plaisir autant que nous valorisons la sécurité.**

Le mot « risque » a mauvaise presse auprès des parents, du voisinage, des professionnels de la santé, des détenteurs de polices d'assurance, des écoles et des municipalités. Toutefois, pratiquer un « jeu actif comportant un risque » ne signifie pas de s'exposer au danger, comme patiner sur un lac semi-gelé ou permettre à un enfant d'âge préscolaire de se rendre seul au parc. Le jeu actif comportant un risque correspond plutôt au jeu que les enfants considèrent excitant, où les blessures peuvent arriver, mais où les enfants peuvent reconnaître et évaluer les défis en fonction de leurs propres habiletés<sup>24,25</sup>. Permettre ce type de jeu signifie de donner aux enfants la liberté d'apprendre à grimper, d'explorer la forêt, de se salir, de jouer à la cachette, de se promener dans le quartier, de se tenir en équilibre, de faire des culbutes et de se chamailler, surtout dehors, afin d'être physiquement actifs, de développer diverses habiletés, de même que leur confiance en eux, leur autonomie, leur résilience, leur capacité à résoudre des problèmes, ainsi que de connaître leurs propres limites. Il s'agit de laisser les enfants être des enfants, mais plus en santé et plus actifs.

## PREUVES SCIENTIFIQUES

› **Quand les enfants sont dehors, ils bougent plus, passent moins de temps assis et jouent plus longtemps<sup>10,11,26-33</sup> — des comportements associés à de nombreux bienfaits pour améliorer le taux de cholestérol, la pression sanguine, la composition corporelle, la densité osseuse, la condition physique et plusieurs aspects de la santé mentale, sociale et environnementale<sup>6,34,42</sup>.**

› **Le jeu actif à l'extérieur est plus sécuritaire que vous le croyez.**

- o Les probabilités de se faire enlever par un inconnu sont de 1 sur 14 millions, selon les rapports de la GRC<sup>43</sup>. Être dehors avec des amis pourrait réduire davantage ce risque.
- o Les fractures et les blessures à la tête surviennent malheureusement, mais les traumatismes majeurs sont rares. La plupart des blessures associées au jeu à l'extérieur sont mineures<sup>44-51</sup>.
- o Les enfants canadiens présentent huit fois plus de risque de mourir en étant passager d'un véhicule motorisé qu'en se faisant heurter par un véhicule lorsqu'ils sont à pied ou à vélo<sup>52-54</sup>.

› **Il existe des conséquences à garder les enfants à l'intérieur — est-ce vraiment plus sécuritaire?**

- o Quand les enfants passent plus de temps devant les écrans, ils sont plus susceptibles d'être exposés à des cyberprédateurs et à de la violence, et de manger des collations malsaines<sup>55-59</sup>.
- o L'air est souvent de moindre qualité à l'intérieur qu'à l'extérieur, ce qui augmente l'exposition aux allergènes communs (c.-à-d., poussière, moisissures, animaux de compagnie) et aux maladies infectieuses, pouvant conduire au développement de maladies chroniques<sup>60-63</sup>.
- o À long terme, les comportements sédentaires et l'inactivité physique augmentent le risque de maladies chroniques, incluant les maladies cardiaques, le diabète de type 2, quelques formes de cancer et des problèmes de santé mentale<sup>64-73</sup>.



- › **L'hyper-parentalité limite la pratique d'activités physiques et peut nuire à la santé mentale**<sup>15,74-76</sup>.
- › **Quand les enfants sont supervisés de près à l'extérieur, ils sont moins actifs**<sup>13,16,27,77-85</sup>.
- › **Les enfants démontrent un plus grand intérêt pour les espaces naturels, plutôt que pour les structures de jeux préfabriquées**<sup>86-96</sup>. **Les enfants qui jouent dans des environnements naturels démontrent de la résilience, du contrôle de soi et développent des habiletés qui les aideront à réagir de façon appropriée au stress au cours de leur vie**<sup>17,97-114</sup>.
- › **Le jeu à l'extérieur qui a lieu dans des environnements minimalement structurés où les enfants peuvent jouer librement favorise la socialisation avec les pairs, la communauté et les interactions avec l'environnement, réduit le sentiment d'isolement, développe des habiletés interpersonnelles et favorise un développement sain**<sup>27,78,87,93,99,115-119</sup>.




---



---



---

## RECOMMANDATIONS

- › **Parents :** Encouragez vos enfants à prendre davantage part à des activités à l'extérieur dans une variété de conditions météorologiques. Quand les enfants sont soutenus dans leur prise de risques, ils ont plus de plaisir et ils apprennent à évaluer et à gérer le risque dans tous les aspects de leur vie<sup>17,25,120</sup>.
- › **Éducateurs et gardiens :** Profitez régulièrement de toutes les occasions d'aller dehors pour apprendre, socialiser et faire de l'activité physique, et ce, dans une variété de conditions météorologiques – incluant la pluie et la neige. Reconnaissez que le jeu actif comportant un risque est un aspect important de l'enfance qui ne devrait pas être éliminé de la cour d'école ou du service de garde.
- › **Professionnels de la santé :** Profitez de votre influence! Encouragez chaque enfant à développer une relation avec la nature et l'extérieur. Identifiez les ressources pour jouer dehors et développez des partenariats avec les municipalités, les parcs, les organismes reliés à la nature, les groupes de parents et les enfants eux-mêmes afin de soutenir ce processus.

- › **Autorités de santé publique :** Trouvez une approche équilibrée entre la promotion de la santé et la protection qui tient compte des dangers à long terme liés au mode de vie sédentaire, et pas seulement du potentiel de blessure à court terme.
- › **Administrateurs scolaires / de services de garde :** Choisissez des éléments naturels plutôt que des structures de jeux préfabriquées ou des surfaces pavées. Encouragez les enfants à jouer, mais aussi à aider à concevoir ces environnements.
- › **Médias :** Offrez une couverture équilibrée des événements. Évitez les histoires sensationnalistes au sujet des prédateurs et du danger qui augmentent la peur. Rapportez les histoires à succès reliées au jeu actif à l'extérieur et au jeu actif comportant un risque.
- › **Procureurs généraux :** Établissez des limites raisonnables de responsabilité pour les autorités municipales qui se traduisent par une réforme de la responsabilité conjointe et solidaire.
- › **Gouvernements provinciaux et autorités municipales :** Travaillez ensemble pour créer un environnement où les entités publiques sont protégées des poursuites frivoles pour des blessures mineures reliées au jeu actif à l'extérieur et au jeu actif comportant un risque normal et sain. Cette protection ne limiterait plus les entités publiques à utiliser la norme de l'Association canadienne de normalisation CAN/CSA Z614 « Aires et équipement de jeu pour enfants » comme guide pour la conception des espaces de jeux extérieurs et comme condition pour le financement de ces espaces. Investissez dans des aires naturelles de jeux dans tous les quartiers.

- › **Écoles et municipalités :** Révisez les politiques et les règlements actuels et reconsidérez ceux qui représentent un obstacle au jeu actif à l'extérieur.
- › **Gouvernements fédéral / provinciaux / territoriaux :** Favorisez la collaboration intersectorielle afin de trouver des façons d'améliorer l'accès des enfants au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, et au jeu actif comportant un risque.
- › **Société :** Reconnaissez que les enfants possèdent des compétences et des habiletés. Respectez le jugement des parents quant aux habiletés de leurs enfants et leurs décisions pour encourager le jeu autodirigé dehors et dans la nature. Permettez à tous les enfants de jouer et de développer une relation durable avec la nature comme bon leur semble.

Cet Énoncé de position a été développé à partir des données probantes disponibles, interprétées par un groupe d'experts canadiens représentant 14 organisations, et revu et édité par plus de 1 600 acteurs concernés. Les détails de ce processus sont publiés dans la revue *International Journal of Environmental Research and Public Health* [[www.mdpi.com/journal/ijerph](http://www.mdpi.com/journal/ijerph)].

Le financement du développement de cet Énoncé de position a été fourni par The Lawson Foundation, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, KidActive et ParticipACTION.





## Ensemble de l'activité physique

70 % des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont les recommandations de 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité. Toutefois, comme les Directives sont passées à 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée pour les enfants âgés de plus de 5 ans, le pourcentage de jeunes âgés de 5 à 11 ans qui satisfont les recommandations est tombé à 14 %, et seulement 5 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont les Directives<sup>ECMS 2012-13</sup>.

**Dans l'ensemble, seulement 9 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique intense dont ils ont besoin chaque jour.** La note demeure un D- pour la troisième année consécutive afin de refléter l'équilibre entre un groupe d'âge qui réussit bien (enfants âgés de 3 à 4 ans) et la majorité qui réussit moins bien (jeunes âgés de 5 à 17 ans)<sup>ECMS 2012-13</sup>.

INC. = Incomplet en raison de la recherche limitée dans ce domaine.

# Les comportements qui contribuent à l'ensemble de l'activité physique

**B-**

## Participation à des sports organisés

- › **75 %** des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés<sup>ÉAPJC 2011-14</sup>.
- › **75 %** des familles qui ont un enfant ayant une limitation précisent que leur enfant participe à des sports organisés<sup>136</sup>.

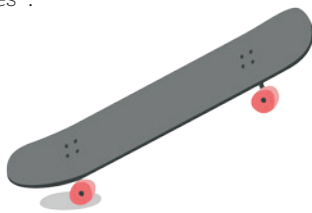


**INC.**

## Jeu actif

- › Selon les parents, **68 %** des jeunes âgés de 5 à 19 ans jouent dehors après l'école<sup>ÉAPJC 2011-14</sup>.
- › Les enfants qui jouent dehors après l'école obtiennent **20 minutes** d'activité intense de plus par jour et sont trois fois plus susceptibles de satisfaire les Directives<sup>12</sup>.

**D**



## Transport actif

- › Seulement **24 %** des parents canadiens affirment que leurs enfants, âgés de 5 à 17 ans, vont à l'école et en reviennent en marchant ou *en roulant*, alors que **62 %** des parents précisent que leurs enfants y sont habituellement conduits en voiture<sup>SAP 2010-11</sup>.

**INC.**



## Savoir-faire physique

- › La savoir-faire physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, la connaissance et la compréhension dont chacun a besoin pour valoriser et assumer la responsabilité de participer à des activités physiques au cours de sa vie.
- › Actuellement, les données pour ce nouvel indicateur sont limitées. De nouvelles données indiquent que **39 %** des jeunes âgés de 8 à 12 ans satisfont le niveau de savoir-faire physique minimal<sup>ÉCSP 2011-15</sup>.
- › Au moins une étude montre que les enfants qui ont de bonnes habiletés motrices à l'âge de 6 ans sont plus actifs durant leur temps de loisir à l'âge de 26 ans<sup>189</sup>.



**D-**

## Comportements sédentaires

- › **15 %** des enfants âgés de 3 à 4 ans satisfont les Directives recommandant moins d'une heure par jour de temps passé devant un écran; **24 %** de ceux âgés de 5 à 11 ans et **24 %** de ceux âgés de 12 à 17 ans satisfont aux Directives recommandant deux heures ou moins par jour de temps passé devant un écran<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- › Les enfants âgés de 3 à 4 ans consacrent **7,5 heures** par jour à des activités sédentaires; ceux âgés de 5 à 11 ans, **7,6 heures** et ceux âgés de 12 à 17 ans, **9,3 heures**<sup>ECMS 2012-13</sup>.

## Contexte et sources d'influence

C+

### Famille et pairs

- › **79 %** des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants<sup>SAP 2010-11</sup>.
- › En Ontario et en Alberta, **53 %** des étudiants de 9<sup>e</sup> année affirment recevoir l'appui de leurs parents pour être actifs, comparativement à **42 %** des étudiants de 12<sup>e</sup> année<sup>207</sup>.
- › **85 %** des mères sont certaines de pouvoir influencer le niveau d'activité de leurs enfants âgés de 5 à 11 ans en limitant le temps passé devant un écran<sup>Évaluation de la campagne Reconnissons à jouer 2014</sup>.

### École

- › Toutes les provinces et tous les territoires ont un programme d'éducation physique (ÉP)<sup>214</sup>, mais seul le Manitoba exige un crédit d'ÉP chaque année au niveau secondaire.
- › **53 %** des parents déclarent que leurs enfants âgés de 5 à 17 ans participent à des programmes de sports et d'activités physiques à l'école<sup>SAP 2010-11</sup>.

B+

### Communauté et environnement

- › Seulement 11 % des parents indiquent un manque d'accès (p. ex. la distance aux installations, le peu d'occasions) comme étant un obstacle à l'activité physique de leurs enfants<sup>SAP 2010-11</sup>.
- › Les préoccupations des parents en matière de sécurité en lien avec la circulation dans le quartier, l'intimidation et les étrangers constituent le premier obstacle au jeu libre et indépendant<sup>152</sup>.



## Stratégies et investissements

B-

### Gouvernementaux

- › **11 des 13** provinces et territoires ont maintenu ou augmenté leurs dépenses en matière d'activité physique en 2014<sup>236</sup>.
- › Les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables du sport, de l'activité physique et du loisir ont approuvé — avec l'appui du gouvernement fédéral —, le *Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada*, et ont annoncé des plans pour développer l'activité physique pancanadienne qui s'appuient sur *Canada Actif 20/20*.
- › L'Agence de la santé publique du Canada accorde 20 millions de dollars de financement annuel à l'aide de partenariats multisectoriels pour promouvoir les modes de vie sains et prévenir les maladies chroniques.
- › En 2014-15, Sport Canada a investi 16 millions de dollars dans la participation sportive des enfants et des jeunes.

### Non gouvernementaux

A-

- › L'Institut pour la Citoyenneté canadienne a indiqué que le sport et l'activité physique jouent des rôles importants en aidant les nouveaux citoyens à intégrer la vie canadienne<sup>144</sup>.
- › La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et le Partenariat canadien contre le cancer travaillent au développement d'une politique et aux activités de traduction des connaissances pour appuyer le transport actif.
- › La Banque Royale du Canada (RBC) investit en bourses de savoir-faire physique par l'entremise du Projet Vive l'activité physique RBC. La Famille de compagnies Canadian Tire soutient 70 organisations sportives, notamment Actifs à l'école, qui mettent l'accent sur l'obtention de 60 minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles.






# Méthodologie, le Bulletin et les outils de connaissance

Notre équipe de recherche multidisciplinaire identifie et évalue les indicateurs du Bulletin afin d'attribuer les notes selon les données disponibles, la recherche et les domaines saillants de l'année dernière; elle a aussi tenu compte des tendances au fil du temps et des disparités en lien avec l'âge, le genre, le revenu du ménage, etc.

Le Bulletin, disponible exclusivement en ligne, comprend l'information relative à notre méthodologie et au processus, des analyses approfondies, des comptes rendus de recherche, des tableaux, des figures ainsi que la liste complète des références.

Visitez [www.bulletindeParticipACTION.com](http://www.bulletindeParticipACTION.com) pour télécharger :

- › **Faits saillants du Bulletin 2015 de ParticipACTION**
- › **Bulletin 2015 de ParticipACTION**
- › **Liens aux documents de recherche pour l'Énoncé de position**
- › **Présentations PowerPoint**
- › **Matériel pour les médias**
- › **Trousse pour les médias sociaux**
- › **Éléments infographiques**
- › **D'autres outils qui vous aideront à comprendre et à partager les conclusions.**



**ParticipACTION** est un organisme national sans but lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, notamment les organisations de sport, d'activité physique, de loisirs, les gouvernements et les sociétés commanditaires à faire de l'activité physique une partie essentielle de notre quotidien. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, visitez [www.participACTION.com](http://www.participACTION.com).



ParticipACTION compte sur son partenaire stratégique pour la recherche, le développement et la diffusion du Bulletin :



La production du Bulletin de ParticipACTION a été rendue possible grâce au soutien financier des partenaires suivants :



Les gouvernements provinciaux/territoriaux, par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs, ont offert un soutien additionnel. Un don a aussi été reçu de la part d'IA Placements Clarington.

ParticipACTION  
77, rue Bloor Ouest, bureau 1205  
Toronto (Ontario) M5S 1M2  
[www.bulletindeParticipACTION.com](http://www.bulletindeParticipACTION.com)

Also available in English:  
[www.participactionreportcard.com](http://www.participactionreportcard.com)

