

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



LA CONSOMMATION D'ALCOOL

L'alcool est la substance la plus utilisée chez les Canadiennes et constitue un problème émergent chez les filles et les femmes, lesquelles affichent des taux croissants de forte consommation.

L'alcool est la substance dont l'usage est le plus répandu chez les Canadiennes. En 2010, 73,9 % des femmes ont dit avoir consommé des boissons alcoolisées au cours des 12 derniers mois. Bien que la majorité considéraient en consommer peu, 10 % des Canadiennes considéraient qu'elles buvaient beaucoup, soit cinq consommations ou plus en une occasion. Toutefois, de récentes données suggèrent que le seuil qui définit une forte consommation chez les femmes devrait être abaissé à quatre consommations, puisqu'il a été démontré que les effets de l'alcool sur la santé sont plus aigus chez les femmes que chez les hommes. Une analyse préliminaire suggère que la prévalence d'une forte consommation d'alcool augmenterait de 50 % si ce nouveau seuil était adopté.

Les Directives pancanadiennes de consommation à faible risque, publiées en 2011, établissent une consommation à faible risque chez les femmes à un maximum de deux consommations par jour normal, pour un total de 10 consommations par semaine, un niveau qui minimise les risques à long terme pour la santé. Les directives recommandent également un maximum de trois consommations lors d'occasions spéciales, un niveau qui minimise aussi le risque d'effets nocifs ou de blessures.

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

influencent 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 femmes peuvent être particulièrement vulnérables aux effets de l'alcool, en raison de leur taille, de facteurs génétiques et de circonstances de vie. Puisque les femmes sont souvent plus petites et pèsent moins que les hommes, le taux d'alcoolémie est plus élevé chez celles-ci, pour une même quantité d'alcool consommée. Les femmes ont aussi généralement moins d'eau dans leur organisme pour diluer l'alcool, ce qui augmente le taux d'alcoolémie. De plus, des études indiquent que les femmes possèdent moins d'enzymes responsables de la métabolisation de l'alcool (alcool déshydrogénase gastrique) qui dégrade l'alcool dans l'estomac. Par conséquent, l'absorption de l'alcool chez les femmes peut être plus lente et une plus grande quantité d'alcool est absorbée par le sang et acheminée au cerveau.

La recherche suggère également que l'assuétude ou la dépendance à l'alcool s'installe plus rapidement chez les femmes que chez les hommes.

Questions d'importance liées au genre

Certaines femmes disent utiliser l'alcool et d'autres substances pour composer avec les problèmes et le stress et pour augmenter leur confiance en elles-mêmes. Des études suggèrent que les femmes font face à un plus grand nombre de facteurs stressants en raison de leur charge de travail élevée, devant cumuler les responsabilités familiales, les soins prodigués, les travaux domestiques non rémunérés et un emploi rémunéré, une situation qui pourrait influencer sur leur consommation d'alcool.

Les filles et les femmes sont aussi plus à risque de subir de la violence physique et sexuelle, laquelle est associée, selon la recherche, à l'utilisation de substances. La consommation d'alcool chez les femmes est très stigmatisée, surtout chez les femmes enceintes, et ce stigma peut empêcher cette population de demander des soins.

Questions d'importance liées à la diversité

Les femmes à revenu élevé ont davantage tendance à consommer de l'alcool quotidiennement, contrairement aux femmes de milieux défavorisés. Les jeunes femmes, les femmes célibataires, les adolescentes autochtones et les femmes vivant au Québec et dans les provinces atlantiques sont plus nombreuses à consommer de fortes quantités d'alcool. Les femmes qui vivent de l'instabilité sur le plan du logement ou les femmes itinérantes peuvent être particulièrement à risque d'avoir une consommation d'alcool élevée et d'éprouver des difficultés liées à la consommation de substances.

Questions d'importance liées à l'équité

Les femmes provenant de milieux socioéconomiques favorisés ont tendance à

consommer de l'alcool de façon plus fréquente mais elles sont souvent considérées comme des consommatrices légères à modérées, alors que les femmes de milieux socioéconomiques plus défavorisés ont davantage tendance à consommer de façon excessive. Ces comportements, relevés chez les groupes moins favorisés sur le plan socioéconomique, tendent à mener à une plus grande incidence de maladies liées à l'alcool, même si leur consommation générale d'alcool est plus faible que celle des femmes mieux nanties. Ces iniquités sur le plan de la santé peuvent être exacerbées si les femmes sont perçues de façon négative en raison de leur problème d'alcool et/ou si elles reçoivent moins d'attention de la part des professionnels de la santé pour de possibles problèmes d'alcool.



Critique

Les Directives pancanadiennes de consommation à faible risque tiennent compte des effets différenciés que peut entraîner la consommation d'alcool chez les hommes et les femmes. Cependant, avant que ces directives ne soient conçues, les mesures de consommation d'alcool, notamment de forte consommation, étaient identiques pour les deux sexes. Cette pratique ne tenait pas compte d'importantes différences biologiques et sociales entre les hommes et les femmes en lien avec leurs tendances de consommation d'alcool. L'émergence d'un dialogue et l'élaboration de directives ciblant particulièrement la consommation d'alcool chez les femmes constituent une voie prometteuse quant à l'élaboration de politiques en matière d'alcool et de santé.

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.