

Les joueurs de football canadiens mettent la main à la pâte pour la santé des hommes

L'Association des Anciens de la LCF fait équipe avec la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada pour rendre les partisans de football aussi en santé que les joueurs sur le terrain

Les Canadiens croient peut-être qu'ils sont une nation en forme, mais les hommes accusent un retard en matière de santé. En fait, plus de 65 % des hommes canadiens âgés de 30 à 64 ans sont en surpoids ou obèses, près de 50 % sont inactifs, plus de 40 % boivent avec excès et 26 % fument.

Ces choix de vie peuvent mener à des statistiques de santé alarmantes; l'Association des Anciens de la LCF (AJLCF) se joint à la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada en prévision du mois de la Coupe Grey afin de sensibiliser ses partisans.

« Nous croyons que si davantage d'hommes réalisaient la portée de leurs actions et s'ils recevaient quelques conseils sur des actions concrètes à poser, ils repenseraient probablement leurs habitudes. L'Association des Anciens de la LCF (AALCF) a à cœur la santé de ses anciens joueurs, de ses partisans et de tous les Canadiens », exprime Leo Ezerins, directeur général de l'AALCF.

La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada souligne que les hommes canadiens :

- sont 40 % plus susceptibles de mourir d'un cancer que les femmes;
- sont 70 % plus susceptibles de mourir d'une maladie cardiaque;
- sont 57 % plus susceptibles de mourir du diabète;
- sont quatre fois plus susceptibles de se suicider que les femmes;
- vivent en moyenne 9 années de leur vie en très mauvaise santé.

Wayne Hartrick, président de la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada, constate que bien que les hommes soient conscients de leurs mauvais choix, ils ne savent pas comment entamer une vie plus saine. « Nous rencontrons tellement d'hommes qui veulent vivre plus sainement, mais qui sont déchirés et incertains quant aux mesures à prendre. Quand on dit à quelqu'un d'apporter des changements drastiques à sa routine quotidienne, cela peut lui sembler insurmontable. À la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada, nous savons qu'il n'est pas nécessaire de transformer toute votre vie. De petits changements peuvent avoir de grands effets bénéfiques ».

La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada travaille en partenariat avec l'Association des Anciens de la LCF sur un projet appuyé par la LCF afin d'inspirer les partisans à apporter de petits changements sains à leur vie. Le site Web Changepastrop.ca/lcf/ comprend des récits personnels et des conseils de certains des joueurs les plus renommés de la LCF, comme Henry Burris, Shea Emry, Davis Sanchez, Étienne Boulay, Orlando Bowen et bien d'autres.

« En tant qu'homme, on se fait souvent inculquer qu'il n'est pas viril de demander de l'aide. Ce site Web et cette campagne brisent ces barrières qui empêchent les hommes de parler de leur santé ou de demander du soutien pour les problèmes auxquels ils font face. Nous sommes humains. Entre hommes, nous devons nous encourager à demander de l'aide et à adopter de saines habitudes. Nous devons ce respect à nous-mêmes et aussi à nos familles », affirme Shea Emry, ancien secondeur de la LCF et deux fois champion de la Coupe Grey, aujourd'hui fondateur du programme *Wellmen : The Men's Adventure Club*.

Le site Web présente les récits personnels, les conseils, les recettes des anciens de la LCF et d'autres outils et ressources qui inspireront et guideront les hommes pour vivre de manière plus saine. Les hommes peuvent aussi s'inscrire à une liste d'envoi de courriels remplis de conseils pour manger et vivre sainement. Ceux qui visitent le site et s'inscrivent à l'infolettre hebdomadaire de conseils santé seront inscrits au tirage pour remporter l'un des 10 paquets-cadeaux exclusifs de la LCF.

Pour parler à un représentant de la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada ou de l'Association des Anciens de la LCF à propos de la campagne « Change Pas Trop », veuillez communiquer avec :

Andrea Chrysanthou, Affaires publiques internationales
achrysanthou@globalpublic.com
416-797-8194

— 30 —

À PROPOS DE LA FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA

La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada est un organisme sans but lucratif national qui a pour mission d'inspirer les hommes canadiens et leurs familles à vivre une vie plus saine. Les statistiques sur la santé des hommes au Canada sont alarmantes : 70 % des problèmes de santé qui touchent les hommes peuvent être évités en adoptant des habitudes de vie saines. Pour en apprendre davantage, rendez-vous sur les sites fondationsantedeshommes.ca, youcheck.ca/fr et changepastrop.ca/.

À PROPOS DE L'ASSOCIATION DES ANCIENS DE LA LCF

L'Association des Anciens de la Ligue canadienne de football a pour vision de favoriser une relation durable entre la Ligue canadienne de football et ses anciens joueurs en fournissant un appui à sa communauté ainsi qu'à la collectivité qu'elle sert. Pour en apprendre davantage, rendez-vous au CFLAA.ca.