

# **Soixante-douze pour cent des hommes canadiens ont un style de vie malsain**

## ***Première étude nationale de tous les comportements en matière de santé***

Toronto, le 11 juin 2018 – Selon les résultats d'une nouvelle étude publiée aujourd'hui, soixante-douze pour cent des hommes entretiennent régulièrement une ou plusieurs habitudes malsaines, dont une mauvaise alimentation, le tabagisme, des problèmes de consommation d'alcool, ou encore un manque d'exercice ou de sommeil régulier.

L'étude réalisée pour le compte de la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada (FSHC) est la première au pays à étudier les comportements en matière de santé plutôt que les maladies et elle est la première à se pencher simultanément sur les cinq comportements sains essentiels pour aider à prévenir les maladies chroniques (alimentation, sommeil, exercice, tabagisme et consommation d'alcool). Sa publication coïncide avec le premier jour de la Semaine canadienne de la santé des hommes, qui se tient chaque année durant la semaine précédant la fête des Pères.

Voici quelques détails des résultats de l'étude :

- 62 % des hommes canadiens ont un régime alimentaire malsain;
- 54 % des hommes canadiens dorment trop ou trop peu;
- 59 % des hommes canadiens ne font pas 150 minutes d'exercice modéré ou vigoureux par semaine;
- 39 % des hommes canadiens ont une consommation d'alcool malsaine;
- 20 % des hommes canadiens fument la cigarette.

Seuls 5 % des répondants n'ont démontré aucun comportement malsain et ont été classés comme étant « très en santé ». Ceux qui n'ont démontré qu'un seul comportement malsain ont été considérés comme étant en santé (22 %). Les hommes ayant deux comportements malsains ont été considérés comme étant à la limite de la santé (31 %) et ceux qui ont démontré trois des comportements mentionnés plus haut ou plus ont été classés comme n'étant pas en santé (42 %).

Wayne Hartrick, directeur de la FSHC, souligne qu'il suffit de peu pour qu'un homme considéré comme n'étant pas en santé passe à la catégorie « en santé ». « Considérez ces catégories comme une échelle. La plupart des hommes canadiens peuvent passer à l'échelon supérieur simplement en changeant un seul comportement malsain. Ils peuvent gravir deux échelons en changeant deux comportements, par exemple en mangeant cinq portions de fruits de la grosseur d'un poing et en dormant sept heures par jour. C'est une question d'avoir le contrôle nécessaire à éviter la maladie plutôt que de se dire après coup : "bon, j'ai une maladie et c'est malheureux; pourquoi n'ai-je rien fait pour la prévenir?" »

Le Dr Larry Goldenberg, président de la FSHC, explique : « nous avons maintenant une plateforme pour évaluer les comportements en matière de santé des hommes canadiens au fil du temps. J'espère que d'autres chercheurs utiliseront cette plateforme afin d'étudier différentes populations dans le monde et de concevoir des interventions ciblées pour inciter les hommes à

adopter un style de vie plus sain. Après tout, 70 % des problèmes de santé chroniques touchant les hommes sont causés par le style de vie et contrairement aux gênes, celui-ci peut être transformé pour améliorer la santé. »

M. Hartrick lance un défi aux hommes : « visitez le site Web, découvrez où vous en êtes sur “l'échelle de santé” et montez d'un échelon. C'est beaucoup plus facile que vous le croyez. »

Le site Web de la FSHC ChangePasTrop.ca propose des conseils simples, faciles à suivre et appuyés par la médecine, ainsi que des outils pour aider les hommes et leur famille à vivre une vie plus saine.

–30–

## **AU SUJET DE L'ÉTUDE**

Ces résultats proviennent d'une étude d'Intensions Consulting menée entre le 20 avril 2017 et le 28 avril 2017 pour le compte de la Fondation pour la Santé des Hommes au Canada et présentée au public aujourd'hui. Pour cette étude, un questionnaire en ligne a été soumis à un échantillon de 2000 hommes canadiens âgés de 19 à 94 ans. L'échantillon a été stratifié pour veiller à ce que sa composition reflète la distribution sous-jacente de la population canadienne telle que déterminée par les données du recensement de 2016. Un échantillon probabiliste traditionnel de taille comparable aurait produit des résultats considérés comme précis à l'intérieur d'une marge de plus ou moins 2,2 points de pourcentage, 19 fois sur 20.

## **AU SUJET DE LA FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA**

La Fondation pour la Santé des Hommes au Canada (FSHC) est un organisme national sans but lucratif qui a pour mission d'inspirer les hommes canadiens et leur famille à vivre une vie plus saine. Les statistiques sur la santé des hommes au Canada sont alarmantes; 70 % des problèmes de santé chez les hommes peuvent être évités en adoptant un style de vie sain. Apprenez-en plus en visitant [FondationSanteDesHommes.ca](http://FondationSanteDesHommes.ca), [ChangePasTrop.ca](http://ChangePasTrop.ca) et [PourMaSante.ca](http://PourMaSante.ca).

## **AU SUJET DE LA SEMAINE CANADIENNE DE LA SANTÉ DES HOMMES**

La Semaine canadienne de la santé des hommes est une semaine reconnue nationalement consacrée à améliorer la santé des hommes de notre pays. Elle se tiendra du lundi 11 juin au dimanche 17 juin (la fête des Pères). La Semaine représente une occasion de sensibiliser les gens aux problèmes de santé touchant les hommes et de fournir des conseils et des outils qui permettent aux hommes et à leur famille de vivre une vie plus saine.

## **DEMANDES DES MÉDIAS**

Andrea Chrysanthou, Global Public Affairs  
[achrysanthou@globalpublic.com](mailto:achrysanthou@globalpublic.com)

416 797-8194