



POUR DES QUÉBÉCOISES
plus actives
ET EN MEILLEURE SANTÉ



Rédaction

Suzanne Laberge Professeure-chercheure, Département de kinésiologie,
Université de Montréal

Collaboration à la rédaction

Diane Boudreault Équipe de coordination nationale, Kino-Québec,
Secrétariat au loisir et au sport

Suzanne Delisle Conseillère Kino-Québec, Direction de la santé publique
des Laurentides

Sonia Dugal Conseillère Kino-Québec, Direction de la santé publique
de Québec

Cette recherche a reçu le soutien financier de Santé Canada grâce au Fonds
pour la santé de la population

Coordination à la production

Lyne Légaré Service des communications, Secrétariat au loisir et
au sport

Production

Secrétariat au loisir et au sport

Référence bibliographique suggérée

Laberge, Suzanne; Boudreault, Diane; Delisle, Suzanne; Dugal, Sonia
(2001). *Pour des Québécoises plus actives et en meilleure santé*. Groupe de
travail sur la problématique des femmes et de l'activité physique de Kino-
Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec.

Le présent document est disponible sur le site Internet de Kino-Québec :
www.kino-quebec.qc.ca

Gouvernement du Québec
Secrétariat au loisir et au sport

ISBN : 2-55037714-1

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2^e trimestre 2001

Table des matières

Mieux connaître pour mieux agir	2
Un « portrait de famille » des Québécoises de 25 à 44 ans	
Portrait de la pratique d'activités physiques	4
Les activités physiques les plus populaires	6
Les femmes les plus à risque de sédentarité	7
Autres informations pertinentes pour l'intervention ..	7
La parole aux premières intéressées : Écoutons-les!	9
Les freins à la pratique d'activités physiques	
L'épuisement dû au cumul des tâches	9
Le sentiment de culpabilité quant à l'idée de consacrer moins de temps aux enfants	10
Le sentiment de culpabilité devant l'accumulation des travaux ménagers	10
« La priorité, c'est les autres »	10
Les motivations à la pratique d'activités physiques	
Pour les femmes actives, la pratique d'activités physiques, c'est un « plus »	11
Libérer les tensions et refaire le plein d'énergie	11
Faire le vide et « être avec soi-même »	12
Perdre du poids et retrouver la santé	12
Libre choix et plaisir : des conditions essentielles à la pratique d'activités physiques	13
L'environnement familial : un peu plus de soutien s.v.p. !	13
Les amies : pas toujours une source de motivation	14
« Trucs » et suggestions pour être plus actives	14
Les effets de l'activité physique sur la santé des femmes	17
Pistes d'intervention	20
Une responsabilité à partager	23



Mieux connaître pour mieux agir

Les adultes de 25 à 44 ans constituent un des groupes cibles prioritaires du plan d'action 2000-2005 de Kino-Québec. Un des objectifs est de prévenir ou de retarder le plus possible l'abandon progressif de la pratique d'activités physiques. En effet, bien que les statistiques révèlent qu'à partir de 65 ans les adultes constituent le groupe d'âge le plus sédentaire, les données de l'*Enquête québécoise et de santé 1998 (EQAPS-1998)*¹ montrent que c'est au passage de l'adolescence à l'âge adulte que la pratique d'activités physiques diminue de façon plus marquée.

Les femmes doivent avoir de saines habitudes de vie en matière d'activités physiques afin de bénéficier d'une bonne qualité de vie et de maintenir leur autonomie le plus longtemps possible, d'autant plus qu'il est reconnu qu'elles ont une espérance de vie plus élevée que les hommes. Les bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques sur la santé physique et mentale, sur la capacité fonctionnelle et sur la qualité de vie sont attestés par de nombreuses études cliniques et épidémiologiques et ont fait l'objet d'avis publics de la part d'organismes de renom.

Pour intervenir de façon efficace en vue de contrer la diminution critique de la pratique d'activités physiques des femmes de 25 à 44 ans, il faut se pencher notamment sur

les questions suivantes : Quels sont les groupes de femmes les plus à risque de sédentarité? Quels sont les facteurs limitant ou freinant leur pratique d'activités physiques? Que faire pour les amener à pratiquer des activités physiques pour leur bien-être? Pour y répondre, le Groupe de travail sur la problématique des femmes et de l'activité physique de Kino-Québec a effectué une étude² comportant trois volets : une recension des écrits, une analyse des données de l'*Enquête sociale et de santé 1992-1993 (ESS 92-93)* de Santé-Québec, ainsi que des groupes de discussion avec des femmes présentant davantage de risques de sédentarité.

Le présent document constitue une synthèse visant à informer les intervenants. Il s'agit de les aider à mettre de l'avant des stratégies de promotion pouvant inciter un plus grand nombre de Québécoises à adopter un mode de vie suffisamment actif pour qu'elles puissent en retirer des bénéfices pour leur santé. Quatre sujets sont abordés : un portrait de la pratique d'activités physiques des Québécoises de 25 à 44 ans, des faits saillants issus des groupes de discussion, l'état des connaissances scientifiques relativement aux effets de la pratique d'activités physiques sur la santé des femmes et des pistes d'intervention pour divers milieux.

Un « portrait de famille » des Québécoises de 25 à 44 ans

Portrait sociodémographique

- Deux femmes sur trois vivent en couple avec des enfants à la maison.
- Deux femmes sur trois occupent un emploi.
- Une femme sur deux fait un travail de bureau.
- Une femme sur deux possède un diplôme d'études collégiales ou plus.

¹ KINO-QUÉBEC (2000). *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, p.8 et 9.

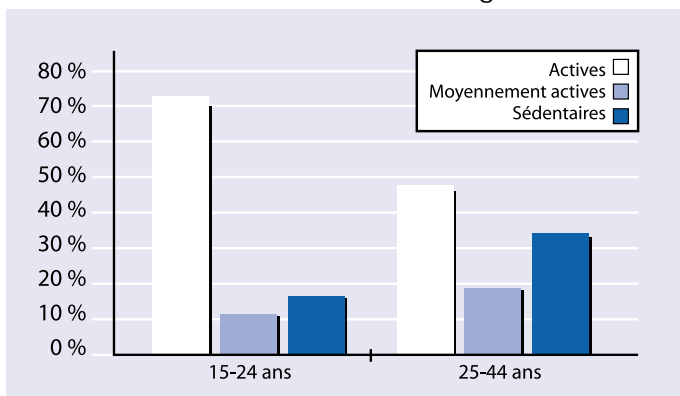
² Laberge, S.; Boudreault, D.; Delisle, S.; Dugal, S. (2000). *Le point sur l'activité physique des Québécoises de 25 à 44 ans*. Groupe de travail sur la problématique des femmes et de l'activité physique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec.

Cette recherche a reçu le soutien financier de Santé Canada grâce au Fonds pour la santé de la population

Portrait de la pratique d'activités physiques

À peine la moitié des Québécoises de 25 à 44 ans sont suffisamment actives pour en retirer des bienfaits pour la santé. Les données de l'EQAPS-1998 indiquent que la proportion de femmes qui sont actives chute de 73 % à 48 % entre les catégories d'âge 15 à 24 ans et 25 à 44 ans. Fait plus inquiétant encore, ce n'est pas le groupe de femmes moyennement actives qui s'en trouve augmenté, mais celui des femmes sédentaires, c'est-à-dire celles pratiquant peu ou pas d'activités physiques de façon régulière. En effet, la proportion de femmes sédentaires double, passant de 16 % à 33 % (cf. Graphique 1). On devine aisément que les modifications dans les occupations quotidiennes, les « obligations » familiales, les valeurs et les priorités qui marquent l'entrée dans la vie adulte font en sorte que ces femmes seront portées à reléguer au second plan la pratique d'activités physiques. Les contraintes de toutes sortes deviennent plus nombreuses, les loisirs actifs apparaissent moins importants que la famille et le travail. Par ailleurs, les problèmes de santé liés aux mauvaises habitudes de vie ne se sont généralement pas encore trop faits sentir.

Graphique 1 : Pratique d'activités physiques des Québécoises selon l'âge



Les divers facteurs sociodémographiques reconnus pour influencer la pratique d'activités physiques, tels la

scolarité, le type de ménage et le niveau de revenu, influent aussi sur la pratique d'activités physiques des hommes et des femmes de ce groupe d'âge mais à des degrés d'intensité passablement différents. En effet, la scolarité, le type de ménage et le statut occupationnel ont nettement plus d'impacts sur la pratique d'activités physiques des femmes que sur celles des hommes. Plus précisément, il ressort que :

- ▶ Une scolarité plus élevée a plus d'impacts positifs sur la pratique d'activités physiques des femmes que sur celle de leurs homologues masculins et inversement. Il est probable qu'une scolarisation élevée permette aux femmes d'avoir accès à un travail où elles ont un meilleur contrôle de leur temps (par ex. une heure pour dîner, un horaire flexible) et d'être dans un environnement social qui valorise davantage la pratique d'activités physiques, facteurs qui seraient plus déterminants pour les femmes que pour les hommes.
- ▶ Le type de ménage, c'est-à-dire le fait d'être célibataire, de vivre en couple sans enfant ou de vivre en couple avec enfant(s), entraîne des écarts plus importants chez les femmes que chez les hommes en ce qui a trait à la pratique d'activités physiques :

- les célibataires ont cinq fois plus de chances de faire de l'activité physique dans leur temps de loisir que les femmes vivant en couple avec des enfants à la maison;

- les femmes vivant en couple, mais sans enfant à la maison, sont légèrement plus actives que la moyenne des femmes, mais elles le sont nettement moins que les célibataires;

- les femmes monoparentales sont près de deux fois moins actives que leurs homologues masculins;

- enfin, les femmes vivant en couple avec enfants sont deux fois moins actives que l'ensemble des femmes de ce groupe d'âge et beaucoup moins actives que leurs homologues masculins, suggérant ainsi que les contraintes familiales ont plus d'impacts sur ces dernières.

- ▶ Le statut occupationnel, c'est-à-dire le fait d'occuper un emploi, de «tenir maison», d'être en chômage ou aux études, a également beaucoup plus d'impacts sur la pratique d'activités physiques des femmes que des hommes : les femmes de 25 à 44 ans qui ont un emploi et celles qui sont aux études ont beaucoup moins de chances d'être actives que leurs homologues masculins.
- ▶ Chez les femmes, le fait d'avoir un revenu suffisant (revenu qui tient compte du nombre de personnes à charge et du nombre de personnes ayant un revenu d'emploi dans le ménage) s'avère par ailleurs un facteur moins déterminant que le fait d'avoir une scolarité élevée ou d'être célibataire, alors que chez les hommes c'est le facteur le plus déterminant.

Il faut comprendre que ces facteurs (scolarité, type de ménage, statut occupationnel, suffisance du revenu) ne sont en fait que des indicateurs mesurables de réalités beaucoup plus complexes (par ex. valeurs, attitudes, normes sociales, conceptions de la santé et de son corps) qui favorisent ou entravent la pratique d'activités physiques. Ce sont ces réalités complexes que doivent viser les interventions de promotion de l'activité physique.

Les activités physiques les plus populaires

Parmi les dix activités les plus populaires chez les Québécoises de 25 à 44 ans, c'est la marche à des fins d'exercice qui remporte la palme avec un écart de 27 % par rapport à la deuxième activité la plus populaire.

• La marche à des fins d'exercice	82 %
• La danse (disco, sociale ou autres)	55 %
• La baignade	54 %
• La randonnée à vélo	45 %
• Le jardinage	43 %
• Le patinage libre sur glace	34 %
• La bicyclette stationnaire	25 %
• Les quilles	22 %
• La natation	18 %
• Le conditionnement physique	17 %

Les femmes les plus à risque de sédentarité

En raison des bénéfices escomptés pour la santé individuelle et publique, l'objectif premier de l'intervention doit être d'amener les femmes sédentaires et celles qui ne sont pas suffisamment actives à devenir actives de façon régulière. Il s'avère donc capital de mieux les connaître. Les femmes les plus à risque de sédentarité sont celles ayant une scolarité peu élevée, celles vivant avec un conjoint et des enfants, et celles occupant un emploi, chacun de ces facteurs ayant un effet limitant cumulatif.

Autres informations pertinentes pour l'intervention

- ▶ Près de une Québécoise sur cinq estime qu'il lui serait difficile de pratiquer régulièrement une activité physique de 20 à 30 minutes dans ses temps libres.
- ▶ Les ouvrières, les femmes moins scolarisées et celles ayant un revenu insuffisant (compte tenu du type de ménage) sont non seulement moins actives, mais ce sont également celles qui reçoivent le moins de soutien de la part de leur entourage en ce qui a trait à la pratique régulière d'activités physiques.
- ▶ Une femme sur trois ayant un niveau de détresse psychologique élevé est sédentaire, comparative-ment à une sur quatre pour celles qui ne vivent pas

de détresse psychologique. Il s'avère toutefois impossible de préciser le lien qui unit les deux variables : soit la détresse psychologique freine la pratique d'activités physiques chez les femmes peu ou pas actives, soit la pratique d'activités physiques diminue la détresse psychologique des femmes actives.

- ▶▶ Les femmes ayant cessé de fumer sont significativement plus actives que celles n'ayant jamais fumé; la crainte de prendre du poids après avoir arrêté de fumer ou la décision d'adopter de bonnes habitudes de vie peuvent éventuellement expliquer ce constat.
- ▶▶ Le désir de perdre du poids n'est pas associé à une pratique plus fréquente d'activités physiques.

Pour intervenir de façon plus efficace...

- ▶▶ Repérer les contraintes particulières qui font en sorte qu'il est plus difficile pour ces femmes de pratiquer des activités physiques;
- ▶▶ Élaborer des interventions permettant de compenser l'absence de soutien qui caractérise la situation de ces femmes, compte tenu que l'environnement social constitue un élément déterminant de la pratique d'activités physiques.



La parole aux premières intéressées : Écoutons-les !

Quatre rencontres de discussion ont été organisées auprès de groupes de femmes présentant les caractéristiques de celles qui sont le plus à risque de sédentarité; deux groupes étaient composés de femmes peu actives et deux étaient composés de femmes pratiquant régulièrement des activités physiques. Il s'agissait de mieux cerner les facteurs limitant et facilitant la pratique d'activités physiques et qui sont particuliers aux femmes de 25 à 44 ans. Cette méthode de recherche, de plus en plus utilisée dans le domaine de la santé, offre la possibilité d'approfondir une question complexe en faisant discuter les personnes concernées.

Les freins à la pratique d'activités physiques

L'épuisement dû au cumul des tâches

L'image de la femme débordée par les tâches ménagères, les soins aux enfants, les activités avec le conjoint et le travail n'est pas un mythe mais une réalité. Les commentaires des femmes peu actives le traduisent de façon éloquente : « *On est à une période de notre vie où les enfants nous accaparent beaucoup. Et puis c'est moi qui fait tout, le ménage et tout le reste. Ajoutez le stress du travail avec ça, à la fin de la journée, on est vidée! Brûlée! Je n'ai plus d'énergie pour aller faire de l'activité physique!* »

Le sentiment de culpabilité quant à l'idée de consacrer moins de temps aux enfants

La conception que les femmes se font de leurs «devoirs» en tant que mère de famille, c'est-à-dire leur éthique, fait en sorte que plusieurs se sentent «coupables» d'aller faire de l'activité physique «pour elles» aux dépens du temps qu'elles souhaitent ou pensent devoir consacrer à leurs enfants. En outre, les enfants, surtout en bas âge, représentent pour elles une priorité incontournable et le temps passé avec eux fait partie de leur conception du bonheur et de la qualité de vie : *«Mais actuellement, ça ne serait pas une qualité de vie parce que je ne vois pas mes enfants le jour, je travaille. Si je ne suis pas là le soir, on ne se voit pas. Alors moi, ma qualité de vie en ce moment, ce n'est pas l'activité physique, c'est ma relation avec ma famille.»*

Le sentiment de culpabilité devant l'accumulation des travaux ménagers

Compte tenu de la présence d'enfants à la maison et du fait qu'elles ne peuvent se payer les services d'une aide ménagère, ces femmes vivent une situation de double emploi (travail extérieur et maison). Il semble que les travaux ménagers sont encore assumés en majeure partie par les femmes. Plusieurs d'entre elles se sentent coupables d'aller faire de l'activité physique «pour elles» au détriment du ménage, des lavages, des lunchs des enfants, etc. : *«C'est fou mais je n'irais pas [faire de l'activité physique 2-3 fois par semaine] parce que je me dis que ça n'a pas de bon sens! Ce que je ne ferai pas ces deux ou trois soirs-là, je vais me le taper la fin de semaine ou je vais me coucher à minuit, une heure du matin, les trois autres soirs, puis les lunchs ne sont pas faits, puis ceci, puis cela! Je n'aurai plus de qualité de vie pour le peu de temps qui va me rester après ça!»*

«La priorité, c'est les autres»

Une constante ressortait des témoignages des participantes : «la priorité, c'est les autres!» Une d'entre elles rend bien compte du dilemme auquel plusieurs se sentent confrontées : *«L'activité physique pour moi, ce n'est pas une*

priorité. Il faut faire des choix entre ton mariage, tes enfants, puis ta santé à toi. Ou bien on est en «top shape», puis on a un mariage qui va bien mal, ou bien on dit je suis peut-être moins «top shape», mais le soir à neuf heures mon chum rentre puis on est ensemble. On jase, on fait ce qu'on veut. Les enfants sont couchés, c'est notre petit moment. La fin de semaine, il y a l'épicerie, le garage pour l'auto, il y a ceci, il y a cela. Faire de l'activité physique, dans mon cas, ce serait être déchirée tout le temps. Est-ce que je m'occupe de moi ou de nous autres?»

Les motivations à la pratique d'activités physiques

Pour les femmes actives, la pratique d'activités physiques, c'est un «plus».

Mais qu'en est-il des femmes régulièrement actives? Éprouvent-elles également ce sentiment de culpabilité quant à l'idée de se consacrer du temps pour faire de l'activité physique? Les réactions ont été presque consensuelles : «Non!» Leurs commentaires suggèrent qu'elles ont développé une autre conception de leurs devoirs et de leur qualité de vie : les bienfaits retirés de l'activité physique sont perçus comme avantageux pour toute la famille : *«Lorsque les enfants étaient plus jeunes, je me sentais coupable de prendre du temps pour moi. Maintenant, je réalise que c'est important pour moi aussi de m'amuser et de prendre soin de mon corps. Ils auront une mère plus en forme et plus agréable à vivre.»*

Libérer les tensions et refaire le plein d'énergie

Plus que la dépense énergétique et plus que les préoccupations de santé, c'est l'aspiration à évacuer le stress, à se «libérer des tensions», qui incite les femmes à faire de l'activité physique. Ce motif est également prédominant chez celles qui sont peu actives ou sédentaires lorsqu'elles envisagent la possibilité de faire de l'activité physique. La conception que les femmes se font de l'activité physique ne se limite donc pas à une «dépense de calories». Le bien-être mental semble avoir autant d'importance, sinon plus, que la forme et la condition physique. Bien que les bienfaits pour la santé

augmentent avec la dépense calorique associée à l'activité physique³, la promotion de l'activité physique a plus de chances d'être efficace auprès des femmes adultes sédentaires si l'accent est mis sur le plaisir et l'évacuation du stress davantage que sur la dépense de calories ou la santé.

Les femmes qui sont actives dans leur moment de loisir affirment que l'activité physique constitue pour elles un moyen pour se «ré-energiser», pour refaire le plein d'énergie et ce, même si elles ont un travail exigeant au plan physique.

Pour intervenir de façon plus efficace...

► Le lien entre les dimensions mentales et physiques mériterait d'être davantage pris en considération dans les interventions de promotion de l'activité physique auprès des femmes.

Faire le vide et «être avec soi-même»

La pratique d'activités physiques constitue également un moyen pour «s'évader» des éléments stressants, ainsi que pour se réserver un «espace-temps» où elles peuvent refaire leurs «forces mentales». Bien sûr, ceci n'est pas étranger aux multiples sollicitations issues du cumul des tâches, surtout lorsque les ressources financières sont limitées. La pratique d'activités physiques, en dehors du contexte familial, semble être perçue comme un moyen pour refaire leurs «forces mentales» *«Moi, j'en fais du sport. Mais c'est surtout pour me changer les idées puis m'évader!»*; *«Ça peut sûrement aider le moral. C'est parce que, il me semble que quand tu fais de l'exercice pour toi, tu oublies tout!»*

Perdre du poids et retrouver la santé

Enfin, même s'ils ressortent avec moins d'insistance, les problèmes de santé et le désir de perdre du poids après une grossesse ont été mentionnés comme des motifs les ayant incitées, ou qui les inciteraient, à faire de l'activité physique : *«Bien moi, c'est pour décompresser de la journée et puis pour perdre du poids. J'ai eu deux*

enfants très rapprochés. Quatre ans et trois ans et j'ai pris cent livres d'un coup! Oui! Alors, c'est surtout pour perdre du poids. Mais pas pour avoir plus de forme physique, parce que je trouve que je peux courir, même si j'ai un problème de poids.»

Libre choix et plaisir : des conditions essentielles à la pratique d'activités physiques

Point également récurrent dans les commentaires des femmes, la pratique d'activités physiques ne doit pas représenter pour elles une obligation, un «devoir» additionnel : *«Mais il faudrait que ça soit quelque chose que moi j'ai choisi de faire, pas de me sentir obligée de faire de la marche, admettons, parce que c'est meilleur pour mon cœur, ou faire ceci, cela, juste pour que ce soit un exercice. Il faut que ce soit vraiment moi qui l'aie choisi.»* Le maintien d'une pratique régulière passe par le plaisir qu'elles retirent d'une activité.

L'environnement familial : un peu plus de soutien s.v.p.!

Le soutien du conjoint en regard de la pratique d'activités physiques dépasse rarement l'encouragement verbal. Aucune participante aux groupes de discussion n'a mentionné que son conjoint offrait de partager des tâches ménagères pour lui permettre d'avoir une période de temps libre afin de s'adonner à des activités physiques. Par ailleurs, le fait que le conjoint soit sportif ne semble pas avoir d'impact positif sur la pratique des femmes : d'une part, plusieurs femmes affirment ne pas avoir les mêmes goûts que leur conjoint en matière de sport : *«Mon mari est très sportif. Mais il aime les sports de groupe, entre hommes. Je n'aime pas ça. Je préférerais aller faire quelque chose de plus tranquille. Je veux mon temps à moi, y aller à mon rythme, tranquillement.»*; et d'autre part, la revendication pour l'équité en matière de temps libre consacré à la pratique d'activités physiques ne paraît pas constituer une priorité pour les femmes : elles vont accepter que leur mari se réserve du temps pour faire du sport, mais ne revendiqueront pas pour autant la réciprocité. Le soutien des enfants concernant la

³ Comité scientifique de Kino-Québec (1999). Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé; Avis du Comité scientifique de Kino-Québec. Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, 27 pages.

pratique d'activités physiques de leur mère ne semble pas davantage existant.

Pour intervenir de façon plus efficace...

► L'absence de soutien familial concret (et non seulement verbal) nous paraît comme étant un élément critique qui devrait être pris en considération par les professionnels pour la promotion de l'activité physique.

Les amies : pas toujours une source de motivation

Constat relativement surprenant, le fait de s'associer à une amie pour se motiver à faire de l'activité physique ne semble pas avoir l'impact positif escompté : *«Ça m'est déjà arrivé il y a quelques années de m'inscrire dans un centre de conditionnement physique avec une amie. Puis là, c'est let's go! On était bien motivées. En tout cas, moi j'étais motivée. Bon, le soir tu arrives! On a eu une grosse journée avec les enfants.*

- *«Bon! On y va ce soir».*

- *«Oui! Oui! On y va».*

Enfin, elle t'appelle à la dernière minute pour te dire :

- *«Ben, j'ai mal à la tête», ou bien «Je suis fatiguée».*

Ça fait que toi, toute ta motivation en prend un coup : «Ben là, elle n'y va pas, je n'irai pas», tu sais! Ça me démotive. C'est pour ça qu'à partir de ce moment-là, je me suis dit, dorénavant, je vais m'inscrire seule. J'aime mieux y aller toute seule puis pas me fier à personne.»

À cet âge et dans leur contexte de vie particulier, la pratique d'activités physiques aurait peut-être moins besoin, qu'à d'autres périodes de la vie, d'avoir une composante sociale.

«Trucs» et suggestions pour être plus actives

Au quotidien

Les femmes qui sont actives ont développé des stratégies et des «trucs» personnels et adaptés à leurs conditions de vie particulières en vue de s'accorder du temps «à elles» pour être actives.

Partageons quelques-uns de leurs «trucs» :

- Faire de l'activité physique une priorité en planifiant un moment dans la journée pour s'adonner à une activité physique de son choix.
- Intégrer l'activité physique à son quotidien, par exemple marcher ou utiliser le vélo pour se rendre au dépanneur, emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Faire des exercices avec un programme de conditionnement physique présenté à la télévision pendant que les enfants sont à l'école.

En milieu de travail

Étant donné que le milieu de travail peut éventuellement constituer un contexte propice à la promotion de l'activité physique, nous avons demandé aux participantes des groupes de discussion de faire des suggestions de stratégies susceptibles d'inciter les femmes à être actives dans le contexte du travail.

Voici quelques suggestions émises par les participantes aux groupes de discussion.

- Proposer des activités physiques diversifiées et qui tiennent compte des nouvelles tendances.
- Assurer une certaine émulation (prix, compétitions amicales).
- Proposer des activités peu exigeantes techniquement et peu coûteuses.
- Privilégier des activités de groupe en respectant les niveaux d'habiletés.
- Faire de l'activité physique pour s'impliquer en faveur d'une bonne cause en faisant aussi participer l'employeur (Qui n'emboîterait pas le pas pour une bonne cause?).

En milieux municipal et communautaire

Afin d'inciter les femmes à être plus actives, voici les conseils émis pour ces deux contextes.

- ▶▶ Mettre en place un service de halte-garderie.
- ▶▶ Maintenir le coût des activités le plus bas possible.
- ▶▶ Tenir compte du niveau d'habiletés dans la constitution des groupes.
- ▶▶ Offrir des horaires qui tiennent compte des responsabilités familiales et de travail des femmes.



Les effets de l'activité physique sur la santé des femmes

Bien que le nombre d'études portant sur l'impact de la pratique d'activités physiques sur la santé des femmes soit moins considérable que dans le cas des hommes, les études n'en démontrent pas moins des répercussions très positives, d'où l'importance de faire la promotion de l'activité physique. Nous ne mentionnerons ici que les études les plus pertinentes et les plus récentes tirées de la recension des écrits effectuée sur la question⁴.

Le risque de mortalité : Des études épidémiologiques effectuées sur un échantillon national de Canadiennes et de Canadiens⁵ ont démontré une réduction de 30 % du risque de mortalité chez les femmes régulièrement actives.

Les maladies cardiovasculaires : Une étude menée par Wilbur et coll.⁶ révèle que les femmes ayant un travail qui demande une plus grande dépense énergétique ont moins de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires que les femmes ayant un travail sédentaire. Les femmes plus actives ont un taux de cholestérol moins élevé et ont un meilleur profil lipidique. L'étude démontre que même une légère augmentation de la dépense énergétique des femmes

⁴ Laberge, S.; Boudreault, D.; Delisle, S.; Dugal, S. (2000). *Le point sur l'activité physique des Québécoises de 25 à 44 ans*. Groupe de travail sur la problématique des femmes et de l'activité physique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec.

⁵ Villeneuve, P.J.; Morrison, H.I.; Craig, C.L.; Schaubel, D.E. (1998). Physical activity, physical fitness, and risk of dying. *Epidemiology*, 9 (6), 626-631.

⁶ Wilbur, J.; Naftzger-Kang, L.; Miller, A.M.; Chandler, P.; Montgomery, A. (1999). Women's occupations, energy expenditure and cardiovascular risk factors. *Journal of Women's Health*, 8 (3), 377-387.

peut améliorer leur profil lipidique et ainsi réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

L'hypertension : Un résumé des études recensées dans le rapport du Département de la santé publique des États-Unis⁷ confirme que l'inactivité physique est associée à une augmentation du risque de développer de l'hypertension et ce, tant chez les femmes que chez les hommes; en fait, les gens les moins actifs auraient 30 % plus de risques de souffrir d'hypertension comparativement à ceux qui pratiquent régulièrement des activités physiques.

Certains cancers

Cancer du sein : Des études récentes, basées sur de vastes échantillons de population⁸, ont confirmé l'existence d'un lien entre la pratique d'activités physiques et les risques d'avoir un cancer du sein. Les femmes sédentaires ont plus de risque de développer un cancer du sein tandis que celles qui sont physiquement actives, tant dans leur travail que dans leur temps de loisir, ont un risque moins élevé de développer ce type de cancer.

Cancer du côlon : Les quelques études portant sur ce problème de santé ont démontré que l'activité physique, même modérée, est associée à une diminution des risques de développer ce type de cancer, et ce, tant chez les femmes que chez les hommes⁹. Par ailleurs, chez les femmes, seule l'activité physique de loisir, et non l'activité au travail, est associée de façon significative à cette diminution.

Le diabète : Les recherches ont démontré que la pratique d'activités physiques réduit le risque de développer le diabète de type 2, et ce, tant chez les femmes que chez les hommes. Une étude récente effectuée auprès de milliers de femmes¹⁰ a démontré que la marche s'avère aussi efficace qu'une activité vigoureuse pour réduire le risque de développer le diabète de type 2.

Les problèmes menstruels : Les chercheurs ont observé que la pratique d'activités physiques d'intensité modérée peut aider à diminuer les douleurs menstruelles¹¹.

L'ostéoporose : L'activité physique comportant des exercices en force et en résistance, non seulement pratiqués tout au long de la vie mais aussi commencés à l'âge adulte¹², est associée à une plus grande densité minérale des os, et en conséquence à une diminution des risques d'ostéoporose à l'âge adulte. Bien que les activités avec des charges relativement lourdes apparaissent plus efficaces pour augmenter la densité minérale des os, il semble que la marche peut également avoir un impact positif¹³.

La grossesse : L'activité physique est recommandée pour les femmes enceintes par l'*American College of Obstetricians and Gynecologists*. Une activité non intense ne causerait pas de problème tant pour la mère que pour le fœtus¹⁴. L'activité physique contribuerait à l'augmentation normale du volume sanguin et favoriserait le développement du placenta¹⁵. Enfin, l'activité physique amènerait une diminution du taux de dépression post-partum.

Le stress et l'anxiété : Bien qu'on ne connaisse pas les mécanismes physiologiques expliquant la relation observée, plusieurs études ont démontré un lien entre la pratique d'activités physiques et la diminution du stress et de l'anxiété, et ce, tant chez les femmes que chez les hommes. Il ressort des études que les femmes pratiquant des activités physiques de loisir, même de faible intensité, ont un niveau de stress et d'anxiété moins élevé¹⁶.

⁷ U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta.

⁸ Levi, F.; Pasche, C.; Lucchini, F.; La Vecchia, C. (1999). Occupational and leisure time physical activity and the risk of breast cancer. *European Journal of Cancer*, 35 (5), 775-778. Mezzetti, M.; La Vecchia, C.; Decarli, A.; Boyle, P.; Talamini, R.; Franceschi, S. (1998). Population attributable risk for breast cancer: diet, nutrition, and physical exercise. *Journal of the National Cancer Institute*, 90 (5), 128-135.

⁹ Slattery, M.L.; Edwards, S.L.; Boucher, K.M.; Anderson, K.; Caan, B.J. (1999). Lifestyle and colon cancer: An assessment of factors associated with risk. *American Journal of Epidemiology*, 150 (8), 869-877.

¹⁰ Hu, F.B.; Sigal, R.J.; Rich-Edwards, J.W.; Colditz, G.A.; Solomon, C.G.; Willett, W.C.; Speizer, F.E.; Manson, J.A.E. (1999). Walking compared with vigorous physical activity and risk of type 2 diabetes in women - A prospective study. *Journal of the American Medical Association*, 282 (15), 1433-1439.

¹¹ Hightower, M. (1997). Effects of exercise participation on menstrual pain and symptoms. *Women and Health*, 26 (4), 15-27.

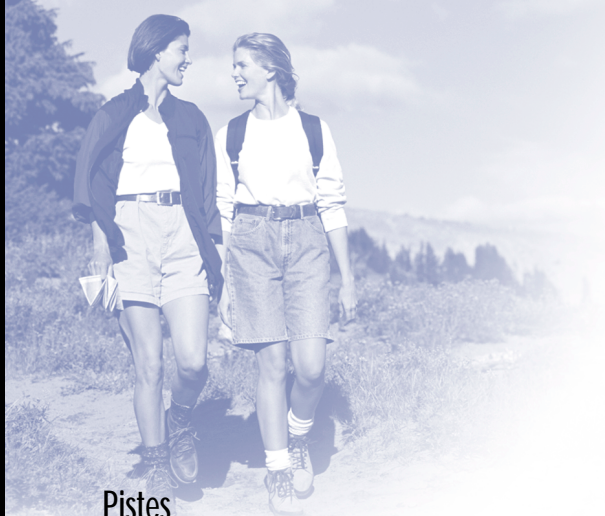
¹² Ulrich, C.M.; Georgiou, C.C.; Gillis, D.E.; Snow, C.M. (1999). Lifetime physical activity is associated with bone mineral density in premenopausal women. *Journal of Women's Health*, 8 (3), 365-375.

¹³ Lewis, R.D.; Modlesky, C.M. (1998). Nutrition, physical activity, and bone health in women. *International Journal of Sport Nutrition*, 8 (3), 250-284.

¹⁴ Clapp, J.F.; Rizk, K.H. (1992). Effect of recreational exercise on midtrimester placental growth. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 167, 1518-1521.

¹⁵ Kolton, K.F.; Schultes, S.S. (1997). Psychological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37 (4), 287-291.

¹⁶ Breus, M.J.; O'Connor, P.J. (1998). Exercise-induced anxiety: a test of the «time-out» hypothesis in high anxious females. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 30 (7), 1107-1112.



Pistes d'intervention

Compte tenu des bénéfices importants de la pratique régulière d'activités physiques sur la santé des femmes et compte tenu du pourcentage élevé de femmes de 25 à 44 ans qui sont peu ou pas actives, il faut conjuguer tous nos efforts pour inciter un plus grand nombre d'entre elles à s'adonner à l'activité physique en tenant compte de leur réalité. Voici quelques pistes d'intervention.

EN MILIEUX MUNICIPAL ET COMMUNAUTAIRE : DES SERVICES QUI TIENNENT COMPTE DES BESOINS ET DES INTÉRÊTS DES FEMMES

- ▶ Offrir, sur les lieux de l'activité, une halte-garderie gratuite ou incluse dans les coûts de cours.
- ▶ Tenir compte du niveau d'habileté ou de condition physique des participantes lors des inscriptions et durant les activités, afin de ne pas démobiliser certaines participantes devant les habiletés supérieures ou la meilleure condition physique des autres participantes.
- ▶ Permettre une plus grande flexibilité des horaires et offrir des cours dans la matinée ou en après-midi afin de répondre aux besoins des femmes qui travaillent le soir.
- ▶ Rendre le coût des activités plus abordable et adapter les programmes aux préoccupations des femmes.

EN MILIEU DE TRAVAIL

- ▶ Sensibiliser les femmes aux bienfaits spécifiques de l'activité physique sur leur santé.
- ▶ Proposer des périodes d'initiation à des activités simples et peu coûteuses qu'elles pourront pratiquer seule ou en groupe.

UNE APPROCHE QUI REJOINT LES ASPIRATIONS DES FEMMES

- ▶ Compte tenu de la tendance des femmes à se sentir coupables de s'accorder du temps pour faire de l'activité physique aux dépens de leurs obligations familiales, promouvoir :
 - l'idée que, en bout de piste, toute la famille retirera des bénéfices du fait qu'elles s'adonnent à une pratique régulière d'activités physiques;
 - l'idée qu'un mode de vie actif constitue un droit;
 - la pratique d'activités physiques en famille.
- ▶ Compte tenu de l'aspiration des femmes à «faire le vide» ou à se «libérer des tensions», axer prioritairement la promotion sur les notions de plaisir et d'évasion que peut procurer l'activité physique.
- ▶ En raison des critiques des femmes sur la publicité des programmes d'activités physiques, axer les messages sur le plaisir et les bienfaits de l'activité physique au plan psychologique plutôt que sur l'apparence physique, le corps parfait et la minceur.
- ▶ Pour une intervention efficace en promotion de l'activité physique, s'adresser d'abord aux femmes peu actives qui veulent faire de l'activité physique une de leurs priorités.

ENCOURAGER LE SOUTIEN ET LA COLLABORATION DE L'ENTOURAGE

- ▶▶ Compte tenu de l'influence non négligeable que peut avoir le soutien de l'entourage sur la pratique d'activités physiques, sensibiliser les conjoints et les enfants (surtout à l'adolescence) à l'importance d'encourager leur épouse ou leur mère à être plus active, et surtout à la nécessité de la décharger de certaines tâches ménagères afin de lui permettre d'avoir du temps «à elle» pour pratiquer des activités physiques.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME «PRESCRIPTION»

- ▶▶ Compte tenu que le médecin de famille représente une personne influente auprès des femmes en ce qui a trait à leur motivation ou à leur décision d'adopter un mode de vie physiquement actif, sensibiliser les médecins à l'importance de recommander aux femmes de faire régulièrement de l'activité physique.



Une responsabilité à partager

Une promotion efficace de l'activité physique auprès des femmes de 25 à 44 ans peut grandement contribuer à prévenir le phénomène d'abandon de la pratique d'activités physiques actuellement constaté. Les maladies qui affectent le système cardiovasculaire se développent progressivement et, souvent, sournoisement au cours de cette période de la vie. Or, compte tenu que les femmes ont une espérance de vie plus élevée que les hommes et que la pratique régulière d'activités physiques peut se traduire en des gains notables sur leur qualité de vie à un âge avancé, il s'avère crucial de les encourager et de les aider à maintenir une pratique régulière d'activités physiques. Les femmes de 25 à 44 ans constituent également une cible importante de la promotion de l'activité physique en raison du fait que les mères exercent une forte influence sur les jeunes.

Compte tenu des effets bénéfiques d'une pratique régulière d'activités physiques sur la santé physique et psychologique des femmes, il faut mettre de l'avant des stratégies de promotion et d'action permettant d'amener un plus grand nombre de femmes à adopter ou à conserver un mode de vie physiquement actif. En effet, les femmes ne sont pas les seules responsables de leur mode de vie; plusieurs contraintes échappent à leur

contrôle. Les intervenants des divers milieux ont donc aussi leur part de responsabilité et doivent se doter de plans d'action pour faciliter la pratique d'activités physiques chez les femmes. Et si l'on ajoute à ceci une bonne concertation, l'efficacité des interventions s'en trouvera décuplée!

À nous tous de jouer !