SECTION 2

FAIRE FACE AUX PROBLÈMES

Pour obtenir de plus amples informations,
veuillez communiquer avec :

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

Téléphone : 613.562.5667 ▪ Télécopieur : 613.562.5668
Courriel : caaws@caaws.ca ▪ Site Web : www.caaws.ca

2 FAIRE FACE AUX PROBLÈMES

FAITS ET STATISTIQUES

Soutenir l'équité des sexes exige des ressources financières et humaines ainsi que des installations. Toutefois, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles votre organisation devrait soutenir une initiative unique comme **En mouvement!**

C'est une question de santé

La participation au sport et à l'activité physique réduit le risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose, et elle est essentielle pour maintenir une bonne image corporelle, faire fi des diètes et réduire les troubles alimentaires et le tabagisme.

- Entre 12 et 19 ans, les filles sont considérablement moins actives que les garçons : 64 % des filles sont considérées physiquement inactives comparativement à 52 % chez les garcons. Les estimations suggèrent que 84 % ne sont pas suffisamment actifs pour satisfaire aux lignes directrices internationales afin de connaître une croissance et un développement optimaux. (Enquête nationale sur la santé de la population 1998-1999, ICRCP 2001)
- Les gens inactifs sont à risque plus élevé de diabète de type 2, d'une mort prématurée, d'une maladie cardiaque, de l'obésité, de la haute pression, de l'ostéoporose, d'une attaque d'apoplexie, de la dépression et du cancer du côlon. Les experts médicaux affirment qu'aucune pilule, actuellement ou dans le futur, n'offre autant de promesse de santé soutenue qu'un programme d'activité physique régulière pour la vie. (Santé Canada, 2003)
- Les avantages de l'activité physique comprennent : une auto-efficacité et une estime de soi accrues; une santé mentale et un bien-être accrus; une diminution du tabagisme et de la consommation d'alcool et d'autres drogues; une incidence plus faible des désordres alimentaires; une diminution des risques de développer un diabète de type 2, une insuffisance coronaire et l'ostéoporose. (Reid et al., 2000)
- Comparativement aux femmes n'ayant pas participé à des programmes d'activité physique, les femmes qui y ont participé signalent des niveaux plus élevés d'estime de soi et une meilleure santé physique. Elles mentionnent également des niveaux plus faibles de dépression, de stress, de troubles du sommeil et de solitude. (Frisby et Fenton, 1998)

- En général, l'activité physique a un effet bénéfique sur l'humeur, le fonctionnement cognitif et le bien-être psychologique. L'exercice est également relié à la diminution des degrés d'anxiété, de la dépression et du stress psychologique. (Reid et Dyck, 1999)
- Cinquante p. 100 des filles âgées de 9 ans et 80 p. 100 des filles âgées de 10 à 11 ans suivent un régime. 70 % of normal weight females feel fat and are on a diet. (Council on Size and Weight Discrimination, 1996; Ferron, 1997)
- À l'âge de 18 ans, plus de 50 p. 100 des femmes se trouvent trop grosses, même si elles ont un poids normal. (Henderson et King, 1998)
- Les jeunes qui sont actifs physiquement sont beaucoup moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool ou d'autres drogues. (Heart Health Coalition, 1997)
- Research on teenage attitudes has shown that smoking represents a symbol of belonging to a social group, particularly in early secondary school. However, participation in sport and physical activity can provide a healthy source of camaraderie and social support. (CAAWS, 1995; Statistique Canada, 1996; US Department of Health and Human Services, 1994)

C'est une question d'estime de soi

Ces dernières années, les professionnels de la santé sont devenus de plus en plus préoccupés par la faible estime de soi des jeunes femmes. Une faible estime de soi est liée à de nombreuses conséquences négatives, y compris une plus grande susceptibilité aux pressions des amies, une faible satisfaction de vivre et la dépression. La pratique d'un sport ou d'une activité physique est une façon d'accroître son estime de soi, en assurant aux filles et aux jeunes femmes des environnements positifs et la possibilité de connaître du succès.

« L'estime de soi, ce n'est pas tout ce qui compte, mais sans elle, rien ne compte. »

Gloria Steinem

- Les filles qui participent à des activités parascolaires comprenant l'activité physique sont plus susceptibles d'avoir une meilleure estime d'elles-mêmes que les filles qui participent à d'autres activités ou qui ne participent pas. (Institut Melpomene, 1996)
- Les filles qui ont une faible estime d'elles-mêmes sont plus susceptibles d'abandonner le sport ou l'activité physique, de commencer à fumer lorsqu'elles sont jeunes et de subir des pressions de leurs camarades en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. (ACAFS, 1995)
- Une faible estime de soi est liée à une faible satisfaction de vivre, à la solitude, à l'anxiété, au ressentiment, à l'irritabilité et à la dépression. (Henderson et King, 1998)
- Dès leur plus jeune âge, les filles sous-estiment leurs aptitudes (et potentiel) pour l'activité physique. Par conséquent, leurs niveaux d'aptitudes pour l'activité physique sont toujours inférieurs à ceux des garçons. C'est la raison pour laquelle les filles choisissent des activités

traditionnellement féminines ou, pire encore, sont rebutées par l'activité physique. (Dahlgren, 1988)

- Au début de l'adolescence, des études révèlent que les résultats des filles aux tests de QI baissent et que leurs notes en mathématiques et en sciences baissent rapidement. Elles perdent leur ressort psychologique et leur optimisme, elles font preuve de moins de curiosité et elles ont tendance à prendre des risques. Elles perdent leur assurance et leur dynamisme et deviennent plus indifférentes, autocritiques et dépressives. Elles indiquent être très insatisfaites de leur corps. (Pipher, 1994)

C'est une question de mode de vie

La participation au sport et à l'activité physique est associée à une meilleure qualité de vie. Bien que les nombreux bienfaits de l'activité physique soient connus, la participation des filles et des femmes continue d'être dépréciée et limitée par des obstacles sociaux et organisationnels explicites et implicites.

- Les femmes sont intéressées par des activités physiques récréatives et sont plus susceptibles que les hommes de souhaiter vouloir améliorer leur taux de participation. (Smale et Shaw, 1993)
- Beaucoup d'études ont révélé que les filles et les femmes comprennent l'importance de l'activité physique pour leur santé et veulent augmenter leur pratique du sport. (réf. Smale et Shaw, 1993; Kippen, 1999). Le fait que la participation des filles et des femmes est encore faible semble indiquer que des obstacles externes (p. ex., manque d'occasions, de choix, de temps) entravent leur participation.
- Les femmes signalent davantage de contraintes à leur participation que les hommes, y compris le manque de temps, d'argent et de ressources ainsi que des contraintes liées à l'attitude et à des problèmes relatifs à la sécurité. (Smale et Shaw, 1993)
- Si une fille ne pratique pas un sport à l'âge de 10 ans, il y a seulement 10 p. 100 des chances qu'elle soit active à l'âge de 25 ans. (Institut Melpomene, 1993)
- À partir de l'âge de 12 ans, la participation des filles à l'activité physique diminue graduellement pour atteindre un taux de participation de 11 p. 100 chez les filles de 16-17 ans. (Hay et Donnelly, 1996)
- Seulement 10 p. 100 des étudiantes de Colombie-Britannique choissent des cours d'éducation physique quand ils deviennent facultatifs. Compte tenu de l'abondance de preuves relatives aux bienfaits pour la santé de l'activité physique, ce chiffre est particulièrement inquiétant. (Gibbons et al., 1999)
- Priver les filles [et les femmes] de leurs sentiments de maîtrise de la situation et de fierté ainsi que des possibilités de croissance qu'offre le sport porte non seulement atteinte à leur santé cardiovasculaire (par exemple),

mais aussi à leur potentiel à long terme. Gaspiller les capacités athlétiques de nos filles pourrait équivaloir à gaspiller leurs capacités intellectuelles, sociales et émotives en des manières que nous commençons à peine à comprendre. (Zimmerman et Reaville, 1998)

C'est une question d'équité

La participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique en tant qu'athlètes, entraîneures et administratrices n'est pas représentative de leur population. Pire encore, leurs réalisations sont souvent passées sous silence dans notre société. Offrir des programmes non sexistes donnera aux filles et aux femmes la possibilité de réussir et de se sentir sûres d'elles dans un environnement sportif, leur permettant d'approfondir d'autres aspects.

- De nombreux organismes de condition physique, de sport et de loisir au Canada n'attribuent pas leurs ressources et leurs programmes équitablement pour les hommes et les femmes et ne prennent pas de décisions neutres à leur égard. Par conséquent, le profil démographique des gens qui utilisent les installations de ces organismes ne correspond pas au profil démographique de la collectivité. (*Pathway to Gender Equity,* 1999)
- Les médias ne couvrent pas de façon égale la participation des femmes et des hommes à l'activité physique ni leurs réussites. Une étude des principaux journaux canadiens révèle que, selon la taille des colonnes, 92 p. 100 de l'espace est consacré exclusivement aux athlètes masculins, tandis qu'on consacre 3 p. 100 de l'espace aux femmes. (ACAFS, 1994)
- Seulement six des 16 membres du comité exécutif du Comité olympique canadien sont des femmes (COC, 2003)
- En 1994, on comptait seulement 48 femmes (13 p. 100) parmi les 377 athlètes et fondateurs admis au Temple de la renommée des sports du Canada. En 2001, seulement 63 femmes (15 p. 100) ont été honorées (Kidd, 1994; site Web du Temple de la renommée des sports du Canada, 2001)

C'est la loi

Des politiques favorisant l'égalité pour les filles et les femmes dans le domaine de l'activité physique et du sport existent à tous les niveaux de la société canadienne.

International :
Déclaration de Brighton sur les femmes et le sport, 1994

National :
Charte canadienne des droits et libertés, article 15, 1981
Sport Canada, 1986
Association canadienne des parcs et loisirs, 1995

Provincial :
Gouvernement provincial de la Colombie-Britannique, 1992
Politique sur le sport et les loisirs de la Nouvelle-Écosse, 1994
Politique sur l'accès total et équitable de l'Ontario, 1994

Municipal :
Fédération canadienne des municipalités, juin 1989
Politique sur l'équité des sexes de la ville de London, 1996
Programme sur l'équité des sexes de la ville de Coquitlam, 1999
Politique sur l'équité des sexes de la ville de Hamilton, 1999

(Voir l'annexe A – *C'est la loi* pour obtenir des exemples de politiques)