

Les femmes et les modes de vie sains au Canada

Feuillet d'information no 1 Automne 2012

DE NOUVELLES PISTES SUR LES MODES DE VIE SAINS DES FEMMES AU CANADA

Le document *Rethinking Women and Health Living in Canada* [De nouvelles pistes sur les modes de vie sains des femmes au Canada] examine l'influence du sexe, du genre, de la diversité et de l'équité sur les saines habitudes de vie chez les Canadiennes. L'étude se penche notamment sur les discours, les questions clés et certaines stratégies choisies portant sur les modes de vie sains, à travers le prisme de l'analyse des influences du genre et du sexe.

Ces feuillets d'information sur les femmes et les modes de vie sains traitent des sujets suivants : activité physique, sédentarité, automutilation, insécurité alimentaire, sodium, tabagisme, alcool, comportements sexuels et utilisation du condom. Pour en savoir davantage: www.womenshealthdata.ca

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au Canada, les femmes et les filles sont moins actives que les hommes et les garçons, peu importe l'âge, et nombre de femmes ne sont pas suffisamment actives pour ressentir les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Il a été démontré que l'activité physique produit chez les femmes et les filles des effets bénéfiques sur la santé, et ce, sur de nombreux plans. Notamment, elle diminue le risque de développer plusieurs maladies chroniques et améliore le bien-être émotionnel et social. L'activité physique fait aussi partie des quelques facteurs modifiables qui réduisent le risque de cancer du sein. Il est donc essentiel que les femmes intègrent l'activité physique dans leur vie.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, par tranche de 10 minutes ou plus, pour récolter des bienfaits sur le plan de la santé. Selon les estimations, seulement 14 % des Canadiennes ont suivi ces recommandations pour la période de 2007 à 2009. Les directives sur l'activité physique présentement en place ne comportent aucune recommandation tenant compte du genre et du sexe, et ce, malgré la présence de recherches suggérant que les femmes sont physiquement moins actives que les hommes et qu'elles sont peut-être aux prises avec d'autres obstacles qui les empêchent d'être actives physiquement.

L'analyse des influences du genre et du sexe

L'analyse des influences du genre et du sexe (AIGS) s'appuie sur quatre concepts de base : le sexe, le genre, la diversité et l'équité.

1. Le terme **sexe ou sexe biologique** fait référence aux caractéristiques biologiques qui distinguent les femmes des hommes. Les configurations chromosomiques, les organes reproducteurs, le système hormonal et le rapport graisse/muscle figurent parmi ces différences.



2. Le **genre ou sexe social** renvoie aux constructions sociales qui définissent les rôles, les relations, les attitudes, les comportements, le pouvoir relatif, etc., des femmes et des hommes, et qui façonnent et établissent l'identité féminine et masculine dans la société.

3. La **diversité** renvoie aux variations sur les plans de la culture, de l'ethnicité, du sexe, du genre, de l'âge et des capacités, qui influent sur nos valeurs, nos croyances, nos comportements et tous les aspects de notre vie.

4. L'**équité** est atteinte lorsqu'il y a absence d'inégalités qui entraînent des différences sur le plan de la santé entre et au sein de populations. Les systèmes sociaux et les politiques doivent assurer à toute personne un accès aux ressources, aux possibilités, au pouvoir et aux responsabilités dont elle a besoin pour se développer pleinement et en santé.

Questions d'importance liées au sexe

Les Canadiennes sont moins actives sur le plan physique que les hommes, et ce, peu importe l'âge. En 2010, 50 % des femmes et 56 % des hommes ont dit être modérément actifs dans le cadre de leurs loisirs. Il a été démontré que l'activité physique a des effets positifs sur la dépression et l'anxiété, des troubles qui sont plus fréquents chez les femmes.

Questions d'importance liées au genre

L'activité physique est une expérience sexospécifique et les écarts de taux d'activité physique chez les hommes et les femmes découlent en partie des rapports sociaux entre les sexes, lesquels influent sur les réalités que vivent les femmes sur le plan social, économique et sanitaire.

Les femmes et les hommes ont tendance à pratiquer des types d'activités physiques qui diffèrent. La marche, le jardinage, les exercices à la maison, la natation et la danse figurent parmi les activités que les femmes pratiquent le plus. Les responsabilités familiales et le manque de temps constituent des obstacles fréquemment signalés qui empêchent les femmes de faire de l'exercice. Certaines femmes peuvent également être privées d'activité physique pour des raisons de culture, de statut socioéconomique et d'environnement physique.

Questions d'importance liées à la diversité

Il existe des écarts de taux en matière d'activité physique en lien avec le statut socioéconomique, l'ethnicité, le statut d'immigration, l'âge et la géographie. Les femmes économiquement défavorisées et les nouvelles arrivantes sont moins nombreuses à faire de l'exercice que la moyenne de la population canadienne. Les femmes autochtones et les aînées sont aussi moins nombreuses à être physiquement actives. Au Canada, les femmes de la Colombie-Britannique, de l'Alberta, de la Nouvelle-Écosse et du Yukon sont plus nombreuses à être actives ou modérément actives dans leurs temps libres, comparativement aux femmes du Québec, du Nunavut, de l'Ontario, de Terre-Neuve, du Labrador et des Territoires-du-Nord-Ouest.

Questions d'importance liées à l'équité

Les femmes ne bénéficient pas toutes des mêmes possibilités en matière d'activité physique. Les femmes à faible revenu n'ont peut-être pas les ressources nécessaires pour participer à des programmes d'exercice ou se joindre à un club sportif. Il se peut qu'elles ne puissent pas se rendre à des centres récréatifs en raison des coûts de transport. Les femmes sont plus nombreuses à occuper des emplois peu rémunérés et précaires et disposent peut-être de moins de temps.

Elles sont possiblement beaucoup moins nombreuses à travailler pour un employeur qui offre un accès à des salles de conditionnement physique sur les lieux de

travail. Les administrations de quartiers favorisés disposent souvent d'importantes sommes qu'elles consacrent à des centres de conditionnement physique, offrant ainsi aux femmes et aux filles plus de possibilités d'exercice.

La sécurité dans les quartiers constitue un autre facteur qui influe sur les activités physiques que les femmes et les filles peuvent pratiquer. Il faut donc mettre en place des stratégies qui font des quartiers des milieux sécuritaires pour les femmes qui marchent, qui font du vélo ou d'autres formes d'exercice. Il faut également adopter des stratégies qui assureront un accès équitable aux ressources, y compris l'accès à des cours d'éducation physique appropriés et/ou à des sports organisés qui comportent certaines iniquités liées au genre.



Critique

Les données sur l'activité physique sont souvent recueillies par la voie d'études fondées sur l'autodéclaration, une démarche qui peut générer des données biaisées. Les activités que pratiquent les femmes avec de jeunes enfants sont souvent non structurées (p. ex. porter des enfants en faisant des travaux ménagers) et sont souvent moins visibles et plus difficilement catégorisables, comparativement à des activités physiques planifiées. L'activité physique est souvent graduée de modérée à vigoureuse et doit être exercée dans les temps libres. Cette approche exclut les activités à intensité légère et celles qui sont menées dans les milieux de travail, les écoles, les foyers ou dans le cadre de déplacements (marche, vélo). L'activité physique que font les femmes et les filles peut être sous-estimée ou mal catégorisée.

POUR PLUS D'INFORMATION

Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour la santé des femmes:

www.bccewh.bcc.ca

Centre d'excellence de l'Atlantique pour la santé des femmes:

www.acewh.dal.ca

Centre d'excellence pour la santé des femmes, région des Prairies:

www.pwhce.ca

The Source

www.womenshealthdata.ca

La Source:

www.lasourcesantedesfemmes.ca

Apprentissage en ligne de l'AIGS:

www.sgba-resource.ca