

Les femmes et les modes de vie sains au Canada

Feuillelet d'information no 2 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

LE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Les femmes et les hommes sont aussi sédentaires les uns que les autres mais leurs comportements diffèrent et peuvent avoir des effets différents sur la santé, ces derniers n'étant pas liés à l'activité physique.

Le comportement sédentaire est devenu un champ de recherche en soi, avec sa propre logique, son origine et ses effets sur la santé. Il se distingue de la condition relevant de trop peu d'activités physiques. Le risque de prise de poids, de diabète de type 2, de cancer, de maladies cardiovasculaires et de troubles de santé mentale figurent parmi les effets sur la santé associés à un mode de vie sédentaire.

Regarder la télévision, passer du temps à l'ordinateur et autres appareils portatifs, lire, se déplacer en voiture, occuper un emploi statique et exercer d'autres activités dans une position assise ne sont que quelques exemples de comportements sédentaires. Bien que les définitions varient selon la documentation, les comportements sédentaires sont définis au Canada comme ceux qui comportent très peu de mouvements physiques et qui ne nécessitent qu'une faible dépense énergétique (< 1,5 unités métaboliques équivalents).

Selon les recommandations émises dans les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, les enfants et les adolescents doivent limiter leurs activités de loisirs devant un écran à deux heures par jour. Ils doivent également limiter, pendant la journée, leurs déplacements en moyens de transport sédentaires et le temps passé en position assise. Il

n'existe actuellement aucune directive canadienne qui suggère aux adultes une limite de temps consacré aux activités sédentaires, malgré la recherche suggérant que ce type d'activité a tendance à augmenter avec l'âge.

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.

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 comportements sédentaires des filles et des femmes diffèrent de ceux des garçons et des hommes et n'entraînent pas les mêmes effets chez l'un et l'autre sexe. Chez les hommes, le comportement sédentaire est associé à un risque accru de cancer du côlon, alors que chez les femmes, il est associé à un risque accru de cancer de l'endomètre et de cancer des ovaires. Malgré ces différences, les directives actuelles en matière de comportement sédentaire n'incluent aucune recommandation fondée sur le sexe et le genre.

Questions d'importance liées au genre

Selon les estimations, les hommes et les femmes consacrent approximativement le même nombre d'heures par jour à des

activités sédentaires. Toutefois, l'un et l'autre sexe adoptent des comportements sédentaires différents. Par exemple, les hommes ont plus tendance à passer fréquemment du temps à l'ordinateur et devant la télévision, alors que les femmes ont plutôt tendance à indiquer qu'elles lisent fréquemment. Les filles et les femmes consacrent également du temps à des activités sédentaires axées sur les communications, comme parler au téléphone, envoyer des messages textes ou instantanés, flâner et socialiser.

Questions d'importance liées à la diversité

Au chapitre des comportements sédentaires, il existe des différences quant au sexe, à l'âge, à l'état civil, à l'éducation et au statut d'immigration. Les personnes qui utilisent fréquemment l'ordinateur à des fins de loisir (11 heures ou plus par semaine) sont souvent plus jeunes, ne sont pas mariées et sont souvent de sexe masculin. Le chômage est également associé à une utilisation fréquente de l'ordinateur pour les loisirs, tant chez les femmes que chez les hommes.

Par ailleurs, les personnes qui regardent souvent la télévision ont tendance à être moins scolarisées (moins qu'un diplôme d'études secondaires), à faire partie du quintile de revenu le plus faible et à vivre en région rurale. Les nouveaux arrivants ont plus tendance à passer du temps à l'ordinateur que les personnes nées au Canada mais ils sont moins nombreux à regarder la télévision. Les filles canadiennes ont davantage tendance à regarder la télévision et à passer du temps à l'ordinateur qu'à jouer à des jeux vidéo et à lire.

Questions d'importance liées à l'équité

La présence d'iniquités peut influencer sur la quantité de temps passé à des activités sédentaires, y compris les iniquités liées au pouvoir, au genre et au revenu. La sécurité dans le quartier constitue un important facteur qui influence sur le comportement sédentaire et le temps que les enfants sont autorisés à passer devant la télévision est lié à la perception qu'ont les mères du niveau de sécurité dans leur milieu de vie. Les

enfants qui vivent dans des quartiers peu sécuritaires ont donc tendance à passer plus de temps à regarder la télévision. Il est possible que les filles et les femmes soient davantage privées du pouvoir de circuler en toute sécurité dans leur voisinage. Elles consacrent donc plus de temps à des activités sédentaires. Les femmes ont aussi plus tendance à occuper des emplois qui ne leur donnent pas la possibilité de modifier les structures dans leur milieu de travail. Par conséquent, elles ont moins la possibilité de réduire la quantité de temps passé en position assise.



Critique

Les liens entre le comportement sédentaire et la morbidité/mortalité n'ont pas reçu autant d'attention de la part des milieux de la recherche et des politiques publiques que les liens entre l'activité physique et la morbidité/mortalité. La plupart des études réalisées à ce jour se penchent sur un nombre limité de comportements sédentaires, comme regarder la télévision et jouer à des jeux informatiques, et excluent par conséquent d'autres comportements recensés chez les femmes. La quantification du comportement sédentaire pose un défi puisque ce type de comportement quotidien est sporadique chez les gens et ils peuvent éprouver une certaine difficulté à se rappeler de leurs gestes, contrairement à des activités physiques prévues. Le recours à la déclaration, un outil utilisé pour mesurer tant l'activité physique que le comportement sédentaire, peut donc s'avérer non fiable pour quantifier ce type de comportement.

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 / La Source

www.womenshealthdata.ca

Apprentissage en ligne de l'AIGS:

www.sgba-resource.ca

Ces feuillets d'information ont été développés originalement en anglais en complément au rapport « Rethinking Women and Healthy Living in Canada ». Pour les références, veuillez consulter les versions originales en anglais .