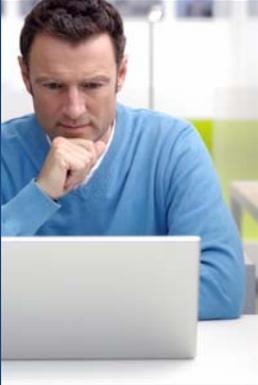


Cette présentation a été effectuée le 10 mars 2010, au cours de la journée « Communiquer pour changer les habitudes de vie » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2010. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

# LES DÉFIS DE COMMUNIQUER AVEC...

## ...LES HOMMES EN LIEN AVEC LES SAINES HABITUDES DE VIE



Martine Fortier, Directrice  
Groupe d'action sur le poids



Merci à  
Andrée-Ann  
Dufour-Bouchard

10 mars 2010  
13e Journées annuelles de santé publique

## ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

- ÉquiLibre est un organisme québécois à but non lucratif. Sa mission est de favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle. Ses actions se traduisent par l'élaboration de stratégies de sensibilisation, et la conception de programmes et d'outils éducatifs à l'intention de la population ainsi que des intervenants des milieux scolaire, communautaire et de la santé.
- Ses trois grands secteurs d'activités sont les suivants:
  - ▣ Adulte
  - ▣ Jeunesse
  - ▣ Sensibilisation et éducation populaire

## Un programme spécifique aux hommes: Éléments de contexte

- Peu de services offerts aux personnes ayant un problème de poids (excès ou préoccupation excessive)
- Programmes existants s'adressent aux femmes et sont peu adaptés aux hommes
- Expérience d'ÉquiLibre avec des programmes en saine gestion du poids
- Réflexion pour aller rejoindre les hommes dans leur milieu de vie
- Homme: clientèle particulièrement vulnérable sur cette thématique



## La réalité des hommes...

### Nos principales sources:

- Rapport Rondeau  
« *Les hommes: s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins, 2004* »
- Revue de littérature
- Entrevues individuelles auprès d'hommes
- Comité d'experts en santé des hommes

Ces sources nous ont éclairé sur la stratégie à développer

## La réalité des hommes

### □ Enjeux de santé publique:

- 55,2 % des hommes ont un surplus de poids (embonpoint et obésité)  
(Enquête dans les collectivités canadiennes, 2005)
- Les hommes ont tendance à sous-estimer leur poids  
(Monaghan 2007, Kiefer et al., 2005)
- Peu d'hommes ayant un surplus de poids adoptent des comportements pour le perdre  
(Ledoux et Rivard 2000)
- Peu d'actions préventives ou de modification du comportement suite à un diagnostic de maladie  
(M.F. Harris & S. Mckenzie, 2006; B.Gough & M.T. Conner, 2005)
- En lien avec la localisation abdominale de surplus de graisse, les hommes constituent une clientèle à risque de développer des maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète)



Se voir avec les yeux du coeur???

## La réalité des hommes...en matière de santé

- Se préoccupent moins de leur santé (Kiefer et al., 2005)
- Image d'indépendance et d'invulnérabilité
- L'offre d'aide et de soutien est un domaine "sexisé" qui défavorise les hommes. Première ligne de services souvent constituée de femmes. (Dulac 2002)
- Consultent beaucoup moins que les femmes (M.F. Harris & S. Mckenzie, 2006)
- Les hommes attendent jusqu'à la crise ou au diagnostic avant de faire des changements ou de demander de l'aide (M.F. Harris & S. Mckenzie, 2006; Dulac 2002; B.Gough & M.T. Conner, 2005; Roos et al.)

## La réalité des hommes...en matière d'habitudes de vie

- Les hommes sont moins conscients du lien entre la nutrition, la santé et le développement de certaines maladies
- Adoptent des habitudes de vies nuisibles à leur santé
  - Alimentation: moins de fibres, de fruits et légumes, plus d'alcool, de gras et de sel, sautent le petit déjeuner
  - Activité physique: abandon passé la trentaine
- Pour perdre du poids, les hommes privilégient l'activité physique.

## Comment les interpeller??

- Les hommes ont plus tendance à être compétitif et à se comparer avec leurs pairs
- Les hommes sont plus susceptibles d'utiliser les services de santé s'ils sont offerts sur leur milieu de travail
- Favoriser l'intervention de groupe car elle semble adapté aux besoins de l'homme
- Teinter les contenus de plaisir et de liberté
- Viser des résultats tangibles et mesurables
- Préconiser l'action plutôt que la parole
- Utiliser des approches simples et directes
- Mettre l'accent sur la valorisation, le renforcement positif et la réussite personnelle



## Programme de saine gestion du poids en milieu de travail destiné aux hommes

- **Public-cible**
  - Les travailleurs masculins âgés de 30 à 60 ans à risque de développer des problèmes de santé.
- **Objectif**

Les hommes sont amener à modifier leur vision sur les habitudes de vie afin d'amorcer des changements de comportement.

  - Saines pratiques alimentaires
  - Mode de vie physiquement actif
  - Équilibre de vie

Projet financé par l'Agence pour la santé  
publique du Canada



## Stratégie de communication

- Comment les recruter s'ils sont peu conscients du risque à la santé?
- Quelle est la stratégie à préconiser ?
- Quel est le format idéal?
- Comment adapter le discours ?
- Comment les motiver?



## Éléments de la stratégie de communication

- Concepteurs masculins
- Comité consultatif comprenant des hommes
- Concept de l'univers de l'automobile
- Rallye et Parcours
- Carnet de route
- Défis
- Trouver l'équilibre entre donner la bonne information et ne pas être prescriptif



# Prise de conscience

## En théorie...

- Les hommes consultent beaucoup moins que les femmes et sont moins préoccupés par leur santé

## ...en pratique

- Développement d'un « quiz recrutement » pour déclencher une prise de conscience sur leur état de santé.



## ESSAYE DONC... POUR VOIR ! *Test de vérification*

Vous prenez soin de votre auto? Tant mieux!

Imaginez maintenant que vous devez vous préparer à faire un rallye et que le **véhicule c'est vous!**...

Le groupe **Équilibre** vous invite à dresser un rapide portrait de l'état de votre véhicule corporel et de tout ce qui peut l'influencer.

Faites l'essai routier en prenant deux minutes pour répondre au questionnaire suivant :

Véhicule	Oui	Non	Ne sais pas
Le véhicule a subi des dommages (haute pression, cholestérol, diabète...)			
Je roule en surcharge (surpoids)			
Il manque des trous à ma ceinture...			

## Quiz de recrutement

# Format du programme

## En théorie...

- Favoriser l'intervention de groupe car elle semble adapté aux besoins de l'homme.
- Les hommes sont plus susceptibles d'utiliser les services de santé s'ils sont offerts sur leur milieu de travail.

## ...en pratique

- Ateliers de groupes
  - ▣ Une série d'ateliers de 45 minutes le midi
  - ▣ 1 atelier en soirée
  - ▣ 1 atelier d'une journée (activité de plein air)
- Carnet de route
- Sur les lieux de travail



### UN PROGRAMME CONÇU SPÉCIFIQUEMENT POUR LES HOMMES

- Ici dans votre entreprise
- En équipe
- Adapté à vos réalités de travailleur, père, conjoint...

Alimentation saine  
Mode de vie actif  
Vie équilibrée

- On vous donne des outils
- On vous aide à établir votre plan de route
- On vous accompagne dans votre démarche

**Vous le faites pour vous, pour le plaisir... et en équipe**

*Vous voulez vous occuper de votre santé ou vous voulez en savoir plus sur le programme?*

*Venez à la rencontre d'information :*

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

Lieu de la rencontre d'information (un lunch sera fourni)



**ON Y VA!!**

## Formulaire d'inscription

# Choix du contenu et langage

## En théorie...

- Utiliser des approches simples et directes.
- Les contenus doivent être teintés de plaisir et de liberté.

## ...en pratique

- Le concept de base du programme fait allusion au monde automobile. Le programme est constitué d'un parcours, avec un carnet de route et des défis.

**Comment ça roule pour vous?**  
Pour chacun des points suivants évaluez-vous sur une échelle de 0 à 100 (0 étant mauvais - 100 étant excellent)

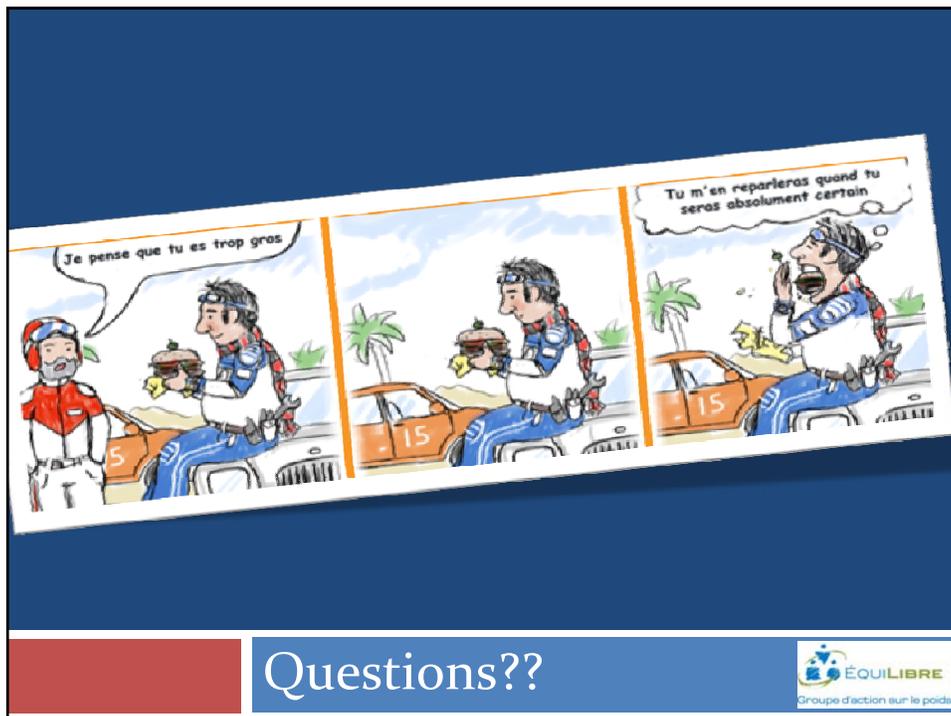
 <b>La qualité de mon alimentation</b>	 <b>Ma santé en général (physique/psychologique)</b>
 <b>Ma condition physique</b>	 <b>Ma cible pour ma santé en venant ici:</b>
 <b>L'équilibre entre travail, famille et vie personnelle</b>	

Pour vous aider dans votre évaluation répondez aux questions *Tour de piste* (p. 42)

## Un langage adapté

## Éléments gagnants du programme

- Impliquer des hommes dans le développement du programme (consultations, pré-test et comité)
- Développer des stratégies concrètes
- Définir des objectifs clairs et tangibles
- Travailler sur les bénéfices et le plaisir
- Revoir constamment les messages en fonction de leurs préoccupations
- Faire place aux choix individuels. Ne pas être prescriptif
- Impliquer les hommes lors des ateliers (action-réaction)
- Conserver l'angle de communication axé sur la compétitivité et le défi



Questions??

