

Rapport d'évaluation de l'expérimentation des programmes de saine gestion du poids en milieu de travail adaptés au genre

Présenté à
l'Agence de la santé publique du Canada

Mars 2014

Table des matières

1. INTRODUCTION	5
1.1 Problématique.....	5
1.2 Objectifs du projet	5
1.3 Développement des programmes de saine gestion du poids en milieu de travail	6
2. MÉTHODOLOGIE	8
2.1 Cadre logique des programmes	8
2.2 Questions d'évaluation	10
2.3 Outils de collecte de données	11
2.4 Analyses et limites méthodologiques	12
3. RÉSULTATS.....	13
3.1 Évaluation des effets proximaux (Post programme)	13
3.1.1 Effets sur les connaissances	14
3.1.1.a Chez les hommes	14
3.1.1.b Chez les femmes	15
3.1.1.c Synthèse et interprétation des effets sur les connaissances	16
3.1.2 Effets sur les attitudes.....	16
3.1.2.a Chez les hommes	16
3.1.2.b Chez les femmes	17
3.1.2.c Synthèse et interprétation des effets sur les attitudes	18
3.1.3 Effets sur la prise de conscience	19
3.1.3.a Chez les hommes	19
3.1.3.b Chez les femmes	19
3.1.3.c Synthèse et interprétation des effets sur la prise de conscience	20
3.1.4 Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids.....	20
3.1.4.a Chez les hommes	20
3.1.4.b Chez les femmes	21
3.1.4.c Synthèse et interprétation des effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids.....	22
3.1.5 Effet sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids	22
3.1.5.a Chez les hommes	22
3.1.5.b Chez les femmes	24
3.1.5.c Synthèse et interprétation des effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids	26
3.1.6 Effets sur les intentions de changement.....	26

3.1.6.a Chez les hommes	26
3.1.6.b Chez les femmes	28
3.1.6.c Synthèse et interprétation des effets sur les intentions de changement	29
3.2 Évaluation des effets intermédiaires (Post 3 mois)	32
3.2.1 Effet sur les connaissances.....	32
3.2.2. Effets sur les attitudes.....	34
3.2.3 Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids.....	34
3.2.4 Effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids.....	35
3.2.5 Effets sur les pratiques.....	37
3.2.6 Synthèse et interprétation du maintien des effets trois mois après le programme	38
3.3 Évaluation de la satisfaction des programmes	39
3.3.1 Satisfaction générale par les responsables des milieux	39
3.3.2 Satisfaction des participants	40
3.3.2.a Satisfaction des hommes du programme <i>Le Rallye</i>	40
3.3.2.c Satisfaction des femmes du programme <i>Alixée</i>	44
3.3.2.c Synthèse et interprétation de la satisfaction des hommes et des femmes	49
3.4 Évaluation de la mise en œuvre	51
3.4.1 Recrutement.....	51
3.4.1.a Synthèse et interprétation du recrutement.....	52
3.4.2 Profil des participants	53
3.4.2.a Synthèse et interprétation du profil des participants	55
3.4.3 Participation et assiduité	55
3.4.3.a Synthèse et interprétation de la participation et de l'assiduité des participants.....	57
3.4.4 Bilan de l'animation.....	57
3.4.4.a Synthèse et interprétation de l'animation des programmes	58
4. DISCUSSION	59
5. CONCLUSION	63
Annexe 1. Tableaux synthèse des effets des programmes.....	64
Annexe 2. Modifications apportées aux programmes à la suite de l'expérimentation.....	69

Liste des tableaux

Tableau 1. Apprentissages déclarés par les hommes	14
Tableau 2. Résultats au test de connaissances par les hommes.....	15
Tableau 3. Apprentissages déclarés par les femmes.....	15
Tableau 4. Résultats au test de connaissances par les femmes	16
Tableau 5. Attitudes relatives à l'alimentation chez les hommes	17
Tableau 6. Attitudes relatives à l'activité physique chez les hommes.....	17
Tableau 7. Attitudes relatives à l'alimentation chez les femmes	18
Tableau 8. Attitudes relatives à l'activité physique chez les femmes	18
Tableau 9. Prises de conscience faites par les hommes	19
Tableau 10. Prises de conscience faites par les femmes	20
Tableau 11. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les hommes	21
Tableau 12. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les femmes	21
Tableau 13. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les hommes.....	23
Tableau 14. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les hommes.....	24
Tableau 15. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les femmes	24
Tableau 16. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les femmes.....	25
Tableau 17. Auto-efficacité en lien avec l'image corporelle chez les femmes.....	25
Tableau 18. Sentiment d'être outillé déclaré par les femmes.....	25
Tableau 19. Objectifs fixés par les hommes dans le cadre du programme	27
Tableau 20. Stade de changement de comportement des hommes en lien avec l'alimentation et l'activité physique.....	28
Tableau 21. Objectifs fixés par les femmes dans le cadre du programme.....	28
Tableau 22. Stade de changement de comportement des femmes en lien avec l'alimentation et l'activité physique.....	29
Tableau 23. Taux de réponse aux questionnaires d'évaluation.....	32
Tableau 24. Apprentissages déclarés par les hommes (Post 3 mois).....	33
Tableau 25. Apprentissages déclarés par les femmes (Post 3 mois)	33
Tableau 26. Résultats au test de connaissances par les femmes (Post 3 mois)	33
Tableau 27. Attitudes relatives à l'alimentation chez les femmes (Post 3 mois).....	34
Tableau 28. Attitudes relatives à l'activité physique chez les femmes (Post 3 mois)	34
Tableau 29. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les femmes (Post 3 mois)	35
Tableau 30. Sentiment d'être outillé déclaré par les hommes (Post 3 mois)	36
Tableau 31. Sentiment d'être outillé déclaré par les femmes (Post 3 mois)	36
Tableau 32. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les femmes (Post 3 mois).....	36
Tableau 33. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les femmes (Post 3 mois) ..	37
Tableau 34. Auto-efficacité en lien avec l'image corporelle physique chez les femmes (Post 3 mois).....	37
Tableau 35. Attentes des hommes concernant le programme	40
Tableau 36. Éléments les plus et les moins appréciés par les hommes.....	40
Tableau 37. Valeur ajoutée du programme selon les hommes	41
Tableau 38. Appréciation de trois aspects spécifiques du programme par les hommes	41

Tableau 39. Appréciation de la répartition du temps par les hommes.....	42
Tableau 40. Appréciation des thèmes du programme par les hommes	42
Tableau 41. Attentes des femmes concernant le programme.....	45
Tableau 42. Éléments les plus et les moins appréciés par les femmes	45
Tableau 43. Valeur ajoutée du programme selon les femmes	46
Tableau 44. Appréciation de trois aspects spécifiques du programme par les femmes.....	46
Tableau 45. Appréciation de la répartition du temps par les femmes	47
Tableau 46. Appréciation des thèmes du programme par les femmes	47
Tableau 47. Profil des hommes et des femmes inscrits aux programmes	54
Tableau 48. Participation des hommes au programme	55
Tableau 49. Participation des femmes au programme.....	56
Tableau 50. Participation aux activités entre les rencontres et de l'espace Web.....	56
Tableau 51. Bilan de l'animation des programmes.....	58

Liste des figures

Figure 1. Cadre logique des effets attendus des programmes de saine gestion du poids en milieu de travail	9
Figure 2. Évolution dans les stades de changement de comportement des hommes concernant l'alimentation et l'activité physique	28
Figure 3. Évolution dans les stades de changement de comportement des femmes concernant l'alimentation et l'activité physique	29
Figure 4. Appréciation de différentes composantes du programme par les hommes	42
Figure 5. Appréciation des différentes composantes du programme par les femmes	47

1. INTRODUCTION

1.1 Problématique

Les différences biologiques, économiques et sociales entre les hommes et les femmes induisent des disparités dans leur rapport avec leur poids, les risques réels liés au surpoids et l'utilisation des différents services offerts. Au Québec, un grand nombre de femmes sont préoccupées par leur poids. En effet, près de 73 % des femmes québécoises veulent perdre du poids, et ce peu importe leur silhouette¹. Tirant profit de cette situation, l'industrie de l'amaigrissement bombarde les femmes de publicités pour des produits, régimes et services visant la perte de poids et ayant potentiellement des répercussions néfastes sur leur santé. Il n'est donc pas surprenant de constater que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à avoir essayé une diète ou un programme amaigrissant de type commercial². De leur côté, les hommes en surpoids ne sont pas toujours conscients des risques que leur surpoids peut avoir sur leur santé. De plus, peu d'entre eux consulte les services de santé actuellement offerts.

Soucieux de ces enjeux importants et fort de son expertise en matière de poids et d'image corporelle depuis près de 25 ans, ÉquiLibre mène depuis le mois de mai 2012, grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, le projet intitulé « L'importance du facteur genre dans la saine gestion du poids ».

1.2 Objectifs du projet

L'objectif général du projet est d'améliorer l'intervention en saine gestion du poids auprès des hommes et des femmes en tenant compte du genre.

Les sous-objectifs du projet sont :

- 1) de mieux comprendre ce qui caractérise et différencie les femmes et les hommes en ce qui a trait à la gestion du poids par l'entremise d'un sondage mené auprès de la population québécoise;
- 2) d'apporter les ajustements aux programmes de saine gestion du poids pour les hommes et pour les femmes à la lumière des résultats de ce sondage et des résultats des expérimentations antérieures des programmes;
- 3) d'expérimenter les deux programmes dans deux milieux de travail de régions différentes du Québec;
- 4) de développer une formation à l'intention des professionnels de la santé et des services sociaux sur l'approche différenciée selon les genres en saine gestion du poids.

¹IPSOS REID (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.

²CAMIRAND, Hélène et autres (2010). L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois, Québec, Institut de la statistique du Québec, 205 p.

Par ce projet, ÉquiLibre désire offrir aux femmes une alternative saine à la multitude de produits, services et régimes amaigrissants les ciblant sur le marché et dans les milieux de travail, et ayant un haut potentiel de dangerosité pour leur santé. De plus, les hommes seront aussi desservis par un programme répondant à leurs besoins, réduisant ainsi le fossé d'inégalité entre les sexes. Enfin, les professionnels de la santé seront outillés pour reconnaître et agir sur les inégalités en matière de poids qui touchent les femmes et les hommes.

1.3 Développement des programmes de saine gestion du poids en milieu de travail

Depuis 2008, ÉquiLibre travaille au développement de programmes de saine gestion du poids en milieu de travail adaptés au genre. L'organisme ÉquiLibre avait déjà une solide expertise en matière d'intervention en saine gestion du poids auprès des femmes et l'a mise à profit dans le développement du programme pour les femmes³. Le programme pour les hommes⁴ a été développé en collaboration avec des experts et des intervenants en santé des hommes afin de s'assurer que l'intervention tienne compte de leurs caractéristiques spécifiques.

Le sondage mené auprès de la population dans le cadre du présent projet a permis de confirmer les caractéristiques différenciées des hommes et des femmes, et d'adapter une dernière fois les programmes en conséquence.

Les deux programmes consistent en des rencontres de groupe de 50 minutes offertes le midi en milieu de travail. Voici en bref les différentes composantes des programmes :

- **Guide d'animation :** Document permettant à l'animateur de se préparer à animer la rencontre et de suivre pas à pas les informations à transmettre aux participants. On y propose des façons de formuler les concepts à aborder, aidant ainsi l'animateur à bien s'approprier la matière.
- **Fiches d'animation :** Aide-mémoire pour l'animateur résumant les principaux points à aborder à chaque rencontre. Cet outil a été développé après l'expérimentation suite à une recommandation des animateurs.
- **Présentation PowerPoint :** Soutien visuel à l'animation qui contient les principales informations transmises. Initialement, il y avait un PowerPoint pour le programme destiné aux femmes seulement, mais ÉquiLibre en a développé un pour les hommes également suite à l'expérimentation du programme.
- **Cahier du participant :** Document remis aux participants au début de chaque rencontre qui contient le résumé des rencontres, des informations complémentaires

³ Le développement initial du programme pour les femmes a été financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

⁴ Le développement et les expérimentations antérieures du programme pour les hommes ont été financés par l'Agence de la santé publique du Canada.

- ainsi que des activités à faire à la maison. Les participants peuvent y prendre des notes et le conserver à la fin du programme.
- **Espace Web⁵** : Plate-forme virtuelle permettant aux participants d'avoir accès à des vidéos et de la documentation complémentaire et ainsi poursuivre leur cheminement entre les rencontres.
 - **Défis et bonis (pour les hommes seulement)** : Activités à faire entre les rencontres permettant aux participants d'expérimenter de nouveaux comportements ou d'en apprendre plus sur un sujet, tout en accumulant des points. Ils peuvent ainsi mettre à profit leur esprit de compétition et de collaboration. À la fin du parcours, les participants ayant accumulé le plus de points seront déclarés grands gagnants.

Malgré les caractéristiques communes présentées ci-dessus, le contenu et les moyens pédagogiques des deux programmes ont été adaptés au genre. Le programme destiné aux hommes s'intitule *Le Rallye* et fait référence au monde automobile. Celui à l'intention des femmes s'intitule *Alizée* et fait référence au vent alizé qui, lorsque devenu alizée, rappelle la douceur et la féminité. Il reflète aussi mouvement, dynamisme et vitalité. De plus, afin de tenir compte de l'intérêt des femmes pour la thématique de la gestion du poids, et du fait que les hommes sont peu habitués à participer à ce type de programme, la longueur des deux programmes diffère : celui destiné aux hommes comporte cinq rencontres (une sixième rencontre a été ajoutée au programme final afin de tenir compte des résultats d'évaluation suite à l'expérimentation) alors que celui destiné aux femmes en contient huit. La façon de présenter l'information a également été adaptée; les hommes préférant être dans l'action et relever des défis, les femmes désirant davantage s'introspecter et échanger entre elles. Cette adaptation selon le genre a aussi été considérée dans le format des ressources offertes. En effet, un espace Web a été conçu et personnalisé en fonction du genre. Les hommes pouvaient s'y rendre pour compléter des défis chaque semaine et accumuler des points dans le cadre d'une compétition individuelle. Pour les femmes, des questions ouvertes étaient présentes sur l'espace Web afin qu'elles puissent échanger sur le sujet.

Le présent rapport concerne l'étape d'expérimentation et d'évaluation des programmes qui a eu lieu entre avril et juin 2013 dans deux milieux de travail, soit auprès des employés de CGI à Montréal et du CSSS de Sept-Îles sur la Côte-Nord. Après avoir introduit les questions d'évaluation et la méthodologie, les effets des programmes seront présentés suivis du bilan de la mise en œuvre. La discussion permettra ensuite de faire une interprétation des résultats relatifs aux effets et de présenter les modifications apportées aux programmes suite à leur expérimentation.

⁵ L'espace Web a été développé sur une plate-forme test pour l'expérimentation du programme afin de voir si les participants appréciaient l'ajout de cette nouvelle technologie. Comme l'espace Web a été apprécié par les participants, il sera importé sur une plate-forme d'ÉquiLibre à l'intention du grand public (monequilibre.ca). Ces travaux seront effectués au cours de l'été 2014 dans le cadre du projet de développement de monequilibre.ca. Le contenu y sera transféré et le visuel sera mis à jour afin d'être cohérent avec l'édition finale des deux programmes.

2. MÉTHODOLOGIE

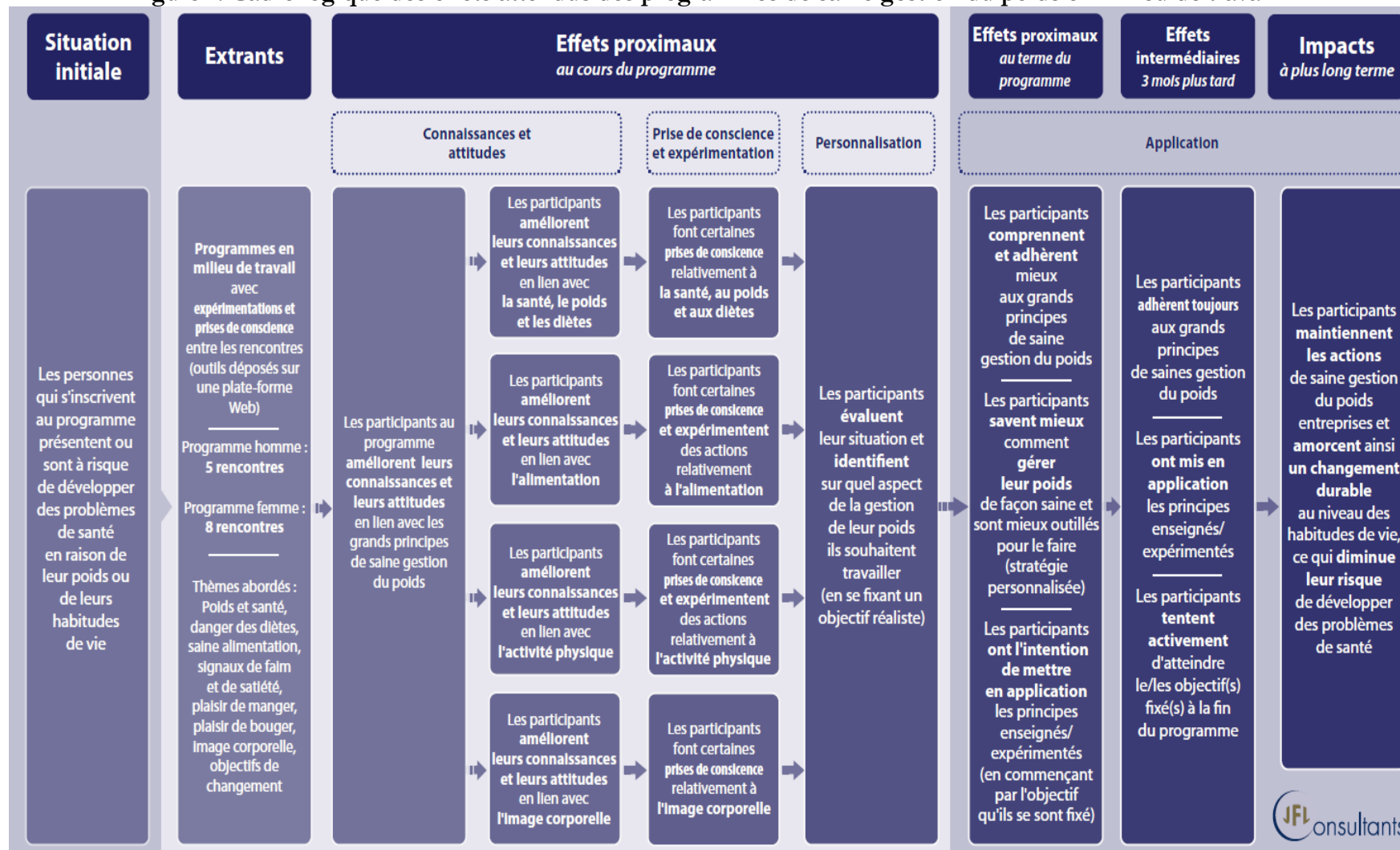
2.1 Cadre logique des programmes

ÉquiLibre a développé un cadre logique de ses programmes de saine gestion du poids en milieu de travail. Ce cadre présente les effets attendus au terme des programmes (effets proximaux), les effets intermédiaires (trois mois après les programmes) et à plus long terme (impacts). Dans le cadre de la présente expérimentation, ce sont les effets proximaux et intermédiaires qui ont été évalués.

Un seul cadre logique a été développé pour les deux programmes (*Le Rallye* et *Alizée*) puisque ceux-ci, bien qu'ils comportent certaines différences dans leur structure, ont les mêmes objectifs généraux et visent les mêmes résultats. De façon générale, les effets escomptés chez les participants au terme du programme ciblent une acquisition de connaissances, des prises de conscience concernant les habitudes de vie, une plus grande adhésion aux grands principes de saine gestion du poids et des changements d'attitudes en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Les programmes visent également à outiller les participants de manière à ce qu'ils se sentent plus aptes à gérer sainement leur poids et qu'ils aient davantage l'intention d'apporter des changements dans leurs habitudes de vie. Comme effets intermédiaires (soit trois mois après le programme), les attentes sont que les participants aient maintenu les effets observés au terme du programme et qu'ils aient mis en application les principes enseignés afin d'atteindre le ou les objectifs qu'ils se sont fixés.

Le cadre logique a guidé l'identification des questions d'évaluation servant à documenter les effets. La section suivante présente ces questions d'évaluation.

Figure 1. Cadre logique des effets attendus des programmes de saine gestion du poids en milieu de travail



JFL consultants

2.2 Questions d'évaluation

Évaluation des effets

Des questions sur les effets des programmes ont été identifiées en cohérence avec ce cadre logique.

Effets proximaux (immédiatement après le programme) :

- À la suite du programme, dans quelle mesure les participants :
 - améliorent leurs connaissances relativement aux quatre thèmes suivants : 1-santé/poids/diète, 2-alimentation, 3-activité physique, 4-image corporelle ?
 - améliorent leurs attitudes face à l'alimentation et à l'activité physique ?
 - font des prises de conscience et des expérimentations relativement aux quatre thèmes ?
 - sont en mesure d'évaluer leur situation et d'identifier les aspects sur lesquels ils souhaitent travailler ?
 - comprennent les grands principes de saine gestion du poids et y adhèrent ?
 - se sentent mieux outillés pour gérer leur poids de façon saine ?
 - ont l'intention de mettre en application les principes enseignés ?

Effets intermédiaires (trois mois après le programme) :

- Trois mois après le programme, dans quelle mesure :
 - les effets observés chez les participants sont maintenus ?
 - les participants mettent en application les principes enseignés ?

Évaluation de la satisfaction

ÉquiLibre a également évalué la satisfaction des participants et des milieux d'expérimentation des programmes. Les questions relatives à la satisfaction sont les suivantes :

- Est-ce que les programmes sont bien adaptés à la réalité des hommes et des femmes ?
- Est-ce que les participants ont apprécié les programmes et leurs différentes composantes ?
- Est-ce que les milieux sont satisfaits de l'expérimentation des programmes ?

Évaluation de la mise en œuvre

Finalement, la mise en œuvre des programmes a été documentée. Les questions relatives à la mise en œuvre sont :

- Recrutement :
 - Est-ce que les hommes et les femmes montrent des différences par rapport au recrutement ?
 - Est-ce que les hommes et les femmes montrent des différences par rapport à leur intérêt pour les programmes ?
- Profil :
 - Qui sont les participants aux programmes (ex. : profil socioéconomique, habitudes de vie, insatisfaction par rapport au poids, historique diététique, etc.) ?
- Participation :
 - Est-ce que les hommes et les femmes montrent des différences par rapport à leur participation aux activités proposées entre les rencontres ?
 - Est-ce que les hommes et les femmes montrent des différences par rapport à l'assiduité aux rencontres ?
 - Quelles sont les raisons d'absentéisme et d'abandon du programme pour certains ?
- Animation :
 - Comment s'est passée l'animation du programme ?
 - Est-ce que le matériel fourni est suffisant/adéquat pour animer de façon efficace ?
 - Le contenu des rencontres est-il adéquat ?
 - Les rencontres sont-elles trop chargées ?

2.3 Outils de collecte de données

Le plan d'évaluation proposé s'appuie sur une démarche Pré-Post sans groupe de contrôle avec un suivi dans les mois qui suivent la fin des programmes. Le devis s'articule autour de trois éléments : les effets sur les participants, la satisfaction des programmes et la mise en œuvre des programmes.

Les échantillons de volontaires suivants étaient à l'étude :

1. Participants aux programmes :
 - a. Hommes : deux groupes dans deux milieux (CGI : 11 inscrits et CSSS : 9 inscrits)
 - b. Femmes : trois groupes dans deux milieux (CGI : 11 inscrites, CSSS (mardi) : 15 inscrites et CSSS (jeudi) : 16 inscrites).
2. Animatrices :
 - a. Deux animatrices (une par milieu, nutritionnistes formées par ÉquiLibre).
3. Recruteurs :
 - a. Deux personnes ressources (une par milieu) responsables du recrutement.

Ainsi, l'évaluation portait sur la totalité des participants aux programmes⁶ ainsi que sur les deux animatrices des ateliers et les responsables du recrutement.

Trois moments de collecte de données étaient prévus au plan d'évaluation :

1. Collecte Pré en avril 2013 (temps 0) - avant la participation aux programmes
2. Collecte Post en juin 2013 (temps 1) - immédiatement après la participation aux programmes
3. Collecte de suivi Post 3 mois en septembre 2013 (temps 2) – trois mois après la fin des programmes

Les stratégies de collecte suivantes ont été utilisées :

1. Participants :
 - a. Questionnaire Pré (temps 0) : administration papier avant la première rencontre
 - b. Questionnaire Post (temps 1) : administration papier après la dernière rencontre
 - c. Groupes de discussion (temps 2) : avec les participants (tous les participants invités, chez CGI seulement)
 - d. Questionnaire de suivi (temps 2) : administration papier, remis aux participants par l'évaluateur lors du groupe de discussion (chez CGI) ou par un responsable du milieu (au CSSS)
2. Animatrices :
 - a. Journal de bord des animatrices
 - b. Entrevue téléphonique avec les animatrices
3. Responsables du recrutement
 - a. Entrevue téléphonique avec des responsables du recrutement

Le plan d'évaluation complet de l'expérimentation est présenté en en pièce jointe du rapport d'évaluation.

2.4 Analyses et limites méthodologiques

L'analyse des données d'implantation s'est faite de façon essentiellement descriptive et les données qualitatives provenant des questionnaires, des entrevues et des groupes de discussion, ont été codées et quantifiées dans certains cas.

⁶ Au total, 62 personnes se sont inscrites aux programmes. Toutefois, 5 d'entre elles ne se sont jamais présentées aux rencontres. Ainsi, le nombre de participants est plutôt de 57 personnes. Voir tableau 48 et 49 (page 54-55) pour plus de détails.

En ce qui concerne les données d'effets (questionnaires Pré, Post et Post 3 mois), un code a été attribué à chaque répondant lors de la remise du questionnaire Pré (t0) et les réponses du questionnaire Post (t1) ont été appariées à l'aide de ces codes. En ce qui concerne le groupe de discussion, un questionnaire Post 3 mois (t2) a été remis lors du groupe de discussion (reprises de certaines variables mesurées en Pré-Post), puis apparié aux autres données.

Comme l'échantillonnage des participants n'est ni probabiliste, ni randomisé et que, par conséquent, des analyses statistiques ne peuvent être effectuées, les analyses utilisées ont été descriptives et portent sur la différence de % entre les mesures Pré-Post-Post 3 mois.

3. RÉSULTATS

3.1 Évaluation des effets proximaux (Post programme)

Dans cette section, les effets sur les hommes et les femmes seront présentés selon une structure cohérente avec le cadre logique des résultats attendus des programmes (Figure 1).

1. Effets sur les connaissances
2. Effets sur les attitudes
3. Effets sur la prise de conscience
4. Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids
5. Effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids
6. Effets sur l'intention de changement

L'évaluation réalisée auprès des hommes et des femmes concernant les effets est identique, à l'exception de quelques questions en lien avec l'image corporelle qui, compte tenu des objectifs et du contenu respectif des programmes, ont été posées uniquement aux femmes⁷.

Ainsi, comme les données sont analysées selon les différences de % entre les mesures Pré, Post et Post 3 mois, des fourchettes de % ont dû être identifiées et associées à une amplitude d'effets. Puisqu'aucun comparable direct n'existait (projets précédents de l'organisme), l'échelle ci-dessous a été déterminée. Cette échelle permet d'anticiper l'ampleur des effets et de comparer les différentes variables, mais ne permet pas de poser des conclusions aussi fiables que l'auraient permis des analyses statistiques. Ainsi, selon le pourcentage de changement, l'effet a été quantifié de nul/faible, moyen ou important:

1. 0-2 % : effet nul ou faible
2. 2-9 % : effet modéré (en orange)
3. 10 % et plus : effet important (en rouge)

De plus, il a été décidé que seuls les effets « importants » allaient être considérés comme des effets concrets engendrés par les programmes. En effet, compte tenu des répercussions du

⁷ Voir les outils de collecte de données en pièce jointe du rapport d'évaluation.

faible nombre d'hommes inscrits et de l'attrition dans la complétion des questionnaires, il s'avère judicieux de miser sur les effets « importants » pour être davantage certains qu'il s'agit d'effets réels du programme.

Les données concernant les résultats proximaux (effets immédiatement après les programmes) seront présentées dans la prochaine section. Par la suite, une synthèse des effets s'étant maintenus trois mois après les programmes sera présentée à la section suivante.

3.1.1 Effets sur les connaissances

L'effet des programmes sur les connaissances des participants a été documenté de deux façons différentes. Premièrement, par l'entremise de questions de nature déclarative posées en Post seulement (ex. : le programme m'a permis d'en apprendre davantage sur ...) et deuxièmement, à l'aide de questions de connaissances posées en Pré et en Post (vrai ou faux).

3.1.1.a Chez les hommes

Les hommes ont été sondés en Post afin de savoir s'ils considèrent que le programme leur a permis d'en apprendre davantage sur différents aspects. Pour ce faire, les moyennes des niveaux d'accord envers certains énoncés ont été calculées (tableau 1).

Les répondants considèrent que **le programme leur a permis d'acquérir plusieurs connaissances en lien avec les effets des diètes, la saine alimentation et la pratique quotidienne d'activité physique.**

Tableau 1. Apprentissages déclarés par les hommes

Le programme m'a permis d'en apprendre davantage sur (n=11) :	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)
Les effets néfastes des diètes	4,4
Ce qui caractérise une saine alimentation	4,4
La pratique quotidienne d'activité physique	4,1

En plus des questions déclaratives visant à documenter l'acquisition déclarée de connaissances des participants, une évaluation plus objective a été effectuée (test de connaissances de type *vrai* ou *faux* comprenant trois questions) en Pré et en Post (tableau 2).

À cet effet, une augmentation moyenne de 11 % au score global est observée quant au test de connaissances proposé (tableau 2). Par exemple, les participants sont plus nombreux à savoir qu'à long terme, **les diètes ne sont pas un moyen efficace pour perdre du poids**. Ils sont également plus nombreux à savoir qu'**un exercice spécifique ne peut pas faire perdre de la graisse à un endroit précis**.

Tableau 2. Résultats au test de connaissances par les hommes

(n=16)	(% de répondants ayant eu la bonne réponse)		
	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
À long terme, les diètes sont un moyen efficace de perdre du poids (bonne réponse=faux)	81 %	100 %	19 %
Pour maigrir, il faut se priver de manger ce que l'on aime (bonne réponse=faux)	100 %	94 %	-6 %
Le fait de faire certains exercices spécifiques peut faire perdre de la graisse à des endroits précis (bonne réponse=faux)	50 %	75 %	25 %
Moyenne au test de connaissances	77 %	90 %	11 %

3.1.1.b Chez les femmes

L'acquisition des connaissances des femmes a été documentée de la même façon que pour les hommes, soit à l'aide de questions déclaratives posées en Post et aussi d'un test de connaissances comportant des questions spécifiques de type *vrai* ou *faux*.

Le tableau suivant montre des **niveaux déclarés d'acquisition de connaissances élevés chez les participantes, et ce, pour chacun des quatre grands thèmes** abordés dans le programme (poids/diète; alimentation; activité physique et image corporelle).

Tableau 3. Apprentissages déclarés par les femmes

Le programme m'a permis d'en apprendre davantage sur (n=36) :	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)
Les effets néfastes des diètes	3,8
Ce qui caractérise une saine alimentation	4
La pratique quotidienne d'activité physique	3,8
Ce qui influence le développement d'une image corporelle positive	4,1

L'acquisition de connaissances évaluées par le biais du test de connaissances montre également une acquisition de connaissances chez les participantes. En effet, **la moyenne globale au test de connaissances a augmenté de 15 % entre le Pré et le Post** (tableau 4). La connaissance s'étant la plus améliorée et qui influence considérablement l'augmentation de la note globale au test de connaissances est celle qui dément la croyance populaire selon laquelle le fait de **faire certains exercices spécifiques peut faire perdre de la graisse à des endroits précis**.

Tableau 4. Résultats au test de connaissances par les femmes

(n=36)	(% de répondants ayant eu la bonne réponse)		
	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
À long terme, les diètes sont un moyen efficace de perdre du poids (bonne réponse=faux)	89 %	100 %	11 %
Pour maigrir, il faut se priver de manger ce que l'on aime (bonne réponse=faux)	95 %	100 %	5 %
Le fait de faire certains exercices spécifiques peut faire perdre de la graisse à des endroits précis (bonne réponse=faux)	43 %	92 %	49 %
Le fait de se sentir bien dans sa tête et dans son corps est un élément indispensable pour gérer sainement son poids (bonne réponse=vrai)	100 %	97 %	-3 %
Moyenne au test de connaissances	82 %	97 %	15 %

3.1.1.c Synthèse et interprétation des effets sur les connaissances

Le programme semble avoir eu un effet positif sur les connaissances des hommes et des femmes en ce qui a trait aux effets néfastes des diètes, à la saine alimentation, à la pratique d'activité physique et aux facteurs qui influencent le développement d'une image corporelle positive (chez les femmes seulement puisque cet aspect n'était pas abordé chez les hommes).

La connaissance qui s'est le plus améliorée chez les hommes, et encore plus chez les femmes, est qu'il est impossible de perdre de la graisse à un endroit précis en faisant certains exercices spécifiques.

3.1.2 Effets sur les attitudes

Les effets proximaux des programmes sur les attitudes des participants relativement à l'alimentation et à l'activité physique ont été évalués à l'aide de questions en Pré et en Post.

3.1.2.a Chez les hommes

Le programme *Le Rallye* ne semble pas avoir eu d'effet important sur les attitudes des hommes en lien avec l'acte de manger ou la pratique d'activité physique. En effet, les attitudes de plaisir, de culpabilité et d'obligation n'ont pas été modifiées de façon importante (plus de 10% de différence) à la suite du programme. Néanmoins, il est intéressant de constater que :

- les participants ressentaient déjà beaucoup de plaisir à manger avant le programme et ce sentiment s'est maintenu à la suite du programme;
- les participants ressentaient déjà un niveau relativement faible de culpabilité et d'obligation en lien avec l'acte de manger avant le début du programme;

- à la suite du programme, les hommes tendent à évoquer davantage le plaisir et l'atteinte des recommandations comme raison pour faire de l'activité physique.

Tableau 5. Attitudes relatives à l'alimentation chez les hommes

En général, quand je mange... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
J'en retire du plaisir	4,1	4,2	2 %
Je me sens coupable	1,6	1,9	6 %
Je le fais par obligation	1,9	2,0	2 %
Je le fais pour perdre du poids	1,7	1,5	-4 %

Tableau 6. Attitudes relatives à l'activité physique chez les hommes

En général, quand je fais de l'activité physique... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
Je le fais pour atteindre les recommandations	2,3	2,7	8 %
Je le fais pour le plaisir	3,3	3,7	8 %
Je le fais pour perdre du poids	3	3,1	2 %
Je le fais pour prendre du muscle	2,4	2,6	4 %

3.1.2.b Chez les femmes

Chez les femmes, **un effet important du programme *Alizée* est observé quant au plaisir de faire de l'activité physique.** En effet, à la suite du programme, les participants évoquent davantage le plaisir comme raison de faire de l'activité physique. Bien qu'aucun autre effet important du programme ne soit observé relativement aux attitudes des femmes en lien avec l'acte de manger et la pratique d'activité physique, quelques éléments sont tout de même intéressants à souligner :

- les participantes ressentaient déjà beaucoup de plaisir à manger avant le programme et ce sentiment s'est maintenu à la suite du programme;
- les participantes ressentaient déjà un niveau relativement faible de culpabilité et d'obligation en lien avec l'acte de manger avant le début du programme, ce qui s'est relativement maintenu après également;
- à la suite du programme, les femmes évoquent davantage le plaisir comme raison pour faire de l'activité physique;
- à la suite du programme, les femmes tendent à évoquer davantage l'atteinte des recommandations comme raison pour faire de l'activité physique.

Tableau 7. Attitudes relatives à l'alimentation chez les femmes

En général, quand je mange... (n=36)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
J'en retire du plaisir	4,1	4,1	0 %
Je me sens coupable	2,1	2,2	4 %
Je le fais par obligation	1,7	1,5	-4 %
Je le fais pour perdre du poids	1,8	1,8	0 %

Tableau 8. Attitudes relatives à l'activité physique chez les femmes

En général, quand je fais de l'activité physique... (n=36)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
Je le fais pour atteindre les recommandations	2,4	2,8	8 %
Je le fais pour le plaisir	3,2	3,7	10 %
Je le fais pour perdre du poids	3,3	3,1	-4 %
Je le fais pour prendre du muscle	2,4	2,4	0 %

3.1.2.c Synthèse et interprétation des effets sur les attitudes

Le programme n'a pas semblé influencer les attitudes des hommes au sujet de l'alimentation ou de l'activité physique. Ceci peut s'expliquer par le fait que les hommes ont généralement des attitudes positives par rapport à l'alimentation (éprouvent généralement du plaisir à manger, se sentent moins coupables, etc.)⁸ et par rapport à la pratique d'activité physique (les hommes ont généralement plus de plaisir à bouger que les femmes)⁹.

Chez les femmes, on observe qu'à la fin du programme, elles déclarent davantage faire de l'activité physique pour le plaisir. Cet effet est intéressant et cohérent avec les objectifs du programme puisque la rencontre sur l'activité physique portait principalement sur le plaisir de bouger. En effet, les femmes ont souvent tendance à bouger dans le but de perdre du poids et apprécient généralement moins le sport que les hommes^{10,11}.

Il est toutefois étonnant que les femmes aient présenté des attitudes aussi positives face à l'alimentation et à la pratique d'activité physique en début de programme. En effet, le profil des participantes inscrites au programme (surplus de poids, antécédents de diètes, satisfaction relativement faible à l'égard du poids et de l'apparence) laisse croire que leur relation avec leur corps, la nourriture et la pratique d'activité physique n'est pas aussi positive qu'elles l'ont déclaré. De plus, de nombreuses études démontrent que les femmes sont

⁸ Keifer I, Rathmanner T and Kunze Michael. *Eating and dieting differences in men and women*. The Journal of Men's Health & Gender, volume 2, no 2. pp. 194 -201, 2005

⁹ Allender S., Cowburn G., Foster C. *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies*. Health Education Research. 2006. Vol. 21, no. 6. p826

¹⁰ Davis C, Cowles M. *Body-Image and Exercise - A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and Women*. Sex roles 1991;25:33-44.

¹¹ Grogan S. *Body image: Focus groups with boys and men. Men and Masculinities*. Journal of Health Psychology 2006

généralement préoccupées par leur poids, éprouvent de la culpabilité à manger, contrôlent leur alimentation, s'entraînent dans le but de perdre du poids, etc^{12,13,14,15}. Ainsi, il est envisageable que les données déclarées par les participantes aient été influencées par un biais de désirabilité sociale. En effet, le programme de saine gestion du poids vise l'amélioration des habitudes de vie et mise sur le développement du plaisir de bouger et de manger sainement, ce qui a pu influencer les réponses des participantes qui connaissaient déjà les orientations du programme.

3.1.3 Effets sur la prise de conscience

Les participants ont été sondés en Post quant aux prises de conscience engendrées par le programme relativement à certaines de leurs habitudes de vie.

3.1.3.a Chez les hommes

Les participants ont globalement déclaré **que le programme leur avait fait prendre conscience des aspects positifs et de ceux à améliorer concernant leurs habitudes alimentaires et leur pratique d'activité physique.**

Tableau 9. Prises de conscience faites par les hommes

Le programme m'a fait prendre conscience (n=11) :	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)
Des aspects positifs de mes habitudes alimentaires ainsi que de ceux à améliorer.	4,1
Des aspects positifs de ma pratique d'activité physique ainsi que de ceux à améliorer.	3,9

3.1.3.b Chez les femmes

Les participantes sont d'avis que le programme a provoqué chez elles **d'importantes prises de conscience relativement aux aspects positifs et négatifs de leur alimentation, de leur pratique d'activité physique et de leur relation avec leur corps et la nourriture.**

¹² Sondage *Les femmes et la gestion du poids*, Les Producteurs laitiers du Canada, Ipsos Reid, 2008.

¹³ Sondage *Poids, image corporelle et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes*, ÉquiLibre, SOM, 2013.

¹⁴ Davis C, Cowles M. *Body-Image and Exercise - A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and Women*. Sex roles 1991;25:33-44.

¹⁵ Presnell K., Pells J., Stout A., Musante G. *Sex differences in the relation of weight loss self-efficacy, binge eating and depressive symptoms to weight loss success in a residential obesity treatment program*. Eating Behaviors. 2008. Vol 9, p. 170-180.

Tableau 10. Prises de conscience faites par les femmes

Le programme m'a fait prendre conscience (n=11) :	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)
Des aspects positifs de mes habitudes alimentaires ainsi que ceux à améliorer.	4,5
Des aspects positifs de ma pratique d'activité physique ainsi que ceux à améliorer.	4,2
Des aspects positifs dans la relation avec mon corps et avec la nourriture, ainsi que ceux à améliorer.	4,3

3.1.3.c Synthèse et interprétation des effets sur la prise de conscience

Le programme semble avoir eu un effet similaire chez les hommes et les femmes en ce qui concerne la prise de conscience. Le programme leur a fait prendre conscience :

- Des aspects positifs et à améliorer au niveau de leurs habitudes alimentaires
- Des aspects positifs et à améliorer au niveau de leur pratique d'activité physique
- Des aspects positifs et à améliorer au niveau de la relation avec le corps et la nourriture (chez les femmes seulement)

3.1.4 Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids

Pour évaluer l'adhésion des participants à quatre grands principes de saine gestion du poids, des questions ont été posées en Pré et en Post. Ceci a permis de voir si leur niveau d'accord avec certains énoncés en lien avec les principes avait évolué à la suite du programme.

3.1.4.a Chez les hommes

À la suite du programme, les constats suivants peuvent être soulevés quant à l'adhésion aux grands principes de saine gestion du poids par les participants :

- Un effet positif important a été observé chez les participants qui **sont davantage en accord avec le principe de faire de l'activité physique pour le plaisir**;
- Aussi, bien qu'il ne s'agisse pas d'un effet important, les participants tendent tout de même à adhérer davantage à l'idée selon laquelle il est possible de se fier à ses signaux de faim et de satiété pour guider son alimentation;
- Par ailleurs, l'adhésion aux deux autres grands principes ne semble pas avoir été modifiée à la suite du programme puisque les hommes adhéraient déjà au principe « en adoptant de saines habitudes de vie, il est possible d'améliorer sa santé peu importe le poids » ainsi qu'au principe « il n'est pas nécessaire d'être musclé pour être attirant ».

Tableau 11. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les hommes

Je crois ... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
Qu'en adoptant de saines habitudes de vie, je peux améliorer ma santé, même si je ne perds pas de poids	4,2	4	-4 %
Que la principale raison pour laquelle je fais de l'activité physique doit être le plaisir	3,3	4,1	16 %
Que je peux me fier aux signaux de faim et de satiété que m'envoie mon corps pour déterminer la quantité d'aliments à manger	3,7	4,1	8 %
Que pour être attirant, il faut que je sois musclé	1,8	1,8	0 %

3.1.4.b Chez les femmes

Le portrait global de l'adhésion aux grands principes de saine gestion du poids par les femmes à la suite du programme est **similaire à certains égards à celui des hommes, mais est encore plus positif** :

- Des **effets positifs importants** sont observés pour deux des grands principes, soit celui en lien avec **l'écoute des signaux de faim et de satiété** et celui concernant le **plaisir comme raison principale pour faire de l'activité physique**;
- De plus, les participantes tendent à adhérer davantage au principe qui concerne l'amélioration de la santé, sans passer par la perte de poids;
- Par ailleurs, il est intéressant de constater que les femmes adhéraient déjà au principe qu'il n'est pas nécessaire de correspondre au modèle de beauté véhiculé dans notre société pour être belle. L'adhésion à ce principe s'est maintenue dans le temps.

Tableau 12. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les femmes

Je crois... (n=36)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
Qu'en adoptant de saines habitudes de vie, je peux améliorer ma santé, même si je ne perds pas de poids	4,2	4,6	8 %
Que je peux me fier aux signaux de faim et de satiété que m'envoie mon corps pour déterminer la quantité d'aliments à manger	3,1	4,1	20 %
Que la principale raison pour laquelle je fais de l'activité physique doit être le plaisir	3,8	4,3	10 %
Que, pour être belle, il faut que je corresponde aux modèles de beauté véhiculés dans notre société	1,7	1,4	-6 %

3.1.4.c Synthèse et interprétation des effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids

De façon générale, les programmes ont engendré des effets positifs importants sur l'adhésion des participants à certains des grands principes de saine gestion du poids.

Chez les hommes, une augmentation de l'adhésion au principe « La principale raison pour laquelle je fais de l'activité physique doit être le plaisir » a été observée. En effet, les hommes sont généralement déjà enclins à faire du sport pour le plaisir, mais cette notion est renforcée dans le programme, ce qui contribue probablement à augmenter l'adhésion à la suite du programme.

Pour les femmes, une augmentation importante de l'adhésion au principe « Je peux me fier aux signaux de faim et de satiété que m'envoie mon corps pour déterminer la quantité d'aliments à manger » a été observée. Cet effet est très intéressant et est cohérent avec les objectifs du programme. En effet, les femmes ont généralement tendance à suivre des principes rationnels issus de leur historique de diètes pour guider leur prise alimentaire.

Toujours chez les femmes, une augmentation de l'adhésion au principe « La principale raison pour laquelle je fais de l'activité physique doit être le plaisir » a été observée. Un effet sur cet aspect avait également été observé au niveau des attitudes. La rencontre portant sur le plaisir de bouger semble avoir été profitable pour améliorer le rapport des femmes avec l'activité physique.

Aucun effet n'est observé quant à l'adhésion au principe qu'il faut être musclé/mince pour être attirant puisque les hommes et les femmes n'y adhéraient déjà pas en début de programme. Ils continuent de croire, à la fin du programme, qu'il n'est pas nécessaire de correspondre au modèle unique de beauté pour être attirant.

3.1.5 Effet sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids

Le sentiment d'être adéquatement outillé pour gérer son poids a été évalué auprès des participants de deux façons différentes. D'une part, des questions déclaratives ont été posées aux participants en Post (ex. : le programme m'a permis de savoir comment...). D'autre part, un questionnaire concernant l'auto-efficacité en lien avec différents aspects de leurs habitudes de vie leur a été distribué en Pré et en Post.

3.1.5.a Chez les hommes

Pour les hommes, les questions de nature déclarative (posées en Post seulement) n'ont malheureusement pas pu être analysées en raison du nombre trop élevé de non-réponses. Les hommes ont toutefois répondu tel que prévu aux questions concernant l'auto-efficacité en Pré et en Post.

À cet effet, **plusieurs effets positifs importants** sont observés à la suite du programme concernant l'auto-efficacité des hommes en lien avec l'alimentation :

- Les participants se sentent davantage capables de **manger en écoutant leurs signaux de faim** dans différentes situations (lorsqu'ils vivent une émotion négative ou en identifiant ce qu'ils ont le goût de manger);
- Les participants se sentent également davantage capables **d'écouter leurs signaux de satiété** dans différentes situations (en laissant de la nourriture quand ils se sentent rassasiés ou en présence d'une abondance de nourriture).

Par ailleurs, il est intéressant de constater qu'à la suite du programme, les participants tendent à être davantage capables de trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant les empêcher de manger sainement.

Tableau 13. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les hommes

Je me sens capable... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
De manger équilibré	3,3	3,5	4 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de manger sainement	2,9	3,3	8 %
Je me sens capable de manger en écoutant ma faim... (n=16)	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
Lorsque je suis contrarié, fâché ou déçu	2,7	3,3	12 %
En identifiant ce que j'ai le goût de manger avant de préparer le repas ou de commander	2,9	3,4	10 %
Je me sens capable de ne pas trop manger... (n=16)	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
En laissant de la nourriture dans mon assiette lorsque je me sens rassasié	2,3	3,3	20 %
En présence d'une abondance de nourriture en prenant le temps de déguster et de manger lentement les aliments	2,3	3,3	20 %

Le sentiment d'auto-efficacité des hommes en regard de l'activité physique a également été documenté et un **effet positif important est observé en ce qui a trait à la capacité de trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant les empêcher de faire régulièrement de l'activité physique.**

Tableau 14. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les hommes

Je me sens capable... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
De trouver les moyens pour faire un peu plus d'activité physique dans mes activités quotidiennes	3,3	3,6	6 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de faire régulièrement de l'activité physique	2,9	3,5	12 %
De trouver les moyens pour avoir du plaisir à faire de l'activité physique	3,4	3,6	4 %

3.1.5.b Chez les femmes

Les effets du programme *Alizée* sur l'auto-efficacité des femmes en lien avec l'alimentation concernent l'équilibre alimentaire. En effet, le sentiment d'être capable de **manger de façon équilibrée s'est amélioré de façon importante** pour les femmes entre le début et la fin du programme.

Tableau 15. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les femmes

Je me sens capable... (n=36)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
De manger équilibré	3,6	4,2	12 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de manger sainement	3,8	3,8	0 %
Je me sens capable de manger en écoutant ma faim... (n=36)	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
Lorsque je suis contrariée, fâchée ou déçue	3,1	3,4	6 %
En identifiant ce que j'ai le goût de manger avant de préparer le repas ou de commander	3,4	3,6	4 %
Je me sens capable de ne pas trop manger... (n=36)	Pré	Post	Différence Pré-Post (%)
En laissant de la nourriture dans mon assiette lorsque je me sens rassasiée	2,5	2,6	2 %
En présence d'une abondance de nourriture en prenant le temps de déguster et de manger lentement les aliments	3,4	3,6	4 %

Au niveau de l'activité physique, le programme ne semble pas avoir eu d'effet important sur le sentiment d'auto-efficacité des femmes. Des effets importants en lien avec l'activité physique sont toutefois apparus trois mois après la fin du programme (voir la section 3.2 Évaluation des effets intermédiaires, page 36).

Tableau 16. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les femmes

Je me sens capable... (n=16)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
De trouver les moyens pour faire un peu plus d'activité physique dans mes activités quotidiennes	3,2	3,5	6 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de faire régulièrement de l'activité physique	3,1	3	-2 %
De trouver les moyens pour avoir du plaisir à faire de l'activité physique	3,5	3,7	4 %

Les femmes, contrairement aux hommes, ont été questionnées quant à leur sentiment d'auto-efficacité en lien avec l'image corporelle. Il est intéressant de constater qu'à la suite du programme, celles-ci **tendent moins à ne voir que leurs défauts en se regardant dans le miroir**.

Tableau 17. Auto-efficacité en lien avec l'image corporelle chez les femmes

(n=36)	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)		Différence Pré-Post (%)
	Pré	Post	
En général, quand je me regarde dans le miroir, je ne vois que mes défauts	3,1	2,7	-8 %

L'impression des participantes quant à la contribution du programme sur leur sentiment d'être mieux outillées a également été documentée en Post à l'aide de questions déclaratives. Ainsi, bien que le questionnaire d'auto-efficacité en Pré et en Post n'ait fait ressortir que peu d'effets positifs importants, les questions déclaratives permettent de constater que les femmes considèrent **que le programme leur a permis d'en savoir davantage sur la façon de gérer leur poids, d'améliorer leurs habitudes alimentaires, d'être mieux dans leur tête et leur corps** et, dans une moindre mesure, d'intégrer davantage d'activité physique dans leur quotidien.

Tableau 18. Sentiment d'être outillé déclaré par les femmes

Le programme m'a permis de savoir (n=30) :	Moyenne sur 5 (1=pas du tout; 5=tout à fait)
Comment gérer mon poids sainement sans suivre une diète	4,3
Quoi faire pour améliorer mes habitudes alimentaires	4,2
Quoi faire pour intégrer davantage d'activité physique dans mon quotidien	3,8
Quoi faire pour être mieux dans ma tête et dans mon corps	4,1

3.1.5.c Synthèse et interprétation des effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids

De façon générale, il est possible de conclure que les programmes semblent avoir contribué à ce que les participants se sentent mieux outillés pour gérer leur poids.

Chez les hommes, un effet important est observé au niveau de la capacité à respecter leurs signaux de faim et de satiété. En effet, la littérature soutient que les hommes ont habituellement de la difficulté à reprendre contact avec leurs signaux¹⁶. Toutefois, ils sont moins sensibilisés à ce concept. Ainsi, l'expérimentation de l'écoute des signaux lors du programme leur redonne le pouvoir sur leur prise alimentaire et est susceptible de les aider à gérer plus sainement leur poids.

De plus, un effet intéressant est observé quant à la capacité des hommes à surmonter les obstacles à la pratique d'activité physique. Bien que les hommes aiment généralement le sport, ils n'étaient peut-être pas conscients de certains obstacles à la pratique d'activité physique avant de suivre le programme. En effet, la rencontre sur l'activité physique permet aux hommes d'identifier les barrières à leur pratique d'activité physique et de trouver des façons de contourner ces obstacles.

Chez les femmes, on observe une augmentation importante du sentiment d'être outillé pour manger de façon équilibrée. Ces effets sont cohérents avec les objectifs du programme. En effet, la question de l'équilibre alimentaire, de la conciliation des principes de la saine alimentation et du plaisir de manger ainsi que l'arrêt des comportements restrictifs ont été amplement abordés dans le programme. En comprenant mieux comment concilier saine alimentation et plaisir de manger, il n'est pas étonnant que les femmes se sentent plus outillées pour manger de façon équilibrée.

3.1.6 Effets sur les intentions de changement

Comme dernier aspect de l'évaluation des effets, les participants ont été questionnés de différentes façons sur leur intention de mettre en application certains des apprentissages découlant des programmes. Pour ce faire, le fait de se fixer un objectif dans le cadre des programmes de même que l'évolution des stades de changement de comportement (Prochaska) ont été utilisés pour documenter les intentions de changement des participants.

3.1.6.a Chez les hommes

La première composante de l'intention de changement porte sur l'identification d'un objectif de changement dans le cadre du programme. Les participants ont été questionnés à cet effet et **81 % (13/16) des participants déclarent avoir identifié un objectif à atteindre**. Le tableau suivant illustre la nature des objectifs fixés par les hommes.

¹⁶ Drapeau V, Provencher V, Lemieux S, Despres JP, Bouchard C, Tremblay A. Do 6-y changes in eating behaviors predict changes in body weight? Results from the Quebec Family Study. Int J Obes Relat Metab Disord 2003; 27:808-14.

Tableau 19. Objectifs fixés par les hommes dans le cadre du programme

Catégorie	Exemples	Nb de participantes ayant mentionné cet élément
Acquérir des connaissances	Améliorer mes connaissances en alimentation	1
Modifier son alimentation	Manger plus sainement Augmenter consommation de légumes Manger moins	5
Écouter ses signaux de faim et de satiété	Manger quand on a faim Respecter ses besoins	2
Modifier ses habitudes relatives à l'activité physique	Faire plus de sport de façon régulière	2
Prendre soin de sa santé	Être en santé	2

Par ailleurs, les hommes ont été questionnés en Post quant à leur intention d'appliquer dans le futur les concepts appris grâce au programme et **une forte majorité (81 %; 13/16) affirme avoir l'intention de le faire dans leur quotidien.**

Les stades de changement de comportement de Prochaska ont également été évalués en Pré et en Post relativement à la saine alimentation et à l'activité physique, de manière à avoir une idée d'où en sont les participants dans leurs intentions de changement.

Pour faciliter les analyses et la présentation des données, les stades « maintien » et « action » ont été regroupés ensemble puisqu'ils dénotent un stade plus élevé dans l'intention de changement. Dans le même ordre d'idée, les stades « préparation », « précontemplation » et « contemplation » ont également été regroupés.

Les données en lien avec les stades de Prochaska (figure 2 et tableau 20) permettent de constater que :

- Environ **le tiers des participants ont avancé dans leur intention d'améliorer leurs habitudes alimentaires** et une proportion similaire est restée stable et a diminué;
- De façon générale, davantage de participants (quatre de plus) se trouvaient en stade d'action ou de maintien à la fin du programme concernant l'alimentation;
- La **majorité des répondants sont restés stables dans leur stade de changement de comportement en lien avec l'activité physique** et un quart des répondants auraient régressé.

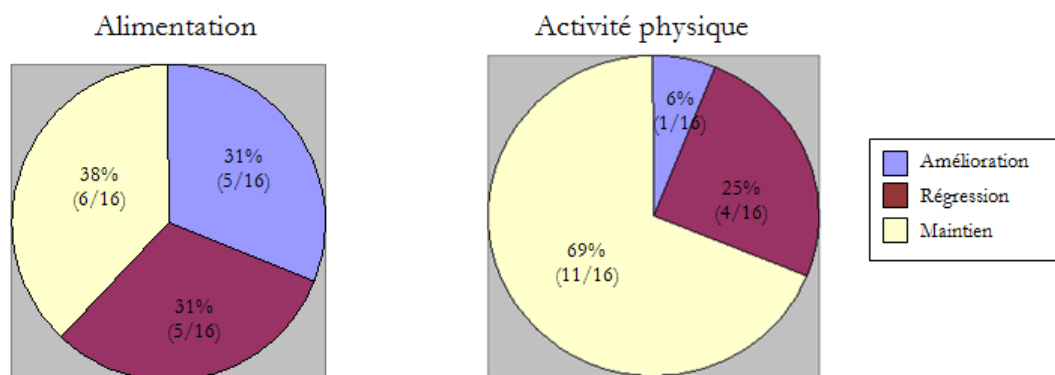


Figure 2. Évolution dans les stades de changement de comportement des hommes concernant l'alimentation et l'activité physique

Tableau 20. Stade de changement de comportement des hommes en lien avec l'alimentation et l'activité physique

Regroupement des stades de changement de comportement (n=16)	Nb de participants			
	Alimentation		Activité physique	
	Pré	Post	Pré	Post
Précontemplation/Contemplation/Préparation	8	4	7	9
Action/Maintien	8	12	9	7

3.1.6.b Chez les femmes

Chez les femmes, **83 % (30/36)** ont manifesté leur intention de changement en se fixant un objectif dans le cadre du programme. Ces objectifs sont surtout en lien avec la modification de l'alimentation et le changement de certaines attitudes (tableau 21).

Tableau 21. Objectifs fixés par les femmes dans le cadre du programme

Catégorie	Exemples	Nb de participantes ayant mentionné cet élément
Modifier son alimentation	Manger plus de légumes Écouter les signaux de satiété	7
Changer ses attitudes	Être bien dans sa peau Cesser de se culpabiliser	5
Modifier ses habitudes relatives à l'activité physique	Ajouter de l'activité physique Maintenir l'activité physique	4
Perdre du poids	Baisser son poids de 5 kg	2

Par ailleurs, la **totalité des femmes** mentionne avoir l'intention à la suite du programme d'appliquer des concepts appris dans leur quotidien en vue d'apporter des changements.

En ce qui concernant l'évolution dans les stades de changement de comportement, comme indicateur de l'intention de changement, il est possible de remarquer que :

- Environ **le tiers des femmes ont avancé dans les stades de changement de comportement en lien avec l'alimentation** entre le début et la fin du programme;
- De façon générale, davantage de participantes (neuf de plus) se trouvaient en stade d'action ou maintien à la fin du programme concernant l'alimentation;
- Le **quart des femmes ont avancé dans les stades de changement de comportement relativement à l'activité physique**, amenant cinq d'entre elles à évoluer vers le stade d'action ou de maintien.

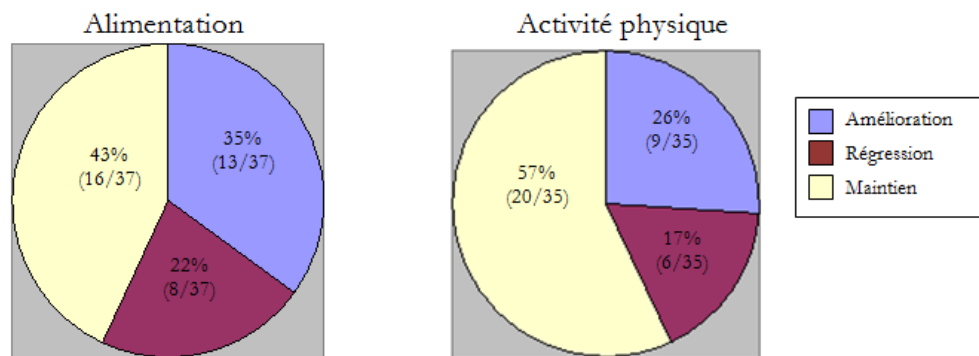


Figure 3. Évolution dans les stades de changement de comportement des femmes concernant l'alimentation et l'activité physique

Tableau 22. Stade de changement de comportement des femmes en lien avec l'alimentation et l'activité physique

Regroupement des stades de changement de comportement (n=16)	Nb de participants			
	Alimentation		Activité physique	
	Pré	Post	Pré	Post
Précontemplation/Contemplation/Préparation	24	15	20	15
Action/Maintien	13	22	15	20

3.1.6.c Synthèse et interprétation des effets sur les intentions de changement

De façon générale, les programmes semblent avoir eu un effet bénéfique pour certains participants relativement à l'intention de changement.

À cet effet, 80 % des hommes déclarent avoir l'intention de mettre en application dans leur quotidien des concepts appris grâce au programme. De plus, en se basant sur les stades de changement de comportement de Prochaska, environ le tiers a évolué positivement dans les étapes de changement associé à l'alimentation, faisant en sorte que davantage de participants se trouvaient en stade d'action ou de maintien à la fin du programme. En ce qui concerne l'activité physique, 6 % (n=1) des participants ont connu une évolution dans les stades de

changement.

Du côté des femmes, la totalité d'entre elles a manifesté leur intention de mettre en application dans leur quotidien les concepts appris dans le cadre du programme. Concernant l'évolution dans les stades de changement de comportement de Prochaska, environ le tiers des participantes a connu une amélioration en ce qui concerne l'alimentation et le quart en ce qui a trait à l'activité physique, faisant ainsi augmenter le nombre de participantes en stade d'action ou de maintien à la fin du programme concernant ces habitudes de vie.

Ces résultats sont cohérents avec les données observées dans la littérature. En effet, les hommes sont généralement plus actifs physiquement que les femmes¹⁷. C'est d'ailleurs par la pratique d'activité physique qu'ils contrôlent le plus souvent leur poids plutôt qu'en contrôlant leur alimentation¹⁸. Les femmes quant à elles sont généralement plus au courant des principes d'une saine alimentation¹⁹ et ont une attitude plus négative par rapport à la pratique d'activité physique^{20,21}. Ainsi, il n'est pas étonnant que les hommes aient davantage évolué dans les stades de changement relatifs à l'alimentation. Ceci se reflète également dans les objectifs que les hommes se sont fixés qui sont davantage en lien avec l'alimentation, l'écoute des signaux, etc. Pour les participantes, on observe une progression relativement similaire aux hommes au niveau de l'alimentation. Pour les femmes qui sont habituellement aux prises avec le contrôle externe des diètes, la notion de signaux de faim et de satiété abordée dans le programme a probablement contribué à les faire cheminer vers un stade d'action ou de maintien. Il est intéressant de constater que la progression observée chez les femmes relativement à l'activité physique est supérieure à celle des hommes (26 % contre 6 %). Ce résultat est également cohérent avec les objectifs du programme. En effet, sachant que les femmes associent généralement la pratique d'activité physique avec l'obligation²² et le souhait de maigrir²³, le programme a beaucoup travaillé à retrouver le plaisir de bouger afin d'inciter les femmes à passer à l'action.

En outre, les résultats de régression ne doivent pas nécessairement être interprétés négativement. En effet, il est normal dans le processus de changement d'avoir certaines remises en question ou rechutes. Cela peut également permettre de mettre à profit les

¹⁷ Caban-Martinez A.J. et coll., *Leisure-time physical activity levels of the US workforce*. Preventive Medicine. 2007. Vol 44: 432-436.

¹⁸ Gaugh B. et coll., *Barriers to healthy eating amongst men: qualitative analysis*. Social Science and Medicine. 2006 Jan;62(2): 387-95.

¹⁹ K. Parmenter, J. Waller and J. Wardle. *Demographic variation in nutrition knowledge in England*. Health Education research - Theory & Practice. Vol. 15 no. 2 2000. Pages 163-174

²⁰ Lirgg C.D. *Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A Meta-Analysis of Recent Studies*. Journal of Sport & Exercise Psychology . Sep1991, Vol. 13 Issue 3, p294-310. 17p.

²¹ Koivula N. *Sport Participation: Differences in Motivation and Actual*. Journal of Sport Behavior . Sep99, Vol. 22 Issue 3, p360. 21p. 4 Charts.

²² Sondage *Poids, image corporelle et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes*, ÉquiLibre, SOM, 2013.

²³ Davis C, Cowles M. *Body-Image and Exercise - A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men and Women*. Sex roles 1991;25:33-44.

apprentissages transmis au cours du programme (capacité de surmonter les obstacles au changement) et de prioriser à nouveau les objectifs à atteindre. Par exemple, il est possible qu'un participant qui était dans le stade d'action au niveau de l'activité physique, mais qui était actif par obligation et non par plaisir, ait décidé à la fin du programme de remettre en question sa façon de faire et de réfléchir aux éléments qui faciliteraient le plaisir de bouger. Il est peut-être temporairement revenu au stade de précontemplation et décidera de bouger pour le plaisir lorsqu'il se remettra à l'action.

3.2 Évaluation des effets intermédiaires (Post 3 mois)

Les participants ont été sollicités trois mois après la fin des expérimentations pour remplir un questionnaire de suivi. Ce questionnaire visait à documenter la mise en application des apprentissages découlant du programme par les participants, mais surtout à reposer les questions en lien avec l'évaluation des effets afin de vérifier si certains semblent se maintenir dans le temps.

Il importe tout d'abord de mentionner que le taux de réponse à ce questionnaire de suivi Post 3 mois fût moins élevé que pour les autres questionnaires (tableau 23).

Tableau 23. Taux de réponse aux questionnaires d'évaluation

	Nombre de répondants	
	Hommes	Femmes
Pré (t0)	19	37
Post (t1)	16	36
Post 3 mois (t2)	11	30

Rappelons que pour l'évaluation des effets, deux types de questions ont été utilisés :
1- des questions posées en Pré et Post/Post 3 mois;
2- des questions de natures déclaratives posées seulement en Post/Post 3 mois (ex. : le programme m'a permis de...).

Ainsi, comme un nombre plutôt faible d'hommes ont retourné le questionnaire Post 3 mois et que la taille de l'échantillon diminuerait encore davantage en raison de l'appariement des répondants nécessaire pour l'analyse des questions posées en Pré/Post/Post 3 mois, seuls les résultats des questions déclaratives seront utilisés pour rendre compte du maintien de certains effets chez les hommes. Pour les femmes, le « n » étant jugé suffisamment élevé, les constats découlant de l'analyse des deux types de questions seront présentés.

Pour vérifier si les effets se maintiennent dans le temps, les analyses ont été effectuées de manière à comparer les différences de pourcentage Pré/Post aux différences de pourcentage Pré/Post 3 mois. Afin d'alléger la présentation des résultats, seules ces différences de pourcentages sont présentées dans les tableaux (et pas les valeurs absolues en Pré, Post et Post 3 mois).

3.2.1 Effet sur les connaissances

Hommes (tableau 24) :

- Trois mois après le programme, les participants considèrent toujours que celui-ci leur a permis d'en **apprendre davantage sur les effets néfastes des diètes, la saine alimentation et la pratique quotidienne d'activité physique.**

Femmes (tableaux 25 et 26) :

- Trois mois après le programme, les participantes considèrent toujours que celui-ci leur a permis d'en **apprendre davantage sur les effets néfastes des diètes, la saine alimentation, la pratique quotidienne d'activité physique et le développement d'une image corporelle positive**. Ce sentiment d'apprentissage à l'égard du danger des diètes est même plus fort trois mois après le programme qu'immédiatement après (tableau 25);
- D'après le test de connaissances complété en Pré, Post et Post 3 mois par les femmes, les apprentissages acquis pendant le programme sont généralement maintenus trois mois plus tard.

Tableau 24. Apprentissages déclarés par les hommes (Post 3 mois)

Le programme m'a permis d'en apprendre davantage (n=11) :	Moyenne sur 5 (5=tout à fait; 1=pas du tout)		Différence en %
	Post	Post 3 mois	
Sur les effets néfastes des diètes	4,4	4,5	2 %
Sur ce qui caractérise une saine alimentation	4,4	4,4	0 %
Sur la pratique quotidienne d'activité physique	4,1	4,4	6 %

Tableau 25. Apprentissages déclarés par les femmes (Post 3 mois)

Le programme m'a permis d'en apprendre davantage (n=30) :	Moyenne sur 5 (5=tout à fait; 1=pas du tout)		Différence en %
	Post	Post 3 mois	
Sur les effets néfastes des diètes	3,8	4,3	10 %
Sur ce qui caractérise une saine alimentation	4	4,4	8 %
Sur la pratique quotidienne d'activité physique	3,8	4,1	6 %
Sur ce qui influence le développement d'une image corporelle positive	4,1	4,4	6 %

Tableau 26. Résultats au test de connaissances par les femmes (Post 3 mois)

Énoncés	(% de répondants ayant eu la bonne réponse)	
	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
À long terme, les diètes sont un moyen efficace de perdre du poids (<i>bonne réponse=faux</i>)	+11 %	+7 %
Pour maigrir, il faut se priver de manger ce que l'on aime (<i>bonne réponse=faux</i>)	+5 %	0 %
Le fait de faire certains exercices spécifiques peut faire perdre de la graisse à des endroits précis (<i>bonne réponse=faux</i>)	+49 %	+30 %
Le fait de se sentir bien dans sa tête et dans son corps est un élément indispensable pour gérer sainement son poids (<i>bonne réponse=vrai</i>)	-3 %	-3 %
Moyenne au test de connaissances	+15 %	+14 %

3.2.2. Effets sur les attitudes

Hommes :

- Aucune question de nature déclarative n'a été posée concernant cet aspect, ce qui implique qu'il n'est pas possible de se prononcer sur le maintien des effets du programme sur les attitudes des hommes.

Femmes (tableaux 27 et 28) :

- L'augmentation du plaisir en lien avec la pratique de l'activité physique observée chez les femmes à la suite du programme s'est maintenue** trois mois plus tard (tableau 27) ;
- Par ailleurs, **deux effets importants qui n'avaient pas été observés en Post sont désormais présents trois mois après le programme**. En effet, trois mois après le programme :
 - les femmes **se sentent moins coupables quand elles mangent**, alors que cet effet n'était pas présent immédiatement après le programme (tableau 27) ;
 - les femmes évoquent davantage **l'atteinte des recommandations comme raison pour pratiquer de l'activité physique** (tableau 28).

Tableau 27. Attitudes relatives à l'alimentation chez les femmes (Post 3 mois)

En général, quand je mange...	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
J'en retire du plaisir	0 %	2 %
Je me sens coupable	2 %	-12 %
Je le fais par obligation	-4 %	-4 %
Je le fais pour perdre du poids	0 %	-4 %

Tableau 28. Attitudes relatives à l'activité physique chez les femmes (Post 3 mois)

En général, quand je fais de l'activité physique...	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
Je le fais pour atteindre les recommandations	8 %	12 %
Je le fais pour le plaisir	10 %	12 %
Je le fais pour perdre du poids	-4 %	-8 %
Je le fais pour prendre du muscle	0 %	2 %

3.2.3 Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids

Hommes :

- Aucune question de nature déclarative n'a été posée concernant cet aspect, ce qui implique qu'il n'est pas possible de se prononcer sur le maintien des effets du programme sur l'adhésion des hommes aux principes de saine gestion du poids.

Femmes (tableaux 29) :

- Les effets positifs importants observés en Post concernant l'adhésion à certains principes de saine gestion du poids (**l'écoute des signaux de faim et de satiété ainsi que le plaisir dans l'activité physique**) se sont maintenus chez les participantes trois mois après le programme;
- De plus, une adhésion accrue au principe selon lequel **il n'est pas nécessaire de correspondre aux modèles de beauté véhiculés dans la société apparaît comme un effet important en Post 3 mois**, alors que ce n'était pas le cas en Post.

Tableau 29. Adhésion aux principes de saine gestion du poids chez les femmes (Post 3 mois)

Je crois...	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
Qu'en adoptant de saines habitudes de vie, je peux améliorer ma santé, même si je ne perds pas de poids	8 %	6 %
Que je peux me fier aux signaux de faim et de satiété que m'envoie mon corps pour déterminer la quantité d'aliments à manger	20 %	18 %
Que la principale raison pour laquelle je fais de l'activité physique doit être le plaisir	10 %	10 %
Que, pour être belle, il faut que je corresponde aux modèles de beauté véhiculés dans notre société	-6 %	-10 %

3.2.4 Effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids

Hommes (tableau 30) :

- Trois mois après le programme, les hommes considèrent de façon générale que celui-ci les aide encore à savoir comment gérer leur poids, améliorer leurs habitudes alimentaires et intégrer davantage d'activité physique dans leur quotidien.

Femmes (tableaux 31, 32, 33 et 34) :

- De façon globale, trois mois après le programme, les femmes considèrent que celui-ci les aide encore à savoir comment gérer leur poids, améliorer leurs habitudes alimentaires et intégrer davantage d'activité physique dans leur quotidien (tableau 31);
- Au niveau de l'alimentation, l'effet positif important observé chez les femmes relativement à leur capacité de manger équilibré à la suite du programme s'est quelque peu atténué trois mois plus tard (tableau 32);
- **Deux effets positifs importants qui n'ont pas été observés en Post sont apparus trois mois après le programme :**
 - les femmes se sentent désormais davantage capables de **ne pas trop manger en laissant de la nourriture dans leur assiette lorsqu'elles se sentent rassasiées** (écoute des signaux de satiété);

- les femmes se sentent désormais davantage capables de **trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant les empêcher de faire régulièrement de l'activité physique** (tableau 33);
- La tendance des femmes observée en Post à l'effet qu'elles soient moins portées à ne voir que leurs défauts en se regardant dans le miroir est toujours présente trois mois après le programme (tableau 34).

Tableau 30. Sentiment d'être outillé déclaré par les hommes (Post 3 mois)

Trois mois après le programme, celui-ci m'aide encore à savoir (n=11) :	Moyenne sur 5 (5=tout à fait; 1=pas du tout)		Différence en %
	Post	Post 3 mois	
Comment gérer mon poids sainement sans suivre une diète	N.D.	4,1	N.D.
Quoi faire pour améliorer mes habitudes alimentaires	N.D.	4,1	N.D.
Quoi faire pour intégrer davantage d'activité physique dans mon quotidien	N.D.	3,8	N.D.

Tableau 31. Sentiment d'être outillé déclaré par les femmes (Post 3 mois)

Trois mois après le programme, celui-ci m'aide encore à savoir (n=30) :	Moyenne sur 5 (5=tout à fait; 1=pas du tout)		Différence en %
	Post	Post 3 mois	
Comment gérer mon poids sainement sans suivre une diète	4,3	4,3	0 %
Quoi faire pour améliorer mes habitudes alimentaires	4,2	4,3	2 %
Quoi faire pour intégrer davantage d'activité physique dans mon quotidien	3,8	4	5 %
Quoi faire pour être mieux dans ma tête et dans mon corps	4,1	4,1	0 %

Tableau 32. Auto-efficacité en lien avec l'alimentation chez les femmes (Post 3 mois)

Je me sens capable...	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
De manger équilibré	12 %	8 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de manger sainement	0 %	-6 %
Je me sens capable de manger en écoutant ma faim...		
Lorsque je suis contrariée, fâchée ou déçue	6 %	6 %
En identifiant ce que j'ai le goût de manger avant de préparer le repas ou de commander	4 %	6 %
Je me sens capable de ne pas trop manger...		
En laissant de la nourriture dans mon assiette lorsque je me sens rassasiée	2 %	10 %
En présence d'une abondance de nourriture en prenant le temps de déguster et de manger lentement les aliments	4 %	4 %

Tableau 33. Auto-efficacité en lien avec l'activité physique chez les femmes (Post 3 mois)

Je me sens capable...	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
De trouver les moyens pour faire un peu plus d'activité physique dans mes activités quotidiennes	6 %	6 %
De trouver les moyens pour surmonter les obstacles pouvant m'empêcher de faire régulièrement de l'activité physique	-2 %	10 %
De trouver les moyens pour avoir du plaisir à faire de l'activité physique	4 %	8 %

Tableau 34. Auto-efficacité en lien avec l'image corporelle physique chez les femmes (Post 3 mois)

	Différence Pré/Post (%) (n=36)	Différence Pré/Post 3 mois (%) (n=30)
En général, quand je me regarde dans le miroir, je ne vois que mes défauts	-8%	-8 %

3.2.5 Effets sur les pratiques

Les participants ont été questionnés en Post 3 mois afin de savoir s'ils avaient appliqué dans leur quotidien les concepts appris dans le cadre du programme afin d'améliorer la gestion de leur poids.

Hommes :

- Trois mois après le programme, **80 % (8/10) des répondants affirment avoir concrètement appliqué dans leur quotidien des éléments enseignés dans le cadre du programme**. Rappelons qu'en Post, une même proportion avait déclaré avoir l'intention de le faire;
- Pour les **deux tiers d'entre eux, cette mise en application des enseignements visait une amélioration des habitudes alimentaires** (ex : déjeuner, manger plus varié, plus de légumes, heures régulières), alors qu'elle concernait plutôt une plus grande pratique d'activité physique pour l'autre tiers.

Femmes :

- Trois mois après le programme, **une très grande majorité des femmes (93 %; 27/29) affirment avoir appliqué dans leur quotidien des éléments enseignés dans le cadre du programme**. Lorsque questionnée à cet effet en Post, la totalité des femmes avait affirmé avoir l'intention de le faire;
- Les éléments mis en application par les participantes au cours des trois mois suivant le programme concernent principalement la **modification des habitudes**

alimentaires (51 %), l'augmentation de la fréquence d'activité physique (21 %) ou l'écoute des signaux de faim et de satiété (21 %).

3.2.6 Synthèse et interprétation du maintien des effets trois mois après le programme

Il est intéressant de constater que globalement, la grande majorité des effets observés à la suite du programme se sont maintenus trois mois après la fin du programme (voir tableaux synthèse annexe 1). Certains effets n'ayant pas été observés en Post sont même apparus trois mois après le programme. Ces constats découlent principalement des analyses effectuées pour les femmes, puisque les analyses concernant les hommes ont été limitées en raison du faible taux de réponse au questionnaire Post 3 mois.

Voici de façon plus spécifique les principaux constats et l'interprétation des résultats concernant le maintien des effets pour chaque dimension évaluée (voir tableaux synthèse annexe 1).

Effets sur les connaissances : Trois mois après le programme, les hommes et encore plus les femmes considèrent toujours que celui-ci leur a permis d'en apprendre davantage sur les diverses dimensions abordées dans les programmes. De plus, chez les femmes, le test de connaissances a montré un maintien des connaissances acquises (inefficacité des diètes et impossibilité de perte ciblée de graisse) trois mois après le programme.

Effets sur les attitudes : Chez les femmes, l'effet concernant l'augmentation du plaisir en lien avec la pratique d'activité physique a été maintenu trois mois après le programme. De plus, d'autres effets importants qui n'étaient pas présents en Post sont apparus trois mois après le programme, soit une diminution de la culpabilité en lien avec l'acte de manger et le fait de faire de l'activité physique pour atteindre les recommandations.

Effets sur l'adhésion aux principes de saine gestion du poids : L'augmentation de l'adhésion des participantes à deux des quatre principes de saine gestion du poids (écoute des signaux de faim et satiété et plaisir comme raison de faire de l'activité physique) à la suite du programme s'est maintenue trois mois plus tard. De plus, une augmentation de l'adhésion à un autre principe (non nécessité de correspondre aux modèles de beauté pour être belle) n'ayant pas été observée en Post est apparue trois mois plus tard.

Effets sur le sentiment d'être outillé pour la gestion du poids : De façon générale, les participants et les participantes considèrent que, trois mois après le programme, celui-ci les aide toujours à savoir quoi faire pour améliorer la gestion de leur poids, leurs habitudes alimentaires, leurs pratiques d'activité physique et, pour les femmes seulement, pour être mieux dans leur tête et dans leur corps. Les données concernant l'auto-efficacité chez les femmes montrent une atténuation de l'effet positif observé en lien avec la capacité de manger équilibré trois mois après le programme. D'un autre côté, des effets positifs importants non observés en Post se sont manifestés trois mois après le programme concernant la capacité d'écoute des signaux de satiété et l'identification de moyens pour surmonter les obstacles pouvant nuire à la pratique régulière d'activité physique.

Effets sur les pratiques : La grande majorité des hommes (80 %) et des femmes (93 %) déclarent avoir mis en application les concepts appris trois mois après la fin du programme. Pour plus de la moitié des répondants, les concepts mis en application concernaient l'amélioration des habitudes alimentaires.

Les effets observés trois mois après le programme chez les femmes sont très intéressants. Il semble que les messages clés du programme aient continué de cheminer dans leur tête. Ainsi, elles semblent avoir poursuivi le travail sur la relation à la nourriture puisqu'elles ont toujours le sentiment d'être plus outillées pour écouter les signaux et qu'une diminution de la culpabilité en mangeant non observée en Post est apparue trois mois après le programme.

Des effets intéressants en lien avec l'activité physique ont également été observés chez les femmes trois mois après le programme. En effet, celles-ci se sentent plus outillées pour surmonter les obstacles à la pratique d'activité physique et souhaitent davantage atteindre les recommandations sans toutefois avoir perdu l'envie de bouger pour le plaisir.

Enfin, l'adhésion au principe de non nécessité de correspondre aux modèles de beauté pour être belle constitue un autre effet qui s'est manifesté après un certain cheminement.

Ces résultats laissent supposer que les effets se maintiennent quelques mois après la fin du programme et que le temps écoulé peut même être bénéfique dans le cheminement des participants.

3.3 Évaluation de la satisfaction des programmes

Rappelons que les données en lien avec la satisfaction des participants ont été colligées par le biais des questionnaires distribués en Post ainsi que du groupe de discussion alors que la satisfaction des milieux d'expérimentation a été évaluée par l'entremise d'entrevues téléphoniques avec les personnes responsables du recrutement.

3.3.1 Satisfaction générale par les responsables des milieux

Dans l'ensemble, les personnes ressources des milieux d'expérimentation ont manifesté une grande appréciation de l'expérimentation des programmes dans leur milieu. La responsable chez CGI mentionne que tous les participants semblent avoir beaucoup apprécié les programmes et qu'elle n'a reçu aucun commentaire négatif. Elle ajoute également avoir trouvé l'expérimentation bien organisée et que plusieurs participants lui ont mentionnée que cette expérience serait à refaire. Au CSSS, la responsable déclare aussi avoir apprécié l'expérience, et ce, autant pour le programme *Alizée* que pour *Le Rallye*. Elle ajoute par ailleurs être agréablement surprise de l'intérêt qu'ont porté les hommes au programme. Elle n'aurait pas pensé que ceux-ci auraient collaboré et participé à ce point (voir la section 3.4.3 Participation et assiduité, page 54).

3.3.2 Satisfaction des participants

Dans cette section, l'appréciation des hommes et des femmes qui ont participé aux programmes offerts par ÉquiLibre sera présentée.

3.3.2.a Satisfaction des hommes du programme *Le Rallye*

Avant de présenter la satisfaction des hommes, voyons d'abord ce que ceux-ci avaient comme attentes envers le programme. Lorsque l'on demandait aux hommes « *Pour quelle raison principale souhaitez-vous participer au programme* », les attentes suivantes ont été identifiées :

Tableau 35. Attentes des hommes concernant le programme

Regroupement de réponses (nb de participants ayant mentionné cet élément)	Exemples
Éléments de connaissances et de compétences (8)	Nutrition, gestion du poids, végétarisme, saines habitudes de vie
Éléments liés aux attitudes, à la conscientisation et à la motivation (1)	Sur la saine alimentation
Éléments de changements de comportements (8)	En lien avec le poids, les habitudes alimentaires, l'activité physique

On remarque donc que les attentes des hommes touchent à l'acquisition de connaissances pour la moitié des réponses données (réponses multiples) et aux changements de comportements pour l'autre moitié.

En ce qui concerne l'appréciation du programme (questionnaire Post n=16), les hommes ont donné une note générale moyenne de 9 sur 10. La totalité des 16 répondants le recommanderait à un ami. Plus de la moitié des participants serait possiblement prêt à payer pour ce type de programme (9/16). Seuls deux répondants refuseraient de payer pour obtenir ce service et cinq le feraient peut-être.

Dans le questionnaire Post, les participants ont également été questionnés quant aux éléments qu'ils avaient le plus et le moins appréciés. Le tableau suivant présente le recodage des questions ouvertes :

Tableau 36. Éléments les plus et les moins appréciés par les hommes

Plus apprécié	Nb de participants ayant
---------------	--------------------------

mentionné cet élément	
Animation	4
Contenu	4
Approche	3
Partage avec les autres	2
Matériel	2
Moins apprécié	Nb de participants ayant mentionné cet élément
Manque de temps	5
Souhait d'aller plus en profondeur	3
Matériel	2
Horaire	1

Les participants semblent avoir particulièrement apprécié l'animation, le contenu et l'approche du programme, mais certains considèrent que plus de temps aurait été nécessaire pour mener le programme.

Les participants ont aussi été questionnés sur la valeur ajoutée de ce programme comparativement aux autres programmes du même genre. Les réponses reflètent le fait que les participants apprécient tout particulièrement trois dimensions importantes de l'approche :

Tableau 37. Valeur ajoutée du programme selon les hommes

Élément de valeur ajoutée (n=12)	Nb de participants ayant mentionné cet élément
Axé sur le mode de vie plus que sur la diète	5
Concret	5
Souple	2

En ce qui concerne l'appréciation spécifique de certains éléments du programme, il est possible de constater des **hauts niveaux d'appréciation en ce qui concerne l'animation, le concept de l'automobile et le fait de devoir se fixer un objectif de changement de comportement à la fin du programme.**

Tableau 38. Appréciation de trois aspects spécifiques du programme par les hommes

(n=16)	Moyenne sur 5 (5 étant le plus élevé)
Animation	4,6
Concept de l'automobile	4
Le fait de se fixer un objectif	4,1

La répartition du temps entre les exposés de l'animatrice, les discussions de groupe et la réalisation des activités semble adéquate pour la majorité des participants. Toutefois, un

certain nombre de participants aurait souhaité que plus de place soit accordée aux discussions et, dans une moindre mesure, aux activités pratiques et aux exposés de l'animatrice.

Tableau 39. Appréciation de la répartition du temps par les hommes

(n=16)	Adéquat (nb de participants)	Trop peu (nb de participants)	Trop élevé (nb de participants)
La proportion de temps où l'animatrice prenait la parole	13	2	1
La proportion de temps alloué à la discussion	10	4	2
La proportion de temps consacré aux activités pratiques dans le cadre des rencontres	12	3	1

Lorsque les participants ont été questionnés sur **leur appréciation des divers thèmes abordés dans le programme**, ceux-ci jettent un regard globalement très positif sur chacun d'eux.

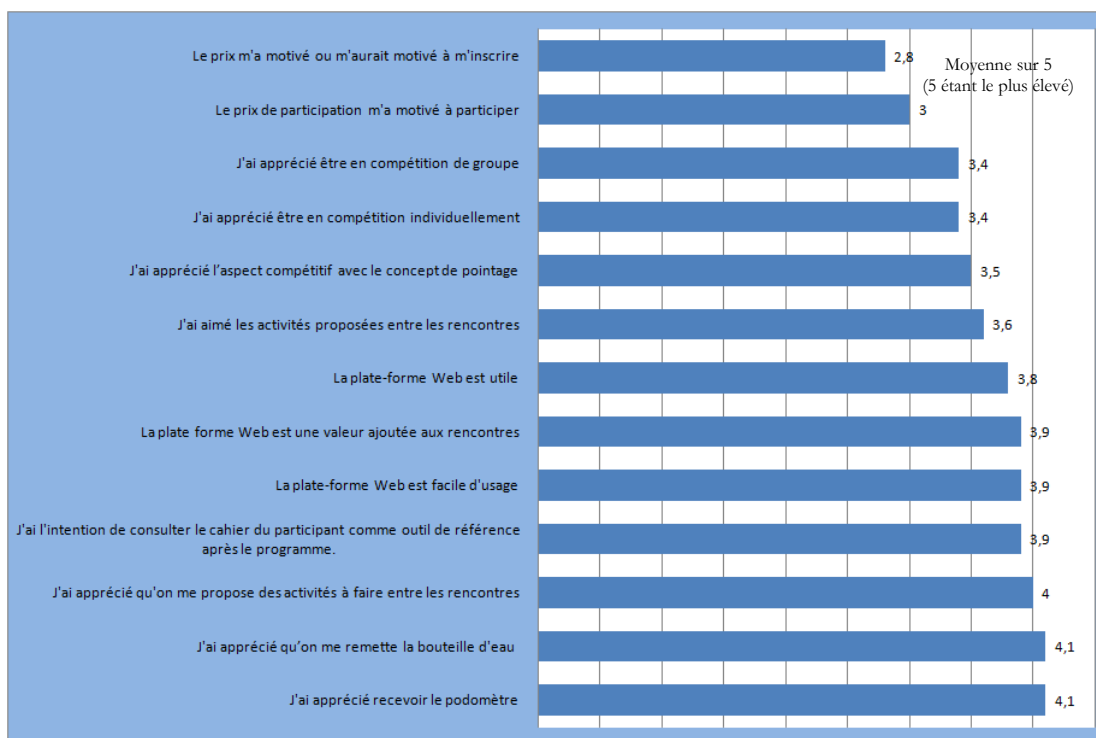
Tableau 40. Appréciation des thèmes du programme par les hommes

(n=16)	Moyenne sur 5 (5 étant le plus élevé)
La qualité de l'alimentation	4,6
Les signaux de faim et de satiété	4,5
Le plaisir de manger	4,4
Les objectifs de changement de comportements	4,4
Le danger des diètes	4,4
Le lien entre le poids, la santé et les habitudes de vie	4,4
Le plaisir de bouger	4,3

Les participants ont été questionnés quant aux différents éléments spécifiques des programmes (ex. : prix de participation, compétition, activités à effectuer entre les rencontres, espace Web).

Des prix de participation étaient remis à la fin du programme et cet aspect a été communiqué lors du recrutement afin de susciter les inscriptions. Toutefois, les données montrent que ces prix ne semblent pas avoir été un élément de motivation si convainquant pour inciter les hommes à s'inscrire ou encore à participer au programme. Les biens offerts (podomètres et bouteilles d'eau) sont, quant à eux, les éléments les plus appréciés. En plus de ces éléments, on remarque que les participants ont globalement apprécié les différents aspects proposés par le programme, dont **l'espace Web, qui constituait une valeur ajoutée à ce type de programme.**

Figure 4. Appréciation de différentes composantes du programme par les hommes



Complément d'information concernant la satisfaction des hommes du programme

L'appréciation des hommes relativement aux divers aspects du programme a également été **investiguée lors du groupe de discussion Post 3 mois auprès des participants de CGI**. Les éléments ressortis sont toutefois à considérer avec précaution, puisque peu de participants étaient présents (quatre hommes seulement) et que certaines idées n'ont été mentionnées que par une personne :

Approche, contenu et concept

- ✓ Les participants ont globalement aimé l'approche simple et concrète du programme. L'atelier sur le marketing de l'industrie de l'amaigrissement (présentation d'un exemple de publicité ciblant les hommes) est mentionné souvent dans les sujets d'intérêt.
- ✓ Certains ont mentionné qu'ils auraient aimé voir plus de choses sur la façon d'intégrer l'activité physique dans leur quotidien (inclure les activités normales qui ne sont pas de « l'entraînement »). L'activité physique semble beaucoup plus importante que la nutrition pour les hommes²⁴.

Déroulement

- ✓ Les hommes auraient aimé avoir plus de temps pour participer aux rencontres, car leurs horaires sont chargés et ils ont dû en manquer.
- ✓ Les hommes présents au groupe de discussion ne s'entendent pas sur la place de la discussion : certains jugent qu'il y avait trop de discussions et d'autres, pas assez.
- ✓ Le pointage individuel a généralement été apprécié par les hommes du groupe.
- ✓ Les défis individuels fonctionnent bien, mais la compétition de groupe semble moins appréciée.

Espace Web

- ✓ Concernant l'espace Web, le groupe s'entend pour dire que la complémentarité rencontre/contenu Web était bonne. Par contre, sans les pointages, ils soulignent qu'ils ne seraient pas autant allés consulter l'espace Web.

Aspects sociaux

- ✓ Les participants soulignent qu'ils ont rencontré de nouvelles personnes dans le cadre des ateliers, mais que la démarche qui a suivi est personnelle et non collective.
- ✓ Les apprentissages touchent surtout la nutrition et les signaux de satiété et moins l'activité physique.

3.3.2.c Satisfaction des femmes du programme *Alizée*

²⁴ Tel que soutenu par la littérature et les résultats d'enquêtes populationnelles, les hommes s'y connaissent généralement moins sur la nutrition et ont de moins bonnes habitudes alimentaires que les femmes. De plus, ils sont généralement plus actifs physiquement. ÉquiLibre a donc décidé, de concert avec les experts ayant collaboré au développement du programme *Le Rallye*, que la question de l'activité physique serait abordée moins en profondeur que celle de l'alimentation afin d'instruire et d'outiller davantage les hommes sur la nutrition.

Les attentes des femmes inscrites au programme sont présentées dans le tableau suivant. On remarque que les femmes ont principalement des objectifs liés aux résultats (modifications et changement de comportements) ainsi qu'à l'acquisition de nouvelles connaissances pour les amener à modifier leurs habitudes de vie.

Tableau 41. Attentes des femmes concernant le programme

Regroupement de réponses (nb de participants ayant mentionné cet élément)	Exemples
Éléments de connaissances et de compétences (11)	Santé, perdre du poids, outils pour appliquer à mes patients, conseils et soutien globaux
Éléments liés aux attitudes, à la conscientisation et la motivation (7)	Motivation, retrouver une estime corporelle, état général
Éléments de changements de comportements (16)	En lien avec la gestion du poids, les saines habitudes de vie (alimentation et activité physique), la santé

Lorsque les participantes ont été questionnées sur **leur appréciation du programme, elles lui ont accordé une note globale moyenne de 9/10**. De plus, **la totalité des répondantes (36/36) recommanderait ce programme à des amies**. Par ailleurs, la moitié d'entre elles (18/36) seraient prêtes à payer pour ce type de programme et environ un tiers le serait possiblement (13/36).

Le tableau suivant présente ce qui a été le plus et le moins apprécié par les participantes en lien avec le programme. Il est possible de constater que l'approche du programme de même que son contenu sont les éléments les plus appréciés alors que le manque de temps ressort comme l'aspect le moins apprécié.

Tableau 42. Éléments les plus et les moins appréciés par les femmes

Plus apprécié	Nb de participantes ayant
---------------	---------------------------

mentionné cet élément	
Approche	10
Contenu	8
Animation	7
Partage avec les autres	4
Ensemble du programme	2
Horaire	2
Matériel	1
Moins apprécié	Nb de participantes ayant mentionné cet élément
Manque de temps	10
Approfondir plus	4
Trop court	1
Horaire	2
Matériel	1

Lorsqu'elles ont été questionnées sur la valeur ajoutée du programme par rapport aux autres programmes du genre, les participantes ont souligné **l'approche souple et axée sur le mode de vie** ainsi que la dimension concrète des propositions offertes.

Tableau 43. Valeur ajoutée du programme selon les femmes

Élément de valeur ajoutée (n=24)	Nb de participantes ayant mentionné cet élément
Axé sur le mode de vie plus que la diète	8
Souple	9
Concret	7

L'appréciation des femmes a été sondée relativement à trois dimensions importantes du programme. Globalement, celles-ci ont grandement **apprécié l'animation du programme, le concept du programme ainsi que le fait de se fixer un objectif de changement.**

Tableau 44. Appréciation de trois aspects spécifiques du programme par les femmes

(n=35)	Moyenne sur 5 (5 étant le plus élevé)
Animation	4,8
Concept de la fleur	4,4
Le fait de se fixer un objectif	4,2

La répartition du temps entre les exposés de l'animatrice, les discussions de groupe et la réalisation des activités ne semble pas tout à fait adéquate pour les participantes. En effet, un

nombre considérable de participantes aurait souhaité que plus de temps soit accordé aux discussions et, dans une moindre mesure, aux activités pratiques dans le cadre des rencontres.

Tableau 45. Appréciation de la répartition du temps par les femmes

(n=35)	Adéquat (nb de participants)	Trop peu (nb de participants)	Trop élevé (nb de participants)
La proportion de temps où l'animatrice prenait la parole	29	3	3
La proportion de temps alloué à la discussion	19	15	1
La proportion de temps consacré aux activités pratiques dans le cadre des rencontres	23	10	1

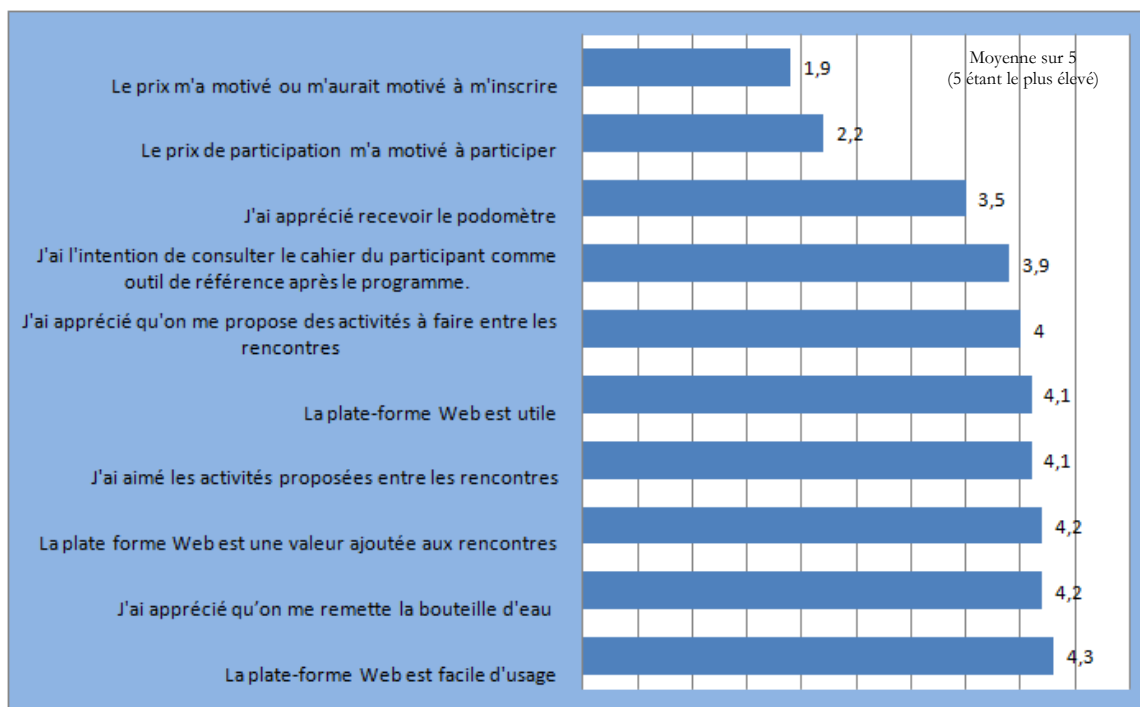
Concernant les différents thèmes abordés dans le programme, chacun d'entre eux reçoit une note moyenne d'appréciation très élevée.

Tableau 46. Appréciation des thèmes du programme par les femmes

(n=36)	Moyenne sur 5 (5 étant le plus élevé)
Le lien entre le poids, la santé et les habitudes de vie	4,6
L'image corporelle	4,6
Le plaisir de bouger	4,5
Le plaisir de manger	4,5
Les signaux de faim et de satiété	4,5
Le danger des diètes	4,5
La qualité de l'alimentation	4,5
Les objectifs de changement de comportement	4,5

Les femmes ont été questionnées sur différents aspects spécifiques du programme (figure 5). De façon générale, les participantes ont trouvé l'espace Web utile et facile d'utilisation et ont apprécié les activités proposées entre les rencontres. Par ailleurs, elles ont aimé recevoir des biens (surtout la bouteille d'eau et moins le podomètre), mais le prix offert aux participantes pour stimuler leur inscription et/ou leur participation ne semble pas être essentiel.

Figure 5. Appréciation des différentes composantes du programme par les femmes



Complément d'information concernant la satisfaction des femmes du programme

Un **groupe de discussion** a été mené chez les participantes de CGI trois mois après la fin du programme afin d'approfondir certains aspects du programme. Les éléments ressortis sont toutefois à considérer avec précaution, puisque peu de participantes étaient présentes au groupe de discussion (six femmes) et que certaines idées ont été mentionnées par seulement une personne.

Contenu

- ✓ Certaines participantes suggèrent que le cahier de la participante et l'espace Web devraient contenir l'ensemble du contenu théorique et que les rencontres devraient être utilisées pour la mise en œuvre d'actions concrètes accompagnées d'une plus courte synthèse du contenu.
- ✓ Le fait d'avoir dû se fixer un objectif de changement de comportement semble avoir été apprécié des participantes. Toutefois, elles s'intéressent davantage au processus qu'à l'atteinte de l'objectif en tant que tel.

Déroulement

- ✓ Les participantes présentes au groupe de discussion affirment avoir fait seulement en partie ou à la dernière minute les activités entre les rencontres, car elles les considèrent difficiles à intégrer dans leur horaire.
- ✓ Les participantes présentes mentionnent avoir apprécié la théorie présentée, mais aimeraient tout de même plus de place pour les discussions afin de revenir plus en détail sur les éléments de contenu et de discuter de l'application concrète des éléments théoriques.
- ✓ Les femmes sondées ne considèrent pas que le podomètre les a motivés à faire plus d'activité physique, mais qu'il les a toutefois aidés au diagnostic de leur situation. Certaines ont par la suite mis en œuvre des stratégies (ex. : descendre plus loin de l'autobus).

Espace Web

- ✓ Certaines suggèrent qu'il pourrait être intéressant de faire un contenu vidéo des rencontres théoriques et de l'offrir en ligne aux participantes (modèle d'éducation à distance).

Social

- ✓ La participation au programme a permis aux femmes de créer des liens entre elles.

3.3.2.c Synthèse et interprétation de la satisfaction des hommes et des femmes

Tant au niveau des hommes que des femmes, les participants sont très satisfaits des programmes de façon générale, du concept adapté au genre (automobile pour les hommes et fleur pour les femmes) et apprécient les thématiques abordées durant les rencontres. L'animation, le contenu et l'approche (axée sur les changements d'habitudes de vie et l'identification d'un objectif personnalisé de changement de comportement) sont les éléments qui ont été le plus appréciés autant chez les hommes que les femmes.

L'espace Web est également apprécié par les participants, autant les hommes que les femmes, et a été identifié comme une valeur ajoutée aux programmes, même si les femmes l'ont moins consulté que les hommes. Ceci s'explique par le fait que les hommes se voyaient attribuer des points s'ils allaient compléter les activités sur l'espace Web. Ainsi, la notion de compétition et de pointage pour le programme *Le Rallye* semble avoir eu l'effet escompté : stimuler la participation des hommes. Les femmes n'ont pas manifesté d'intérêt envers un concept de pointage et n'ont pas besoin de compétition pour participer au programme.

Les prix de participation remis à la fin des programmes n'ont pas été un incitatif à s'inscrire ou à participer au programme autant chez les hommes que chez les femmes.

Enfin, le manque de temps a été soulevé par les participants comme un obstacle au bon déroulement des rencontres, et ce, de façon plus marquée chez les femmes. D'une part, le contenu des rencontres était chargé et d'autre part, le temps alloué à la discussion était jugé insuffisant. Les femmes souhaitent que davantage de temps puisse être accordé aux discussions lors des rencontres ainsi qu'au contenu pratique dans les rencontres (mise en œuvre de solutions concrètes), sans toutefois négliger le contenu théorique transmis par l'animatrice. Il est à noter toutefois que les femmes ont naturellement tendance à discuter davantage que les hommes, et que la question du poids est une thématique qui génère toujours beaucoup de discussions. Ainsi, il n'est pas étonnant qu'elles manifestent le souhait d'avoir plus de temps pour échanger. En outre, elles ne souhaitent pas sacrifier le contenu théorique. Il importe donc de trouver un juste milieu et de rester réaliste quant à la proportion d'échanges qu'il est possible d'allouer dans un tel programme sans nuire aux apprentissages.

3.4 Évaluation de la mise en œuvre

L'évaluation de la mise en œuvre des programmes a permis de récolter des données sur le recrutement des participants, leur profil, leur participation et assiduité aux programmes ainsi que sur le déroulement de l'animation.

Pour évaluer ces aspects, rappelons que les outils de collecte de données suivants ont été utilisés :

1. Questionnaire aux participants en Pré
2. Questionnaire aux participants en Post
3. Entrevue téléphonique avec les recruteurs
4. Entrevue téléphonique avec les animatrices
5. Journaux de bord des animatrices (spécifiques et pour chaque rencontre)

Les aspects spécifiques à chaque rencontre identifiés par les animatrices ont été présentés lors du rapport d'étape (en pièce jointe du rapport d'évaluation) et ont déjà été pris en compte dans la révision des programmes.

3.4.1 Recrutement

Afin de faciliter le recrutement des participants, une personne au sein du milieu de travail collaborait avec ÉquiLibre afin de promouvoir l'expérimentation des programmes et de recueillir les inscriptions. ÉquiLibre a fourni à cette personne différents outils de recrutement (ex. : affiche promotionnelle, conseils de recrutement, animation de kiosque d'information sur les programmes au besoin).

Chez CGI, le recrutement a été mené lors d'activités déjà organisées (un *Salon de la femme* et un *Salon de l'homme*). Un kiosque était tenu par une employée d'ÉquiLibre qui présentait le programme, répondait aux questions des personnes intéressées et recueillait les inscriptions. Pour stimuler encore plus les inscriptions, une personne de l'entreprise chargée du recrutement a envoyé des courriels aux gens s'étant déjà inscrits à des activités similaires organisées par l'entreprise (ex. : défi *Ma résolution* en janvier) afin de les inviter à participer à ce programme.

Le bilan du recrutement permet d'observer une différence entre les hommes et les femmes. En effet, la tâche a été plus facile pour les femmes que les hommes, même si l'entreprise comptait près de 90 % d'hommes. Une contrainte dans le contexte de CGI fut d'amener les gens à participer le midi puisque les horaires sont chargés et variables pour plusieurs d'entre eux.

La personne chargée du recrutement souligne qu'il serait aidant de passer par des leaders du milieu, surtout chez les hommes, et de s'allouer un délai de temps plus grand pour recruter les hommes comparativement aux femmes. Elle conclut en disant que l'approche personnalisée (sollicitations ciblées, kiosque) est ce qui semble avoir le mieux fonctionné.

Au CSSS, la personne chargée du recrutement a fait des démarches personnalisées dans le cadre du Mois de la nutrition. Elle a aussi apposé, dans chacun des services, l'affiche promotionnelle des programmes d'ÉquiLibre. Finalement, un kiosque a été mis sur pied dans un bâtiment du CLSC afin de faire la promotion des programmes, répondre aux questions et recueillir les inscriptions des participants.

Comme pour CGI, les femmes ont été plus nombreuses à répondre à l'appel. À un point tel qu'il y a eu trop de femmes intéressées pour un seul groupe et qu'un deuxième groupe a dû être formé. Le défi de recrutement a été de taille pour les hommes. Le milieu de la santé étant surtout composé de femmes, il a fallu persévérer et user de différentes stratégies pour recruter les hommes. La responsable du recrutement a fait une démarche personnelle auprès des directeurs des services où les hommes sont plus nombreux afin qu'ils en parlent lors de leurs réunions de service. Celle-ci a également fait du recrutement personnalisé à partir d'une liste d'employés masculins qu'elle connaissait. La responsable du recrutement mentionne que les femmes de son milieu sont beaucoup plus conscientisées par rapport à leur santé et beaucoup plus nombreuses à s'intéresser à des programmes de saine gestion du poids.

Pour le futur, la responsable du CSSS propose de faire certains aménagements dans l'horaire proposé pour l'animation des groupes (après le travail plutôt que le midi), ce qui serait plus approprié à son type de milieu de travail. Elle croit aussi qu'offrir le programme en continu pendant l'année (deux cohortes) permettrait de faire connaître le programme. Le recrutement serait ainsi facilité par le biais d'anciens participants qui partageraient leur expérience positive, pouvant ainsi inciter d'autres hommes à s'y inscrire.

3.4.1.a Synthèse et interprétation du recrutement

Le recrutement s'est très bien déroulé pour les femmes, alors qu'il a été plus difficile pour les hommes. En effet, les femmes sont plus spontanément intéressées à ce type de programme que les hommes.

Pour le recrutement des femmes, une simple affiche promotionnelle ou un envoi courriel sont généralement suffisants pour former un groupe. Le défi est plus grand lorsqu'il s'agit de recruter les hommes et il faut user de stratégies différentes, voire multiples. Les experts du comité ayant collaboré au développement du programme ainsi qu'une des animatrices suggèrent d'identifier un leader masculin au sein du milieu de travail pour recruter les hommes. Une sollicitation personnalisée semble également être fructueuse. De plus, un kiosque d'information où une ressource qui connaît le programme et peut en faire la présentation dynamique aux hommes facilite également le recrutement. Ainsi, il est tout à fait possible de recruter les hommes, mais il importe de se laisser suffisamment de temps et de mettre en place des moyens adaptés pour les rejoindre.

3.4.2 Profil des participants

L'expérimentation du programme *Le Rallye* a eu lieu dans deux milieux (CSSS de Sept-Îles et CGI à Montréal), pour un total de 20 hommes inscrits. Au total, 19 hommes ont rempli le questionnaire Pré (un homme ne l'a jamais rapporté).

Concernant le programme *Alizée*, il a été expérimenté dans les mêmes milieux, pour un total de 42 femmes inscrites. De ce nombre, 37 femmes ont rempli le questionnaire Pré. Celles ne l'ayant pas rempli n'ont jamais débuté le programme ou ne l'ont tout simplement jamais rapporté.

Le profil suivant se dégage pour les hommes et femmes inscrits aux programmes :

Tableau 47. Profil des hommes et des femmes inscrits aux programmes

	Profil des hommes	Profil des femmes
Âge	Âge moyen de 39 ans	Âge moyen de 44 ans
Scolarité	58 % (11/19) détiennent un diplôme d'études postsecondaires	84 % (31/37) ont un diplôme d'études postsecondaires
Famille	74 % (14/19) vivent en couple 32 % (6/19) avec des enfants 93 % (13/14) des enfants sont des préadolescents (9-13 ans)	81 % (30/37) sont en couple 54 % (20/37) ont des enfants, qui sont presque uniquement des adolescents
Revenu	56 % (10/18) ont un revenu familial supérieur à 60 000 \$ 33 % (6/18) ont un revenu familial de 40 000 \$ et moins	43 % (16/37) ont un revenu familial supérieur à 100 000 \$ 14 % (5/37) ont un revenu familial de 50 000 \$ et moins
Type de travail	58 % (11/19) ont un travail sédentaire 16 % (3/19) un travail mixte	70 % (26/37) ont un travail sédentaire 27 % (10/37) un travail mixte
Statut pondéral	61 % (11/18) sont obèses 28 % (5/18) en surplus de poids	47 % (15/32) sont obèses 37 % (12/32) sont en surplus de poids
Histoire de poids et de diète	47 % (9/19) ont vu leur poids augmenter lors des cinq dernières années et 32 % (6/19) ont vu leur poids rester stable 58 % (11/19) n'ont pas fait de diète au cours des cinq dernières années 47 % (9/19) ont surtout tenté de perdre et 26 % (5/19) de maintenir leur poids dans la dernière année 89 % (17/19) n'ont pas consommé de suppléments dans le but de gagner de la masse musculaire	56 % (20/36) affirment que leur poids a augmenté au cours des cinq dernières années 65 % (23/35) n'ont pas suivi de diète dans les cinq dernières années 59 % (22/37) ont surtout tenté de perdre et 19 % (7/37) de maintenir leur poids dans la dernière année 94 % (34/36) ne consomment pas de supplément dans le but de gagner de la masse musculaire
Image corporelle	<i>(Sur une échelle de 4, 4 étant le plus élevé)</i> - Satisfaction moyenne de leur poids de 2,1/4 - Satisfaction moyenne de l'apparence 2,6/4	<i>(Sur une échelle de 4, 4 étant le plus élevé)</i> - Satisfaction moyenne de leur poids de 2/4 - Satisfaction moyenne de l'apparence de 2,5/4
Santé et médecin	53 % (10/19) considèrent leur santé comme bonne et 32 % (6/19) comme très bonne 11 % (2/19) mentionnent rencontrer le médecin plus d'une fois par année, 37 % (7/19) une fois par année et 21 % (4/19) une fois tous les deux ou trois ans 47 % (9/19) déclarent avoir des problèmes de surplus de poids, 16 % (3/19) de cholestérol élevé et quelques répondants de diabète, d'hypertension ou d'autres problèmes (cardiaques, allergies, etc.)	46 % (17/37) considèrent leur état de santé comme très bon et 51 % (19/37) comme bon 14 % (5/37) mentionnent rencontrer le médecin plus d'une fois par année, 46 % (17/37) une fois par année et 24 % (9/37) une fois tous les deux ou trois ans 55 % (17/31) déclarent avoir des problèmes de surplus de poids. Quelques répondants souffrent de cholestérol élevé (4/31), d'hypertension (2/31) ou d'autres problèmes divers (8/31)
Participation programmes de gestion du poids	79 % (15/19) n'ont jamais participé à un programme de gestion du poids en milieu de travail	84 % (31/37) n'ont jamais suivi d'autres programmes de gestion du poids en milieu de travail

3.4.2.a Synthèse et interprétation du profil des participants

Les données découlant de l'évaluation permettent de confirmer que les programmes de saine gestion du poids attirent la bonne clientèle. Les programmes ciblent des hommes ou des femmes à risque de développer des problèmes de santé à cause de leur poids ou de leurs habitudes de vie. On observe que les participants, autant les hommes que les femmes, ont principalement un travail sédentaire, ont généralement un surplus de poids, présentent des facteurs de risque de maladies chroniques, ont un historique de diètes et sont insatisfaits de leur poids. De plus, la majorité des participants n'avaient jamais suivi d'autres programmes de saine gestion du poids. Toutes ces caractéristiques les rendent à risque de développer des problèmes de santé, dont le diabète de type 2. Les thématiques abordées dans les programmes sont susceptibles de les informer et de les outiller afin de gérer leur poids plus sainement pour une meilleure santé physique et mentale.

3.4.3 Participation et assiduité

La section suivante présente les données en lien avec la participation et l'assiduité des participants. Il est à noter qu'un courriel était envoyé chaque semaine par les animatrices pour rappeler aux participants de faire les activités proposées entre les rencontres (ex. : lire un article, visionner une vidéo, etc.) ainsi que pour leur rappeler la date et l'heure de la prochaine rencontre.

Les tableaux suivants présentent le nombre d'inscriptions et d'abandons²⁵ pour chaque groupe, de même que le taux de participation (calculé à partir du nombre moyen de participants présents par rencontre).

Tableau 48. Participation des hommes au programme

	CGI	CSSS
Nombre d'inscrits	11	9
Nombre d'inscrits ne s'étant jamais présentés aux rencontres	0	1
Nombre de participants au programme	11	8
Nombre d'abandons (absent 2 dernières rencontres /5)	4	0
Nombre de participants n'ayant pas abandonné	7	8
Nombre moyen de participants par rencontre (seulement les participants n'ayant pas abandonné)	5,6/7	7,6/8

²⁵ Pour le programme *Le Rallye*, un abandon était considéré lorsque le participant était absent aux deux dernières rencontres (sur cinq) du programme. Pour le programme *Alizée*, un abandon était considéré lorsqu'une participante était absente aux trois dernières rencontres (sur huit) du programme.

Tableau 49. Participation des femmes au programme

	CGI	CSSS	
		Groupe 1 (mardi)	Groupe 2 (jeudi)
Nombre d'inscrits	11	15	16
Nombre d'inscrits ne s'étant jamais présentés aux rencontres	0	0	4
Nombre de participants au programme	11	15	12
Nombre d'abandons (absent 3 dernières rencontres /8)	0	0	0
Nombre de participants n'ayant pas abandonné	11	15	12
Nombre moyen de participants par rencontre (seulement les participants n'ayant pas abandonné)	9,5/11	14,6/15	10,6/12

Chez les hommes, on observe un nombre de participants moins élevé et davantage d'abandons que chez les femmes. **Chez les femmes, on observe une forte inscription et participation, aucun abandon** et un taux de présence moyen qui est relativement élevé dans les trois groupes²⁶.

Les raisons d'absentéisme et d'abandon des participants ont été documentées par les animatrices des programmes. De toutes les raisons obtenues, c'est celle de la surcharge de travail (n=12) qui est la plus fréquente pour justifier les absences et ce, tant chez les femmes que chez les hommes. Les autres raisons d'absence étaient soit des vacances (n=7), des oublis (n=6) ou un congé de maladie (n=5). Quant aux abandons, la majorité a été expliquée par une surcharge de travail (n=3) ou de la maladie (n=1).

Entre les rencontres, les participants étaient invités à expérimenter différentes activités et à se rendre sur un espace Web afin de visionner et commenter des vidéos, faire des lectures, etc. On a demandé aux participants d'indiquer sur une échelle de 1 (jamais) à 5 (toujours) leur degré d'assiduité à effectuer ces activités et à visiter l'espace Web entre les rencontres. Il est possible de constater que les hommes et les femmes ont été relativement assidus à cet effet. Globalement, les femmes ont toutefois moins utilisé l'espace Web que les hommes.

Tableau 50. Participation aux activités entre les rencontres et de l'espace Web

	Ont fait les activités entre les rencontres		Ont utilisé l'espace Web	
	Hommes (n=16)	Femmes (n=36)	Hommes (n=16)	Femmes (n=36)
Moyenne sur 5 (1=jamais; 5=toujours)	3,8	3,9	3,6	3,0

²⁶ Le rapport d'étape a présenté les taux de participation par rencontre. Ces données ne seront pas reprises ici, mais sont présentées en pièce jointe du rapport d'évaluation.

3.4.3.a Synthèse et interprétation de la participation et de l'assiduité des participants

Les femmes ont été plus nombreuses à s'inscrire au programme et ont été plus assidues aux rencontres que les hommes. La littérature scientifique démontre que la question du poids et de l'image corporelle préoccupe davantage les femmes et que les hommes sont, pour leur part, généralement moins soucieux de leur poids, ayant même tendance à le sous-estimer²⁷. Il n'est donc pas étonnant que le taux d'inscription et la participation aux rencontres soient supérieurs chez les femmes.

Toutefois, les abandons des hommes observés chez CGI semblent dus au contexte de travail (ex. : surcharge, rencontres de travail sur l'heure du midi, etc.) et non à un manque d'intérêt pour le programme *Le Rallye*. En effet, aucun abandon n'a été observé au CSSS.

Les activités à faire entre les rencontres ont été effectuées par les hommes et les femmes dans une proportion similaire, mais les hommes ont davantage utilisé l'espace Web que les femmes. À noter que les hommes se voyaient attribuer des points²⁸ lorsqu'ils allaient visiter l'espace Web, ce qui explique probablement leur participation plus élevée que les femmes.

3.4.4 Bilan de l'animation

Le bilan de l'animation est plutôt similaire pour les deux programmes. Les animatrices trouvent le guide d'animation convivial et très complet. L'information qui s'y trouve leur permet de bien se préparer à l'animation du programme. Toutefois, le format (cartable) et le contenu théorique très détaillé ne sont pas très adaptés pour l'animation durant les rencontres. Les animatrices ont proposé à ÉquiLibre de développer un outil plus concis qu'elles pourraient utiliser durant l'animation des rencontres (fiches d'animation).

Le bilan qu'ont fait les animatrices du cahier de la participante/carnet de route est aussi positif et celles-ci soulignent que les participants l'apportaient régulièrement avec eux lors des rencontres. Elles proposent toutefois d'améliorer le graphisme²⁹ du cahier des femmes.

Les animatrices apprécient la présentation PowerPoint comme soutien visuel pour l'animation d'*Alizée*. Pour faciliter l'animation, elles proposent de développer une présentation PowerPoint pour le programme *Le Rallye* également.

²⁷ Monaghan LF et coll., *Body Mass Index, masculinities and moral worth: men's critical understandings of « appropriate » weight-for-height*. *Sociology of health and illness*. 2007. Vol 29; Number 4: 574-609.

Ricciardeli L.A. et coll., *The role of ethnicity and culture in body image and disordered eating among males*. *Clinical Psychology Review*. 2007. Vol 27: 582-606

²⁸ Afin de stimuler le côté compétitif des hommes et favoriser leur participation, un concept de pointage a été intégré au programme *Le Rallye*. Ainsi, les hommes étaient invités à effectuer des défis entre chaque rencontre pour lesquels ils se voyaient attribuer des points. Ils étaient invités à comptabiliser leur pointage sur l'espace Web et les trois hommes en tête remportaient la course. Un prix a été remis aux trois participants ayant eu le pointage le plus élevé.

²⁹ L'édition finale du programme était prévue après l'expérimentation afin d'y intégrer les modifications qui en résulteraient.

Au sujet de l'espace Web, les animatrices le considèrent comme une valeur ajoutée aux programmes et ont remarqué que les femmes l'avaient moins visité que les hommes. Elles soulignent l'importance de bien expliquer le rôle de l'espace Web dès le début du programme afin d'inciter les participants à l'utiliser et d'en faire une présentation visuelle lors de la première rencontre.

Pour *Alizée*, il est suggéré d'élaguer le contenu et de mieux cibler les moments où la discussion est nécessaire afin de limiter le sentiment de manque de temps et l'insatisfaction des participantes par rapport au temps accordé à la discussion.

Au sujet du programme *Le Rallye*, les animatrices mentionnent que le format de cinq rencontres rend le contenu de chaque rencontre très dense et accentue le manque de temps. Elles proposent d'élaguer le contenu ou de le répartir sur six rencontres au lieu de cinq. Elles mentionnent par ailleurs apprécier la métaphore avec le monde de l'automobile.

En ce qui concerne le déroulement des rencontres, les animatrices ont identifié des obstacles et des facteurs de succès qui sont présentés dans le tableau suivant :

Tableau 51. Bilan de l'animation des programmes

Obstacles	Facteurs facilitants
• Manque de temps • Heure du midi (heures de repas variées, obligations professionnelles) • Absence de PowerPoint pour l'animation pendant les rencontres du <i>Rallye</i> • Difficultés logistiques (projecteur et salles)	• Expérience de l'animatrice (expérience et participation à un autre programme d'ÉquiLibre) • Bonne préparation/avoir du temps pour se préparer • Souplesse dans l'animation • Qualité de l'animatrice (utiliser l'humour, dédramatiser) • Soutien et disponibilité d'ÉquiLibre • Importance du soutien de l'employeur

3.4.4.a Synthèse et interprétation de l'animation des programmes

L'animation des rencontres s'est généralement bien déroulée. Les animatrices mentionnent qu'une bonne préparation et du soutien adéquat (de la part de l'équipe d'ÉquiLibre) sont des éléments qui ont facilité l'animation.

Les animatrices trouvent par ailleurs que les outils fournis (guide d'animation, cahier de la participante/carnet de route, présentation PowerPoint) étaient de bonne qualité. Elles proposent de développer un outil de synthèse qu'elles pourraient utiliser durant l'animation des rencontres (fiches d'animation) ainsi qu'un soutien visuel pour *Le Rallye*.

Afin d'optimiser l'utilisation de l'espace Web, les animatrices soulignent l'importance de bien expliquer son rôle et sa complémentarité avec les autres outils et de le présenter aux participants au tout début du programme.

Le manque de temps est un obstacle important au bon déroulement. Les animatrices proposent de répartir le contenu sur six rencontres pour le *Rallye*. Pour *Alizée*, il est proposé d'élaguer certains éléments de contenu et de mieux répartir les moments de discussion.

4. DISCUSSION

Les résultats d'évaluation de l'expérimentation des programmes de saine gestion du poids seront analysés et discutés en fonction du cadre logique des effets attendus présentés à la figure 1. Dans l'ensemble, il est possible de dire que l'évaluation des programmes a montré une grande cohérence avec le cadre logique, ce qui signifie que la grande majorité des effets attendus à court et à moyen terme se sont effectivement manifestés.

Public cible (situation initiale)

Les programmes ont été développés de manière à rejoindre les hommes et les femmes à risque de développer des problèmes de santé en raison de leur poids ou de leurs habitudes de vie. Les données recueillies ont démontré que les participants recrutés présentaient effectivement ce profil (voir encadré *Synthèse et interprétation du profil des participants* page 54). Ainsi, les programmes ont attiré la bonne clientèle.

Mise en œuvre des programmes (extrants)

L'expérimentation des programmes dans les deux milieux de travail s'est généralement bien déroulée. Le recrutement des hommes représente toutefois un plus grand défi que celui des femmes puisque la clientèle masculine est généralement moins intéressée par la problématique du poids. Il importe de tenir compte de cet enjeu en s'assurant de disposer de suffisamment de temps pour mettre en place une stratégie de recrutement adaptée à la réalité des hommes (voir encadré *Synthèse et interprétation du recrutement* page 51).

La participation au programme (présence aux rencontres et activités à effectuer entre les rencontres) a généralement été très satisfaisante, et ce, autant pour les hommes que pour les femmes. En effet, une moyenne de 90 % des participants était présente à chaque rencontre et ils affirment globalement avoir effectué la plupart du temps les activités proposées entre les rencontres. Pour ce qui est des abandons, quatre hommes ont abandonné chez CGI pour des raisons liées à la surcharge de travail. Aucun abandon n'a été observé dans les autres groupes d'hommes ou de femmes (voir encadré *Synthèse et interprétation de la participation* page 56). Ainsi, les abandons observés ne semblent pas liés à une insatisfaction à l'égard du programme, mais bien à d'autres facteurs relatifs au milieu de travail, hors du contrôle d'ÉquiLibre.

L'animation des rencontres s'est également bien déroulée. Les animatrices ont apprécié les outils ainsi que le soutien d'ÉquiLibre. Pour faciliter l'animation, elles proposent de développer de nouveaux outils de soutien à l'animation et de revoir le contenu des rencontres qui est souvent chargé (voir encadré *Synthèse et interprétation de l'animation* page 57).

Pour leur part, les participants étaient globalement très satisfaits des programmes et la quasi-totalité d'entre eux les recommanderait à des amis (voir encadré *Synthèse et interprétation de la satisfaction* page 49). Le concept adapté au genre (automobile pour les hommes et fleur pour les femmes) a été apprécié, ainsi que l'approche axée sur la modification des habitudes de vie et l'identification d'un objectif personnalisé de changement de comportement. L'espace Web a également été identifié comme valeur ajoutée au programme.

Ainsi, les données recueillies dans le cadre de l'évaluation ont permis de bonifier les programmes afin de répondre encore mieux aux besoins et attentes des animateurs et des participants. Les modifications apportées aux programmes sont présentées à l'annexe 2.

Effets proximaux (immédiatement après le programme)

(Voir tableaux synthèse en annexe 1)

Globalement, les résultats d'évaluation des programmes montrent que les hommes et les femmes ont acquis des connaissances et se sentent mieux outillés pour gérer plus sainement leur poids. Les programmes ont également permis aux participants de prendre conscience des éléments positifs et de ceux à améliorer, tant au niveau de l'alimentation que de la pratique d'activité physique. À la lumière de ces constats, ils ont ainsi été en mesure de se fixer un objectif de changement de comportement personnalisé à mettre en œuvre à la suite du programme.

Les effets observés chez les hommes et les femmes sont également cohérents avec les résultats attendus en fonction de la littérature. En effet, des études soutiennent que les hommes sont généralement peu soucieux de leur poids et ont de moins bonnes habitudes alimentaires que les femmes. Ils sont toutefois plus enclins à pratiquer l'activité physique pour le plaisir. Sachant cela, le programme *Le Rallye* a été développé de manière à miser sur l'écoute des signaux et à renforcer le plaisir de bouger tout en leur faisant explorer les barrières et éléments qui facilitent la pratique d'activité physique. La question de l'image corporelle a été abordée, mais de façon moins prononcée que pour les femmes. Par conséquent, il est intéressant de constater que les effets principaux observés à la suite du programme se situent au niveau des habitudes alimentaires. Pour ce qui est de l'activité physique, le programme a montré des effets sur la capacité des hommes à identifier les moyens pour surmonter les obstacles à la pratique d'activité physique.

Selon la littérature, les femmes sont quant à elles souvent sous l'emprise des règles restrictives des diètes, font de l'activité physique dans le but de contrôler leur poids et moins pour le plaisir, et sont généralement plus insatisfaites de leur poids en étant confrontées au modèle irréaliste de beauté. C'est pourquoi le programme *Alizée* a beaucoup misé sur l'écoute des signaux, le plaisir de manger, la légalisation des aliments ainsi que le plaisir de bouger. Une rencontre complète a été consacrée à l'image corporelle afin d'amener les femmes à remettre en question le modèle unique de beauté et à développer une image corporelle plus positive. Ainsi, il n'est pas surprenant que les effets observés chez les femmes se situent principalement au niveau des habitudes alimentaires et du plaisir de bouger. Au niveau de

l'image corporelle, le programme a également permis aux femmes de faire certaines prises de conscience en lien avec leur relation au corps et à la nourriture.

Concernant l'aspect de la personnalisation, plus de 80 % des hommes et des femmes se sont fixé un objectif de changement de comportement à la fin du programme. Chez les hommes, les objectifs fixés se situent en forte proportion au niveau des habitudes alimentaires (meilleure écoute des signaux, manger plus de fruits et légumes, etc.). Chez les femmes, les objectifs touchent principalement les habitudes alimentaires (écoute des signaux), mais également la pratique d'activité physique (augmentation ou maintien de la pratique d'activité physique) et les attitudes à l'égard de soi (bien-être, se sentir moins coupable, etc.). La quasi-totalité des participants ont l'intention de mettre en œuvre leur objectif à la suite du programme.

Effets intermédiaires (trois mois après le programme)

(Voir tableaux synthèse en annexe 1)

Rappelons que les résultats d'effets intermédiaires découlent principalement des analyses effectuées pour les femmes, puisque celles concernant les hommes ont été limitées en raison du faible taux de réponse aux questionnaires Post 3 mois.

Globalement, la grande majorité des effets observés à la suite du programme se sont maintenus trois mois après la fin du programme, autant chez les hommes que chez les femmes (voir encadré *Synthèse et interprétation du maintien des effets trois mois après le programme* page 34). De plus, trois mois après la fin du programme, les participants (80 % des hommes et 93 % des femmes) affirment avoir appliqué dans leur quotidien des éléments enseignés dans le cadre des programmes, principalement au niveau de l'alimentation et en deuxième lieu au niveau de la pratique d'activité physique.

Chez les femmes, il est intéressant de constater que certains effets inexistant immédiatement après le programme sont apparus trois mois après la fin du programme, et ce, tant au niveau de l'alimentation (diminution du sentiment de culpabilité en mangeant, meilleure écoute des signaux), de l'activité physique (souhaitent davantage atteindre les recommandations, meilleure capacité à surmonter les obstacles à la pratique d'activité physique) que de l'image corporelle (adhésion accrue au principe qu'il n'est pas nécessaire de correspondre aux modèles de beauté pour être belle). Ainsi, il semble que les messages clés du programme aient continué de cheminer dans l'esprit des femmes et que certains effets se soient manifestés ultérieurement.

Impacts (effets à plus long terme)

Le présent projet d'expérimentation ne s'est pas attardé à l'évaluation des effets à plus long terme chez les participants. De plus, le nombre de participants et le type d'analyses

effectuées, surtout chez les hommes, ne permettent pas de généraliser les résultats à l'ensemble de la population ou d'extrapoler à long terme. Ceci étant dit, les résultats de l'évaluation permettent tout de même d'observer des effets intéressants après le programme. L'acquisition de connaissances, l'évolution des attitudes, l'adhésion aux principes de saine gestion du poids, les prises de conscience ainsi que l'expérimentation de différents comportements durant le programme ont amené les participants à identifier un objectif de changement de comportement à mettre en œuvre à la fin du programme. Trois mois après le programme, les participants semblent toujours mettre en application des apprentissages du programme et de nouveaux effets sont également observés. Ainsi, les programmes de saine gestion du poids en milieu de travail pourraient contribuer à l'adoption de saines habitudes de vie et à la prévention du développement de problèmes de santé à plus long terme.

5. CONCLUSION

Avec l'augmentation des taux d'obésité et la prévalence élevée de maladies chroniques, il importe d'agir afin d'aider la population à adopter de saines habitudes de vie. Les employeurs sont très conscients de cette problématique et souhaitent offrir des programmes de gestion du poids à leurs employés tel que soutenu dans la norme *Entreprise en Santé*. Toutefois, l'offre de l'industrie de l'amaigrissement est encore bien présente et peu de services de saine gestion du poids sont actuellement disponibles sur le marché. ÉquiLibre est fier de pouvoir offrir aux employeurs et à leurs employés des programmes adaptés au genre, développés par une équipe d'experts afin d'offrir l'intervention la plus adaptée et efficace possible.

À cet effet, l'expérimentation des programmes réalisée à l'automne 2013 a montré des résultats positifs en ce qui concerne la satisfaction des participants par rapport aux programmes, mais également celle des responsables des milieux d'expérimentation. De plus, des effets positifs intéressants ont été observés chez les participants à la suite des programmes, effets qui se sont maintenus pour la majorité trois mois plus tard. Ces effets positifs concernent principalement l'acquisition de connaissances, la prise de conscience et le sentiment d'être mieux outillé relativement à la santé et aux diètes, l'alimentation, l'activité physique et l'image corporelle (femme seulement). Ces effets positifs concernent aussi la capacité d'écoute des signaux de faim et de satiété, le sentiment de plaisir associé à la pratique d'activité physique et l'adhésion à certains des grands principes de saine gestion du poids.

Au cours du printemps 2014, un plan de déploiement et de diffusion des programmes sera développé. En outre, la formation des intervenants est au cœur des priorités d'ÉquiLibre afin d'outiller les intervenants à tenir compte des différences entre les genres lorsqu'ils interviennent sur la question du poids et des habitudes de vie. Une formation en ligne intitulée « Saine gestion du poids : adapter son approche selon le genre » sera diffusée dès le mois d'avril 2014 afin de faire connaître l'approche d'ÉquiLibre adaptée au genre et d'améliorer les pratiques.

ÉquiLibre est convaincu que la formation des intervenants et la diffusion des programmes pourront contribuer à améliorer le bien-être et la qualité de vie des hommes et des femmes qui en bénéficieront.

Annexe 1. Tableaux synthèse des effets des programmes

BILAN GLOBAL

EST-CE QUE LES PROGRAMMES ONT EU DES EFFETS POSITIFS :

	Sur l'acquisition de connaissances ? (3 dimensions différentes pour les hommes; 4 pour les femmes)		Sur les attitudes ? (4 sentiments pour l'alimentation; 4 sentiments pour l'activité physique)		Sur la prise de conscience ? (3 dimensions différentes pour les hommes; 4 pour les femmes)		Sur l'adhésion aux grands principes ? (4 principes)		Sur le sentiment d'être outillé ? (3 dimensions différentes pour les hommes; 4 pour les femmes)		Sur l'intention et le changement des pratiques ?	
	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN N (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)
	Oui	Oui	Non	---	Oui	---	En partie	---	Oui	Oui	En partie	Oui
Homme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,3/5* quant à l'impression d'acquisition de connaissances • <u>Pré/Post</u> : Moyenne de 11 % d'amélioration au test de connaissances	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important observé	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4/5* quant à l'impression de prise de conscience • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (16 %) de l'adhésion au principe de faire de l'activité physique pour le plaisir	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.D. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la capacité d'écoute des signaux de faim (10 %/12 %) et de satiété (20 %) et d'identification des moyens de contrer les barrières à l'activité physique (12 %)	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4/5* quant au sentiment d'être mieux outillé • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : 81 % ont l'intention d'appliquer des concepts appris • <u>Pré/Post</u> : 31 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'alimentation	• <u>Déclaré</u> : 80 % affirment avoir appliqué dans leur quotidien des concepts appris • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.
Femme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 3,9/5* quant à l'impression d'acquisition de connaissances • <u>Pré/Post</u> : Moyenne de 15 % d'amélioration au test de connaissances	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,3/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de la moyenne d'amélioration au test de connaissances (14 %)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Augmentation importante (10 %) du plaisir comme raison de faire de l'activité physique	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'augmentation du plaisir de bouger (12 %) et apparition d'une diminution importante de la culpabilité ressentie en mangeant (-12 %)	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,3/5* quant à l'impression de prise de conscience • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (20 %) de l'adhésion au principe d'écoute des signaux et à celui de faire de l'activité physique pour le plaisir (10 %)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'amélioration aux principes d'écoute des signaux (18 %) et d'activité physique pour le plaisir (10 %) et apparition d'une plus grande adhésion (10 %) au principe de beauté sans correspondre aux modèles irréalistes de beauté	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* d'être mieux outillé • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (12 %) de la capacité de manger équilibré et tendance à l'amélioration (8 %) pour la capacité à moins voir que ses défauts dans le miroir	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,2/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Diminution de l'amélioration de la capacité de manger équilibré (8 %) et maintien de la tendance à moins voir ses défauts (8 %). Apparition d'une plus grande capacité de ne pas trop manger lorsque rassasié (10 %) et de trouver les moyens de contrer les barrières à l'activité physique (10 %)	• <u>Déclaré</u> : 100 % ont l'intention d'appliquer des concepts appris • <u>Pré/Post</u> : 35 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'alimentation et 26 % en lien avec l'activité physique	• <u>Déclaré</u> : 93 % affirment avoir appliqué dans leur quotidien des concepts appris • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.

N.É. : Non évalué. Aucune question de cet ordre n'a été posée.

N.D. : Non disponible. Les données n'ont pas été considérées vu le « n » trop faible.

* Sur une échelle de 5, 5 étant le plus élevé (1=Pas du tout; 5=Tout à fait).

BILAN PAR THÈME

POIDS, SANTÉ ET DIÈTE

EST-CE QUE LES PROGRAMMES ONT EU DES EFFETS POSITIFS :

	Sur l'acquisition de connaissances en lien avec poids/santé/diète ?		Sur l'amélioration des attitudes en lien avec poids/santé/diète ?		Sur la prise de conscience en lien avec poids/santé/diète ?		Sur l'adhésion au principe de saine gestion en lien avec poids/santé/diète ?		Sur le sentiment d'être outillé en lien avec poids/santé/diète?		Sur l'intention et le changement de pratiques en lien avec poids/santé/diète ?	
	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)
Homme	Oui	Oui	---	---	---	---	Non	---	---	---	En partie	---
	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,4/5* quant à l'acquisition de connaissances sur les effets néfastes des diètes • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la connaissance en lien avec les diètes : davantage d'hommes (19 %) savent qu'à long terme, les diètes ne sont pas efficaces	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,5/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important observé sur l'adhésion au principe voulant qu'il soit possible d'améliorer sa santé sans perdre du poids	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.D. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* quant au sentiment d'être outillé pour savoir comment gérer son poids sainement sans suivre de diète • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : 17 % des objectifs fixés par les participants étaient en lien avec le fait de prendre soin de sa santé • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.
Femme	Oui	En partie	---	---	---	---	Non	Non	Oui	Oui	En partie	---
	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 3,8/5* quant à l'acquisition de connaissances sur les effets néfastes des diètes • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la connaissance en lien avec les diètes : davantage de femmes (11 %) savent qu'à long terme, les diètes ne sont pas efficaces	• <u>Déclaré</u> : Augmentation du niveau d'accord moyen (4,3/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Diminution importante de l'amélioration observée en Post en lien avec les diètes (7 %)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important observé sur l'adhésion au principe voulant qu'il soit possible d'améliorer sa santé sans perdre du poids, mais tendance d'amélioration (8 %)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Aucun effet important observé sur l'adhésion au principe voulant qu'il soit possible d'améliorer sa santé sans perdre du poids	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,3/5* quant au sentiment d'être outillé pour savoir comment gérer son poids sainement sans suivre de diète • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,3/5*) • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : 11 % des objectifs fixés par les participantes étaient en lien avec le fait de perdre du poids • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.

N.É. : Non évalué. Aucune question de cet ordre n'a été posée.

N.D. : Non disponible. Les données n'ont pas été considérées vu le « n » trop faible.

* Sur une échelle de 5, 5 étant le plus élevé (1=Pas du tout; 5=Tout à fait)

ALIMENTATION

EST-CE QUE LES PROGRAMMES ONT EU DES EFFETS POSITIFS :

	Sur l'acquisition de connaissances en lien avec l'alimentation ?		Sur l'amélioration des attitudes en lien avec l'alimentation ?		Sur la prise de conscience en lien avec l'alimentation ?		Sur l'adhésion au principe de saine gestion en lien avec l'alimentation ?		Sur le sentiment d'être outillé en lien avec l'alimentation ?		Sur l'intention et le changement de pratiques en lien avec l'alimentation ?	
	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN N (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN N (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)
	Oui	Oui	Non	---	Oui	---	Non	---	En partie	---	Oui	Oui
Homme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,4/5* quant à l'acquisition de connaissances sur la saine alimentation • <u>Pré/Post</u> : Pas d'amélioration de la connaissance voulant que pour maigrir, il n'est pas obligatoire de se priver de ce qu'on aime, mais 100 % des participants le savait déjà en Pré	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Pas d'effet important sur les sentiments ressentis en mangeant (plaisir, culpabilité, obligation, pour perdre du poids)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : Niveau moyen d'accord de 4,1/5* quant à la prise de conscience en lien avec les aspects + et - de leurs habitudes alimentaires • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important observé sur l'adhésion au principe en lien avec l'alimentation (se fier à l'écoute des signaux), mais présence d'une tendance d'amélioration (8 %).	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.D. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la capacité d'écoute des signaux de faim (10 %-12 %) et de satiété (20 %), mais pas d'effet sur la capacité à manger équilibré.	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* quant à savoir quoi faire pour améliorer leurs habitudes alimentaires • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : 67 % des objectifs fixés par les participants étaient en lien avec l'alimentation • <u>Pré/Post</u> : 31 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'alimentation	• <u>Déclaré</u> : 66 % ayant appliqué des concepts appris l'ont fait pour améliorer leurs habitudes alimentaires • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.
Femme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4/5* quant à l'acquisition de connaissances sur la saine alimentation • <u>Pré/Post</u> : Pas d'amélioration importante de la connaissance voulant que pour maigrir, il n'est pas obligatoire de se priver de ce qu'on aime, mais 95 % des participantes le savait déjà en Pré	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Toujours pas d'amélioration importante sur la connaissance en lien avec l'alimentation, mais 95 % des participantes le savait déjà en Pré	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Pas d'effet important sur les sentiments ressentis en mangeant (plaisir, culpabilité, obligation, pour perdre du poids)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Apparition d'une diminution importante de la culpabilité ressentie en mangeant (-12 %)	• <u>Déclaré</u> : Niveau moyen d'accord de 4,5/5* quant à la prise de conscience en lien avec les aspects + et - de leurs habitudes alimentaires • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (20 %) de l'adhésion au principe en lien avec l'alimentation, soit de se fier à l'écoute des signaux pour déterminer la quantité d'aliments à manger	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'amélioration importante (18 %)	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,2/5* quant au sentiment d'être outillé pour améliorer ses habitudes alimentaires • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (12 %) de la capacité de manger équilibré, mais pas de l'écoute des signaux de faim et satiété.	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,3/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Diminution de l'amélioration de la capacité de manger équilibré (8 %) et apparition d'une plus grande capacité de ne pas trop manger lorsque rassasié (10 %)	• <u>Déclaré</u> : 38 % des objectifs fixés par les participantes étaient en lien avec l'alimentation • <u>Pré/Post</u> : 35 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'alimentation	• <u>Déclaré</u> : 51 % ayant appliqué des concepts appris l'ont fait pour améliorer leurs habitudes alimentaires et 21 % pour écouter davantage les signaux de faim et satiété • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.

N.É. : Non évalué. Aucune question de cet ordre n'a été posée.

N.D. : Non disponible. Les données n'ont pas été considérées vu le « n » trop faible.

* Sur une échelle de 5, 5 étant le plus élevé (1=Pas du tout; 5=Tout à fait)

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)

EST-CE QUE LES PROGRAMMES ONT EU DES EFFETS POSITIFS :

	Sur l'acquisition de connaissances en lien avec l'activité physique ?		Sur l'amélioration des attitudes en lien avec l'activité physique ?		Sur la prise de conscience en lien avec l'activité physique ?		Sur l'adhésion au principe de saine gestion en lien avec l'activité physique ?		Sur le sentiment d'être outillé en lien avec l'activité physique ?		Sur l'intention et le changement de pratiques en lien avec l'activité physique ?	
	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)
	Oui	Oui	Non	---	Oui	---	Oui	---	En partie	---	Non	Oui
Homme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* quant à l'acquisition de connaissances sur la pratique quotidienne d'activité physique • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la connaissance en lien avec l'AP : davantage d'hommes (25 %) savent qu'il n'est pas possible de perdre de la graisse à un endroit spécifique	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Pas d'effet sur les raisons évoquées pour faire de l'AP (recommandations, plaisir, perdre du poids, muscle), mais des tendances d'augmentation (8 %) pour le plaisir et les recommandations	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : Niveau moyen d'accord de 3,9/5* quant à la prise de conscience en lien avec les aspects + et - de leur pratique d'AP • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Augmentation importante (16 %) de l'adhésion au principe en lien avec l'AP, soit que le plaisir doit être la principale raison de faire de l'AP	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : N.D. • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante (12 %) de la capacité à trouver les moyens de surmonter les barrières de l'AP, mais pas de trouver les moyens d'en faire plus et d'avoir du plaisir à le faire.	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 3,8/5* quant à savoir quoi faire pour intégrer davantage d'AP dans son quotidien • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.D.	• <u>Déclaré</u> : 17 % des objectifs fixés par les participants étaient en lien avec l'AP • <u>Pré/Post</u> : 6 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'AP	• <u>Déclaré</u> : 33 % ayant appliqué des concepts appris l'ont fait pour augmenter leur pratique d'AP • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.
Femme	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 3,8/5* quant à l'acquisition de connaissances sur la pratique quotidienne d'activité physique • <u>Pré/Post</u> : Amélioration importante de la connaissance en lien avec l'AP : davantage de femmes (49 %) savent qu'il n'est pas possible de perdre de la graisse à un endroit spécifique	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,1/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'amélioration importante de la connaissance en lien avec l'AP (30 %)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Augmentation importante (10 %) du plaisir comme raison pour faire de l'AP, mais pas d'effet sur les autres raisons (recommandations, perdre du poids, prendre du muscle)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'augmentation importante du plaisir comme raison pour faire de l'AP (12 %) et apparition d'une augmentation importante concernant l'atteindre des recommandations comme raison de faire de l'AP (12 %)	• <u>Déclaré</u> : Niveau moyen d'accord de 4,2/5* quant à la prise de conscience en lien avec les aspects + et - de leurs pratiques d'AP • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Augmentation importante (10 %) de l'adhésion au principe en lien avec l'AP, soit que le plaisir doit être la principale raison de faire de l'AP	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Maintien de l'augmentation importante (10 %) de l'adhésion au principe en lien avec l'AP, soit que le plaisir doit être la principale raison de faire de l'AP	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 3,8/5* quant au sentiment d'être outillé pour intégrer davantage d'AP • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important sur la capacité de trouver les moyens de surmonter les obstacles de l'AP, d'en faire plus et d'avoir du plaisir à le faire	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Apparition d'une amélioration importante (10 %) de la capacité à surmonter les obstacles de l'AP, mais pas de trouver les moyens d'en faire plus et d'avoir du plaisir à le faire	• <u>Déclaré</u> : 22 % des objectifs fixés par les participantes étaient en lien avec l'AP • <u>Pré/Post</u> : 26 % ont avancé dans les stades de Prochaska en lien avec l'AP	• <u>Déclaré</u> : 21 % ayant appliqué des concepts appris l'ont fait pour augmenter leur pratique d'AP • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.

N.É. : Non évalué. Aucune question de cet ordre n'a été posée.

N.D. : Non disponible. Les données n'ont pas été considérées vu le « n » trop faible.

* Sur une échelle de 5, 5 étant le plus élevé (1=Pas du tout; 5=Tout à fait)

IMAGE CORPORELLE (IC)

EST-CE QUE LES PROGRAMMES ONT EU DES EFFETS POSITIFS :

Sur l'acquisition de connaissances en lien avec l'image corporelle ?		Sur l'amélioration des attitudes en lien avec l'image corporelle ?		Sur la prise de conscience en lien avec l'image corporelle ?		Sur l'adhésion au principe de saine gestion en lien avec l'image corporelle ?		Sur le sentiment d'être outillé en lien avec l'image corporelle ?		Sur l'intention et le changement de pratiques en lien avec l'image corporelle ?	
IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)	IMMÉDIAT (Post)	MAINTIEN (Post 3 mois)
----- N.É. -----											
Oui	Oui	---	---	Oui	---	Non	Oui	En partie	En partie	En partie	Non
• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* quant à l'acquisition de connaissances sur ce qui influence le développement d'une IC positive • <u>Pré/Post</u> : Pas d'amélioration de la connaissance voulant qu'il est indispensable de sentir bien dans son corps pour gérer sainement son poids, mais 100 % des participantes le savait déjà en Pré.	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,4/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Toujours pas d'amélioration importante sur la connaissance en lien avec l'IC, mais 100 % des participantes le savait déjà en Pré	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : Niveau moyen d'accord de 4,3/5* quant à la prise de conscience en lien avec les aspects + et – de la relation avec son corps et la nourriture • <u>Pré/Post</u> : N.É	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important observé sur l'adhésion au principe en lien avec l'IC (pour être belle, il n'est pas nécessaire de correspondre aux modèles de beauté)	• <u>Déclaré</u> : N.É. • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Apparition d'une amélioration importante (10 %) de l'adhésion au principe voulant qu'il n'est pas nécessaire de correspondre aux modèles de beauté pour être belle	• <u>Déclaré</u> : Niveau d'accord moyen de 4,1/5* quant au sentiment d'être outillé pour savoir quoi faire pour être mieux dans sa tête et dans son corps • <u>Pré/Post</u> : Aucun effet important sur la capacité à moins voir que ses défauts dans le miroir, mais tendance vers une amélioration (8 %)	• <u>Déclaré</u> : Maintien du niveau d'accord moyen (4,1/5*) • <u>Pré/Post 3 mois</u> : Aucun effet important sur la capacité à moins voir que ses défauts dans le miroir, mais maintien de la tendance vers une amélioration (8 %)	• <u>Déclaré</u> : 28 % des objectifs fixés par les participantes étaient en lien avec le fait d'être bien dans sa tête et dans son corps • <u>Pré/Post</u> : N.É.	• <u>Déclaré</u> : Les concepts appliqués par les participantes n'étaient pas en lien avec l'IC • <u>Pré/Post 3 mois</u> : N.É.

Homme

Femme

N.É. : Non évalué. Aucune question de cet ordre n'a été posée.

N.D. : Non disponible. Les données n'ont pas été considérées vu le « n » trop faible.

* Sur une échelle de 5, 5 étant le plus élevé (1=Pas du tout; 5=Tout à fait)

Annexe 2. Modifications apportées aux programmes à la suite de l'expérimentation

Modifications apportées au programme *Le Rallye*

<i>Le Rallye</i> - Modifications apportées	Justificatif
Ajout d'une 6^e rencontre	Pour contrer l'enjeu du manque de temps en raison du contenu très dense des rencontres, une 6 ^e rencontre a été ajoutée. Les éléments théoriques ont ainsi été répartis sur six rencontres ce qui a également permis d'allouer plus de temps aux échanges.
Développement d'une présentation PowerPoint pour soutenir l'animation	Les animatrices ont nommé qu'un soutien visuel facilitait l'animation pour <i>Alizée</i> et ont suggéré de développer une présentation PowerPoint pour <i>Le Rallye</i> . Le format a été adapté au genre et l'information présentée y est plus succincte que dans la présentation pour les femmes. Le but est d'attirer l'attention, d'identifier les thématiques abordées avec des mots-clés ou des images.
Développement de fiches d'animation	Le contenu du guide d'animation était très complet et riche en informations, mais son format n'était pas adapté pour une utilisation lors de l'animation des rencontres. Ainsi, des fiches d'animation présentant sommairement le déroulement des rencontres ont été développées.
Compétition de groupe optionnelle	Le programme proposait une compétition de groupe en plus du pointage individuel. Ceci nous avait été proposé par un expert afin de stimuler le côté compétitif des hommes collectivement. Les hommes ont moins apprécié cet aspect supplémentaire. Ainsi, il est maintenant proposé que la compétition de groupe soit optionnelle et qu'elle soit à la discrétion du groupe de participants.
Prix de participation optionnels	Des prix de participation étaient proposés afin d'encourager l'inscription au programme et l'assiduité aux rencontres. Toutefois, les prix n'ont pas incité les hommes à s'inscrire au programme et c'est surtout la compétition par le pointage qui a suscité leur participation, indépendamment des prix. Ainsi, il est maintenant proposé que la remise de prix soit optionnelle et laissée à la discrétion du milieu.

Modifications apportées au programme *Alizée*

<i>Alizée</i> - Modifications apportées	Justificatif
Nouveau nom	Le programme s'intitulait initialement <i>La saine gestion du poids, ça se cultive!</i> et faisait allusion au jardinage. Des démarches ont été réalisées afin de trouver un nom plus court, plus accrocheur et qui s'harmonise mieux avec son pendant masculin <i>Le Rallye</i> . Le programme s'intitule dorénavant <i>Alizée</i> . Le programme doit son nom au vent alizé qui, lorsque devenu alizée, rappelle la douceur et la féminité. Il reflète aussi mouvement, changement, dynamisme et vitalité — des caractéristiques positives liées aux changements d'habitudes de vie.
Nouvelle identité visuelle	Afin d'être cohérent avec le changement de nom du programme, le visuel de la fleur a été remplacé par un visuel d'inspiration de magazine féminin avec des rappels de mouvement de vent tel que l'évoque le nom <i>Alizée</i> .
Réaménagement du contenu des rencontres	Afin de contrer l'enjeu du manque de temps, certains éléments de contenu ou activités jugées moins prioritaires ont été élagués.
Optimisation du temps alloué à la discussion	Des questions précises et mieux ciblées ont été identifiées afin de permettre aux participantes de s'exprimer sur des enjeux plus en lien avec les objectifs du programme. De plus, afin de recadrer les attentes des participantes dès le début du programme, il est mentionné à la 1 ^{re} rencontre que toutes les questions ne pourront être discutées et que, compte tenu de la courte durée des rencontres, la discussion devra parfois être limitée pour laisser place aux aspects théoriques. Les femmes sont également invitées à poursuivre leurs réflexions et discussions sur l'espace Web.
Développement de fiches d'animation	Le contenu du guide d'animation était très complet et riche en informations, mais son format n'était pas adapté pour une utilisation lors de l'animation des rencontres. Ainsi, des fiches d'animation présentant sommairement le déroulement des rencontres ont été développées.
Prix de participation optionnels	Des prix de participation étaient proposés afin d'encourager l'inscription au programme et l'assiduité aux rencontres. Toutefois, les prix n'ont pas incité les femmes à s'inscrire au programme, l'intérêt pour la thématique et le programme étant suffisant pour assurer l'assiduité aux rencontres chez les femmes. Ainsi, il est maintenant proposé que la remise de prix soit optionnelle et laissée à la discrétion du milieu.