



Une nouvelle étude révèle que le travail des hommes les mène plus rapidement vers la tombe

Plus de 80 % des hommes canadiens sont stressés au travail et 60 % d'entre eux s'en inquiètent au point d'en perdre le sommeil.

Confidentiel jusqu'au 10 juin 2019 (6 h HAT)

Vancouver, 10 juin 2019 - Une récente étude réalisée par la Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) révèle que 81 % des hommes considèrent leur travail au quotidien comme étant stressant. Les implications sont préoccupantes; 60 % des hommes affirment que leur travail nuit à leur capacité à bien dormir.

Un niveau de stress élevé et un manque de sommeil peuvent entraîner de sérieux problèmes de santé, incluant un risque plus élevé :

- de maladies cardiaques;
- de diabète de type 2;
- d'obésité;
- de dépression et d'autres maladies mentales;
- de faibles niveaux de testostérone et de dysfonction érectile.

L'étude de la FSHC et d'Intensions Consulting a révélé plusieurs autres habitudes malsaines des hommes au travail :

- 47 % des hommes sautent un repas au travail au moins une fois par semaine/17 % des hommes sautent 3 repas ou plus par semaine
- 22 % des hommes mangent des collations malsaines 3 jours ou plus par semaine
- 61 % des hommes ne prennent pas de pause au moins un jour par semaine/29 % des hommes ne prennent pas de pause 3 jours ou plus par semaine

« Le problème, c'est que de nombreux hommes ne réalisent pas qu'ils ne sont pas en santé », dit D' Larry Goldenberg, fondateur de la Fondation pour la santé des hommes au Canada, « et que de petits changements à leur mode de vie au travail peuvent avoir de grands bienfaits pour leur santé ».

Petits changements = gros impact

« Nous avons identifié de nombreux petits comportements que les hommes peuvent adopter pendant qu'ils sont au travail et qui entraînent des bienfaits pour la santé à long terme », affirme Wayne Hartrick, président de la Fondation pour la santé des hommes au Canada.

Voici quelques conseils suggérés par Hartrick :

- Se lever en faisant des appels, se lever pendant des réunions
- Faire des réunions en marchant; même autour du bureau ou dans le hall d'entrée
- Prendre régulièrement des pauses de 3 minutes des écrans d'ordinateur
- Ne pas boire de café après 15 h

- Préparer des collations santé et les garder à son bureau (déplacer des collations malsaines à une distance de 6 pi réduit leur consommation de 50 %)

Déséquilibre entre le travail et la vie personnelle

L'étude de la FSHC a également révélé que 60 % des hommes iront travailler s'ils ne se sentent pas bien ou s'ils sont malades, 46 % travaillent souvent des heures supplémentaires et 30 % travaillent pendant qu'ils sont en vacances pour terminer leurs tâches au travail. « Ces heures additionnelles s'ajoutent non seulement à leur niveau de stress, mais elles diminuent leurs moments de répit en empêchant les hommes de prendre du temps pour relaxer et se détresser. Nous comprenons les pressions des cultures de travail, mais nous mettons les hommes en garde quant à l'approche du héros relativement aux heures de travail qui, ironiquement, diminuent leur productivité à long terme », affirme Hartrick.

Hartrick souligne également qu'il y a de bonnes nouvelles dans les résultats de l'étude :

- 71 % des hommes boivent de l'eau au travail au moins trois fois par jour
- 61 % des hommes apportent un repas fait à la maison au travail au moins trois jours par semaine
- 45 % des hommes prennent une pause au travail pour s'étirer ou pour marcher cinq minutes au moins trois jours par semaine

« Ces statistiques vont dans le sens de notre message "change pas trop". Lorsque les hommes apportent de petits changements à leur mode de vie, comme manger des repas faits à la maison ou faire des marches de cinq minutes au cours de la journée, cela fait une grosse différence pour leur santé », dit-il.

Le site Web ChangePasTrop.ca de la Fondation pour la santé des hommes au Canada offre des conseils faciles pour aider les hommes et leur famille à vivre plus sainement.

- 30 -

Pour des demandes médiatiques ou pour en apprendre davantage sur l'étude, veuillez contacter :

Andrea Chrysanthou

Global Public Affairs

achrysanthou@globalpublic.com

416-797-8194

À PROPOS DE FONDATION POUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA

La Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) est un organisme national à but non lucratif dont la mission est d'inciter les hommes canadiens à mener une vie plus saine. Les statistiques entourant la santé des hommes au Canada sont alarmantes; 70 % des problèmes de santé des hommes peuvent être évités en adoptant un mode de vie sain. Apprenez-en davantage au FondationSanteDesHommes.ca, PourMaSante.ca et ChangePasTrop.ca.

À PROPOS DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA



La Semaine de la santé des hommes au Canada est une semaine reconnue nationalement qui est dédiée à l'amélioration de la santé des hommes de notre pays. La semaine se tiendra du lundi 10 juin au dimanche 16 juin (fête des Pères). Cette semaine sert d'une occasion pour sensibiliser la population sur les problèmes de santé des hommes et pour offrir des conseils et des outils aux hommes et leur famille pour vivre plus sainement.

À PROPOS DE CETTE ÉTUDE

Ce sont les conclusions d'une étude réalisée par Intensions Consulting qui s'est déroulée du 3 mai 2019 au 6 mai 2019 au nom de la Fondation pour la santé des hommes au Canada. Pour cette étude, un sondage en ligne a été mené auprès d'un échantillon de 1 003 hommes canadiens, âgés de 25 à 54 ans, qui travaillaient à temps plein ou à temps partiel. L'échantillon a été stratifié afin de bien illustrer la distribution sous-jacente de la population canadienne, telle que déterminée par les données du recensement. Un échantillon aléatoire traditionnel de taille comparable aurait produit des résultats précis à plus ou moins 3,1 p. 100, 19 fois sur 20.