

Opportunités inégales, résultats inégaux

Les femmes entre 19 et 50 ans forment presque la moitié de la population des femmes au Canada. Ces femmes font face aux demandes multiples de la maternité, de la garde des enfants et du travail à l'extérieur de la maison.

De plus en plus l'évidence nous indique que le statut socioéconomique (SSE) (ex.: revenu, éducation, occupation, structure familiale et soutien social) influence fortement la santé, y compris le surplus de poids et l'obésité.

Les femmes de faible statut socioéconomique (pas seulement de faible revenu) et leurs familles sont désavantagées par rapport à l'accessibilité de diverses opportunités en activité physique.

Les femmes de faible SSE ont identifié plusieurs obstacles et problèmes qui les empêchent d'être actives:

Obstacles à la pratique d'activités physiques de loisir et de sport	
Problèmes internes	Problèmes externes
Fatigue	Infra-structure
Culpabilité	Coûts
Culture/langage	Climat
Racisme/discrimination	Subvention
Poids/image corporelle	Marketing
Niveau d'habileté	Transport
Priorité	

Facteurs défavorables pour être actif	
Niveau personnel	Niveau communautaire
Transitions de vie	Manque de gardiennage
Influence familiale	Isolement
Soutien du conjoint	
Problèmes de santé	

Facteurs favorables pour être actif	
Interpersonnel	Organisationnel
Champions	Famille
Amies	Partenariats
Soutien du conjoint	Soutien professionnel

« Le problème c'est je ne parle pas aussi l'anglais - je parle juste le français. Tu peux trouver quelqu'un qui parle le chinois, quelqu'un qui parle l'arabe mais le français, il n'y pas ça, ici. »
- Mère francophone, ouest canadien

« L'accessibilité avec le transport c'est quelque chose qui est un problème. C'est pour ça que vous ne pourriez pas dire deux fois par semaine de venir ici - deux fois ça fait trop de temps en transport. »
- Mère francophone, Calgary

« Surtout pour le niveau scolaire, même préscolaire, mes parents participaient avec nous. J'essaie de faire la même chose avec mes enfants. L'exercice physique a toujours été très important au niveau de la famille. »
- Mère francophone, Ottawa

L'approche dA⁴

Analyse de l'accessibilité, l'abordabilité et la disponibilité pour le succès dans la planification et la livraison de programme

« Nous avons besoin en tant que professionnelles de trouver des moyens de non seulement promouvoir les bienfaits de l'activité physique mais d'offrir aussi des programmes abordables et accessibles aux femmes. »

- Infirmière en santé publique, Ottawa

Analyse [évaluation des mères, employés et partenaires communautaires]	<ul style="list-style-type: none">Évaluer les connaissances actuelles des professionnelles en activité physique afin de s'assurer de la mise à jour de leurs connaissances concernant les bienfaits de l'activité physique sur la santé et la condition physique. Référence à http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.htmlImpliquer les mères en évaluant leurs niveaux d'activité physique, croyances, comportements, obstacles, et types d'activités physiques et sportives qu'elles aimeraient pratiquer.Collaborer avec d'autres groupes/organisations pour mettre en commun l'espace, l'équipement sportif, instructrices, et opportunités de gardiennage.
Accessibilité [espace extérieur et intérieur]	<ul style="list-style-type: none">Accès égal malgré les différences ethniques, religieuses et culturelles.Les programmes devraient en tout temps se trouver sur une route servie par le transport publique.Des sentiers bien éclairés sécuritaires à l'année longue.Des stationnements sécuritaires et bien éclairés pour les vélos et les autos.Des lieux accueillants pour les mères (ex.: stationnement près des portes, rampes pour les poussettes, portes larges pour accommoder les poussettes, parc d'enfants dans les salles de déshabillage, stations pour changer les couches, aire d'allaitement, aire de jeu pour les tout petits).
Disponibilité [programmes et services]	<ul style="list-style-type: none">Programme pour les femmes seulement et activités physiques traditionnelles comme des danses traditionnelles et des jeux/sports qui sont culturellement appropriés.Programme tôt le matin et en soirée AVEC service de garde d'enfants inclus pour les mères qui travaillent.Des programmes sportifs et de loisirs adaptés pour les mères (ex.: apprendre à courir, apprendre à jouer au soccer, etc.) offert en même temps que les programmes pour les enfants.
Abordabilité [programmes et services]	<ul style="list-style-type: none">Combiner tous les coûts afin que le MONTANT TOTAL soit abordable pour la participante : programme d'activité physique/sport, équipements, gardiennage et transport.Offrir l'opportunité aux mères de faire du bénévolat afin de couvrir leurs frais de participation à un programme (ex.: aide au gardiennage, traduire des ressources, etc.).

Veillez-vous référer aux listes de vérification sur l'accessibilité, la disponibilité et l'abordabilité afin de planifier des programmes avec succès pour les mères de votre communauté.

Croyances et comportements des mères de faible statut socioéconomique (SSE) sur l'activité physique

Il est reconnu qu'une vie sédentaire a un impact important sur la santé des canadiennes, en particulier, sur les risques d'un surplus de poids et de l'obésité, du diabète, et des maladies cardio-vasculaires. L'inactivité physique est un problème de santé grandissant chez les femmes canadiennes de faible SSE, plus particulièrement chez celles qui ont des enfants. Malheureusement, il y a une pénurie de recherche sur les croyances, les comportements et le niveau d'activité physique de cette population. Afin de mieux comprendre et contrer ce problème l'ACAFS a utilisé un questionnaire spécifique pour les femmes pour évaluer le niveau d'activité physique des mères de faible SSE.

Ce que nous avons entendu

Signification de l'activité physique et de l'exercice

- Les thèmes émergents sont ceux du mouvement physique et de la santé en général.
- Certaines des activités physiques ont été définies comme des activités dont les mères n'ont pas le choix de faire. Elles ont aussi indiqué qu'elles ont parfois un certain contrôle sur le niveau de la dépense énergétique de quelques activités.
- Selon les mères de faible SSE, l'activité physique et les exercices sont aussi importants pour la perte de poids et la gestion des maladies et conditions chroniques.
- Se sentir bien et l'aspect social d'être active dans les sports et d'autres activités physiques sont importants pour les mères afin de sentir qu'elles ont pris du temps pour elles-mêmes de se sentir bien et en santé.

« L'activité physique c'est marcher, faire le ménage, jouer avec les enfants. »

- Mère francophone africaine, Ottawa

« Bouger, mouvement, action, corps, être en santé, cardio, se tenir en forme, masse musculaire, silhouette, fermeté, énergie, perte de poids. »

- Mère francophone africaine, Alberta

Tendances de la pratique de l'activité physique à travers la vie

- La marche est l'activité physique la plus pratiquée.
- La participation dans les sports et les exercices étaient plus élevée à l'âge scolaire plus particulièrement à l'école secondaire.
- Les changements de vie liés à la maternité ont eu un impact sur le niveau et le type d'activité physique habituellement pratiqué. La garde des enfants et la famille deviennent la priorité.
- Les tâches ménagères et la garde des enfants contribuent au premier rang des activités physiques quotidiennes tout au long de l'âge adulte.
- Les mères de faible SSE qui travaillent à l'extérieure de la maison ont de façon consistante des niveaux d'activités physiques plus élevés que les mères au foyer en partie dû à l'ajout des tâches ménagères à l'horaire de la journée.

« Avec l'exercice l'humeur change. Ça permet d'être positive et non négative, et le taux d'énergie augmente. Sans stress, c'est bon pour la santé. Le sport c'est comme participer à un groupe plus mature, en équipe. »

- Mère ethnoculturelle, Ottawa

« La marche est complet comme sport. C'est très pratique parce que justement on peut faire plein de choses à travers ça. »

- Mère francophone, Ottawa

Opportunités égales, résultats égaux

- Fournir un service de garde abordable.
- Réintroduire des activités traditionnelles (ex.: danse et jeux).
- Offrir des activités physiques culturellement appropriées et seulement pour les femmes.
- Offrir des programmes sportifs pour les femmes seulement : apprendre un sport et/ou améliorer les habiletés sportives.
- Offrir des programmes gratuits ou à coûts réduits pour les femmes à faibles revenus (ex.: subvention).
- Organiser des programmes d'activités physiques et sportives dans le voisinage afin de réduire les coûts associés au transport.
- Sensibiliser et éduquer les mères afin de les encourager à faire des activités physiques et des sports de loisir.
- Promouvoir les activités disponibles dans la communauté en ayant l'information traduite dans la langue de la clientèle visée.
- Développer des activités familiales afin que la garde des enfants ne soit pas un obstacle.
- Organiser des groupes de soutien du conjoint afin d'éduquer les hommes sur l'importance de l'activité physique et des loisirs sur la santé des femmes.
- Offrir des programmes et services à des heures accessibles aux travailleuses et aussi aux femmes à la maison.

SOLUTIONS



À propos du projet

Les femmes de faible niveau socioéconomique sont plus susceptibles d'affirmer qu'elles n'ont pas suffisamment d'information concernant les opportunités à pratiquer des sports et des activités physiques au niveau local et/ou ont un manque d'information sur les façons dont elles pourraient consacrer une plus grande place à l'activité physique dans leur vie. En outre, de nombreuses barrières *financières* (coûts des transports, frais de garde, programmes, etc.), *sociales* (absence de programme flexible), *linguistiques et culturelles* (faible sensibilisation, manque de soutien de la part de la société et de la famille) ont des répercussions sur les habitudes en matière d'activité physique et de saine alimentation des mères de faible statut socioéconomique (SSE) et de leurs familles.

Par conséquent, une nouvelle initiative visant à accroître les possibilités d'activité physique et de sport chez les mères de faible statut socioéconomique a été élaborée, en se fixant les objectifs suivants :

- Identifier les obstacles et les antécédents qui empêchent ou limitent leur participation;
- Identifier les solutions et les meilleures pratiques pour favoriser l'activité physique et le sport;
- Développer des ressources pour les praticiennes et les praticiens de multiples secteurs afin de les aider à augmenter la participation des mères dans le sport et l'activité physique;
- Augmenter la capacité des communautés à offrir des activités physiques et sportives.

Pendant deux mois, l'ACAFS a mené une série de groupes de discussion à travers le Canada dans le but de : recueillir les opinions des mères de faible SSE et des organismes faisant la promotion de l'activité physique afin de connaître les défis et les solutions proposées en matière d'activité physique; et déterminer les niveaux d'activité physique chez les mères de faible SSE à l'aide du sondage Kaiser sur l'activité physique. De plus, l'ACAFS a développé des outils et des ressources pour soutenir les efforts des professionnels en promotion de l'activité physique afin de les aider à réduire les inégalités de leurs communautés au niveau de l'accessibilité, l'abordabilité et la disponibilité d'activités physiques et sportives pour les mères de faible SSE.

Pour télécharger gratuitement toutes les ressources incluant un vidéo conférence sur les apprentissages clés du projet produit en partenariat avec l'*Alberta Centre for Active Living*, veuillez visitez-le: http://www.caaws.ca/mothersinmotion/home_f.html.

Remerciements

L'ACAFS aimerait remercier toutes les femmes à travers le Canada qui ont participé aux groupes de discussions. Nous remercions les participantes d'avoir pris le temps de partager leurs expériences et conceptions de l'activité physique. Nous en sommes honorés. L'ACAFS désire également remercier l'implication et l'excellent travail des membres du comité consultatif: Institut canadien de la santé infantile, Association canadienne de la santé publique, Associations canadiennes des parcs et loisirs, Congrès des peuples Autochtones, Native Council of Nova Scotia, Fondations canadiennes des maladies du cœur, Wabano Centre for Aboriginal Health (Ontario) et le Centre de santé communautaire Côte-de-sable (Ontario). Le financement de ce projet provient du *Fonds de la santé pour la population* de l'Agence de la santé publique du Canada.

À propos de l'ACAFS

Comme chef de file dans le milieu du sport et de l'activité physique, l'ACAFS s'assure que les filles et les femmes peuvent bénéficier d'une gamme complète de possibilités et de choix, et qu'elles jouissent de conditions équitables en tant que participantes ou dirigeantes dans le milieu du sport et de l'activité physique. L'ACAFS est un organisme à but non lucratif qui offre plusieurs services, programmes et ressources à différents types de clients, dont les organismes de sport et d'activité physique, les enseignantes, les entraîneuses, les professionnelles de la santé et les animatrices de loisirs. L'ACAFS travaille en étroite collaboration avec les organismes gouvernementaux et non gouvernementaux dans le cadre d'activités et de projets qui favorisent les changements positifs auprès des filles et des femmes, de même qu'auprès de la grande famille du sport et de l'activité physique. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez-le www.caaws.ca.



Association canadienne pour l'avancement des femmes du sport et de l'activité physique

N202-801 Avenue King Edward, Ottawa (Ontario) K1N 6N5

Tél. : (613) 562-5667 • Téléc. : (613) 562-5668 • www.caaws.ca

